

STÄNK



Maj - 89



INNEHÅLLS FÖRTECKNING

STÄNK 2 1989

REDAKTIONEN HAR ORDET
ORDFÖRANDE HAR ORDET
SAXAT UR PROTOKOLLET
TIBBLEBADET OCH TÄBY SIM
SPONSORVERKSAMHET
SUPPORTERKLUBBENS LOTTERI
RAPPORT FRÅN TÄVLINGSKOMMITTEN
NYBÖRJARTÄVLING 1
NYBÖRJARTÄVLING 2
SOMMARENS TRÄNINGSLÄGER
FÖRÄLDRASEKTIONEN HAR ORDET
KLOR FEST OCH VÄRFEST
EFTERLYSNING
UTBILDNING
SIMLEKSKOLEKURS
PLASK OCK LEK NYHETER
SPONSOR BIDRAG
WELLA CUP INBJUDAN
TOMMYS (S) TÄNK
KONSTSIM OCH KONSTSIM I AMSTERDAM
MORGNBADARNA
KICKI (s) tänker

TÄBY SIMS KANSLI

Här är Täby Sims automatiska telefonsvarare.
Ni är alla välkomna ner till vårt kansli i källaren
(vi hoppas att det skall bli flyttning upp till
ljuset, luften och värmen inom en snar framtid).
Vi har öppet månd. - torsd. 9 - 12.00 och tel.nr.
till oss är 08-768 15 44.

Kram

Ninni

STÄNK från TÄBY SIM

REDAKTIONEN HAR ORDET!

STÄNK SKALL BLI BÄTTRE !
STÄNK SKALL BLI MER PROFESSIONELL !
STÄNK SKALL ENGAGERA !!!!

JAVIST- SJÄLVKLART. Det enda som behövs är
att DU skickar in trevliga reportage och
engagerade debattartiklar.

ALLA signerade artiklar införs.

Eftersom redaktionen arbetar HELT utan
resurser (förutom egen energi) är vi
tacksamma om ditt manuskript är maskinskrivet.
Om Du dessutom lämnar en marginal på 4 cm
på vardera sida blir tryckeriet nöjt.

SOM SAGT STÄNK BLIR VAD VI MEDLEMMAR GÖR
DEN TILL.

UTAN DITT BIDRAG INGEN STÄNK

STÄNK - redaktionen

en arbetskväll.

Birgitta



Kicki

Kano

Tine

Elinor

STANK från TABY SIM

ORDFÖRANDE HAR ORDET!!

Ett nytt verksamhetsår har startat med delvis ny och ombildad styrelse. Jag ber därför att få tacka de styrelseledamöter som avgått för deras insatser för föreningen.

Året har för övrigt börjat mycket bra och lyckosamt för våra elitsimmare som visat framfötterna på DM och SM där föreningen för första gången i sin historia vann en SM-medalj genom Jonas Klang. Tack alla deltagande simmare och SM-laget Jonas K., Ola, Micke, Jonas L. och Martin för era fina insatser. Tack också till Tommy som tycks ha inspirerat våra simmare att ta nya friska tag. Tommy har på ett fint sätt kommit in i vår förening och jag hoppas att han tillsammans med simkommittén lyckas att på sikt bygga upp en större bredd och gott underlag för nya framgångar inte bara på toppnivå utan också bland de yngres tävlingar.

Liksom förra året har jag tagit på mig att vara kassör och skall uttala mig om ekonomin. Genom vår kanslist Christina Bellmark får vi numer ut inbetalningskorterna snabbare och därmed god likviditet tidigt på året. Jag ber dock att de som inte ännu har betalt eller av någon anledning inte fått inbetalningskort på medlemsavgift och deltagaravgift att ta kontakt med Christina. Vi hoppas också snart att få ett nytt kanslirum eftersom det gamla inte är anpassat för permanent arbetsplats.

Jan Boedhansen

SAXAT

UR STYRELSEPROTOKOLLEN

Utbildning Ungefär 25 stycken ungdomar är nu Steg 1 utbildade.

5 st simmare har kvalat till SM.

SENSATIONELLT: KRITIK MOT STÄNK!!

STÄNK Kritik har funnits mot STÄNK. En arbetsgrupp bestående av Carl Johan Hellman, Per Öqvist, Elisabeth Andersson, Birgitta Fagrelloch Tommy Lindell tillsattes för att sätta upp några enkla regler för STÄNK.

Uppdrogs åt Jan Roeck Hansen att diskutera med Tommy ang. vårbal.

SAXAT UR SIMSPORT NR 4/89 - referat från inne-SM

.....En överraskning fanns på tredje plats, Täby-Sims Jonas Klang. Han har "hållit sig undan" i många år, varit med på JSM och SM men aldrig i täten. Vid JSM i Växjö 1986 hade han personbästa på 1.08,4 och före försöken i Malmö simmade han på 1.05,89. I försöken gjorde han 1.03,97. 21-Åringen som alltid simmat i Täby orkade i finalen inte överträffa sig ännu en gång men blev trea med 1.04,39.



Carl Johan Hellman

TIBBLEBADET OCH TÄBY SIM

I en idrottsklubb får styrelsen ofta syssla med allmänna frågeställningar och arbeta med kommunens olika representanter m fl. I Täby fungerar detta bra och sker i en positiv anda.

Under det senaste halvåret har ett antal frågor aktualiserats kring simhallen och vår verksamhet. Vi är några i styrelsen och Tommy som arbetar mot Kommunen och Sportcentrums ledning för att lösa en del problem och framtida frågor. Här följer en kort resumé av de viktigaste:

1. Vattenförhållandena i badet

Vattenkvaliteten har blivit sämre under den senaste tiden. Ett stort antal simmare m fl har klagat över allergireaktioner när de tränar/-simmar. På måndagarna är detta speciellt tydligt då vattnet då ofta har chockklorerats.

Kan vi göra något åt detta själva? Ja! - Se till att vi följer badets bestämmelser om tvagning före simning så minskar vattenföroreningen! (Det är märkligt att badet tillåter "solariesnusket" - insmorda och otvättade människor simmar före/efter solningen.)

Problemet har anmälts till Sportcentrums ledning som "tittar på det" (vad det nu kan innebära?).

Har du iakttagelser eller synpunkter meddela kansliet, Tommy eller mig!

2. Kansliet mm

Täby Sim har under flera år anmärkt på klubbens tilldelade kansliutrymmen. De ligger i ett s k riskområde och får inte användas som arbetslokaler för kommunens personal. Dessutom är de direkt allergiolämpliga (bägge våra anställda är allergiker). Men det går bra att hänvisa oss dit!

Efter idogt tjat har vi åt chefstränaren (Tommy) fått ett rum, tillfälligt, hos badets personal. Det ligger något olämpligt men är en godtagbar lösning på kort sikt. För Christina i kansliet är dock inget gjort.

Förhoppningsvis är det nu i alla fall något på gång. Genom de berörda och klubbens ansträngningar har vi tilldelats en mindre summa pengar från LAN för nybyggnad.

Nu beror det bara på Kommunen och Sportcentrums ledning! Vi har lämnat underlag och förslag och vi fortsätter att tjata. Bli det inget till hösten får vi ta till andra åtgärder! I detta sammanhang har vi påtalat att klubben blivit av med utrymme för uppvärmning och styrketräning vid Friskvårdens inrättande. Kanske skulle ett samnyttjande kunna ske?

3. Tränings- och aktivitetstider

Badet har blivit för trångt! Allmänheten klagat över att den har för lite tid och Täby Sim för mycket. Klagomålen är i någon mån berättigade då vi "blockerar" ca 3/4 av simhallen under em 1600-1830, vilket

är den mest attraktiva tiden och har störst besöksfrekvens enligt de ansvariga.

Ett faktum i målet är att Täby Sim med medlemmar svarar för ca 25% av totala antalet simbesök i simhallen!

Klubben har redan genom effektivisering och utnyttjande av helg- och kvällstider försökt underlätta för allmänheten. Detta är dock tveeggat då det innebär minskat kommunalt aktivitetsstöd p g a färre träningsgrupper/motsv.

En arbetsgrupp bestående av Sportcentrum och Täby Sim (Tommy och undertecknad) försöker nu hitta en lösning på problemet. Bl a följande förslag diskuteras:

- Blocktider - breddträningen koncentreras till ett par em/vecka
- Koncentrerad rekryteringsverksamhet - alla (?) en- och ev två-dagarsgrupper tränar sent söndag em
- Spridda träningstider - vissa träningsgrupper tränar ibland på morgon- och/eller kvällstider
- Sjökrigsskolan - mindre del av aktiviteterna läggs i Sjökrigsskolans bad. Kräver dock investeringar och personal vilket kommunen f n är helt ovillig till!

MÅLSÄTTNINGEN FÖR OSS I TÄBY SIM ÄR ATT ALL VERKSAMHET VI VILL OCH KAN BEDRIVA SKALL HA ERFORDERLIGA BANRESURSER/MOTSV!

Att det blir en förändring av verksamhetens genomförande i höst får vi nog räkna med. Beslut kommer att tas i slutet av maj. Arbetsgruppen skall försöka få ut information före skolornas sommarlov.

4. Sportcentrums utveckling

De kommunala myndigheterna har noterat behovet av ökade lokalresurser för idrott, motion och friskvård. En arbetsgrupp har bildats med Fritidsnämnden, Sportcentrum och olika föreningar. Täby Sim representeras av Elisabet Andersson och undertecknad. Beroende på badets begränsade kapacitet har en utbyggnad av simhallen prioriterats. Det handlar om personalutrymmen, ny undervisningsbassäng och en 25 m simbassäng. Täby Sim har lämnat in underlag och förslag till utveckling av badet på kort och lång sikt. I detta har vi också påtalat behovet av föreningsutrymmen och, inte minst, rekreationsbad.

Om kommunen fullföljer sin planering och prioritering och avdelar ekonomiska medel kan undervisningsbassäng och ny 25 m bassäng vara klara 91/92. En utbyggnad med rekreationsbad ("äventyrsbad" mm) ligger sannolikt ytterligare några år framåt i tiden om beslut tas i år.

HAR DU FÖRSLAG/SYNPUNKTER, KONTAKTA OSS I ARBETSGRUPPERNA!!!

för de olika arbetsgrupperna

Carl Johan Hellman

SPONSORVERKSAMHETEN

TÄBY SIM förfogar från o med i år över 5 st annonsplatser, 150 x 80 cm på panelväggen i simhallen. Dessa platser kommer att hyras ut på årsbasis till intresserade firmor. Vi avser också att erbjuda tillfälliga annonsplatser under tävlingar samt annonser i STÄNK och tävlingsprogram.

Erbjudandet görs till alla intresserade. Om det skulle finnas intresse hos någon som läser detta, så kontakta TÄBY SIMS sponsorgrupp, Lennart Andersson, tel. kvällstid 08/ 7588206

Nästa SPONSORSIM planeras till i höst.....

Hör av dig du mamma och pappa , ring !!!!!!!

P.S.
SPONSORER ÖNSKAS

KLUBBKVÄLLAR - tisdagar och torsdagar

Även om klubben inte har några särskilda arrangemang dessa kvällar, så är badet öppet för simning för klubbens alla medlemmar mellan kl. 20.45 - 21.30. Allmänheten lämnar badet 20.45 och därefter har TÄBY SIM hela bassängen till sitt förfogande.

Som mamma/pappa till en simmare i TÄBY SIM blir du så klart medlem också. Ring kansliet.

P. S.
BEG. BREVLADA ÖNSKAS

P.S.
BADET HAR FÅTT LARM:

supporter

klubbens

lotteri

Vid dragningar i supporterklubbens lotteri för nov 1988 - feb 1989 har följande haft turen på sin sida och vunnit.

Nov 1988

Vinst 1,	lott nr	52	Leif Rogersson, presentkort på	120 kr
" 2,	"	8	Eva Jensen	80 kr
" 3,	"	133	Ola o M-L Frisk	40 kr

Dec 1988

Vinst 1,	"	9	Lennart Berg	125 kr
" 2,	"	49	Jannika Roeck-Hansen	85 kr
" 3,	"	56	Axel Andersson	40 kr

Jan 1989

Vinst 1,	"	25	Lars-Erik Jansson	120 kr
" 2,	"	27	Rune Lindström	80 kr
" 3,	"	25	Lars-Erik Jansson	40 kr

Feb 1989

Vinst 1,	"	89	Kristina Vadem	125 kr
" 2,	"	38	Erik Frejd	85 kr
" 3,	"	25	Lars-Erik Jansson	45 kr

Grattis till alla som vunnit. Vi kan ta emot många flera i lotteriet. Du stärker kassan hos Täby SIM genom att vara med. Få det belopp som kommer in betalas halva beloppet ut i vinster och den andra halvan går till Täby SIM.

Vill Du veta mera om lotteriet, ta kontakt med Emy Lindström, tel 753 64 63 eller Erik Frejd, tel 756 77 74.

STÄNK från TÄBY SIM



RAPPORT FRÅN TÄVLINGSKOMMITTEN

Tävlingskommittén är nu mitt uppe i förberedelserna inför årets upplaga av WELLA CUP, som traditionsenligt går under pingsthelgen med 5 tävlingspass på 3 dagar.

Det känns litet bakvänt att göra examensprovet som första tävling när endast en i kommittén har arbetat med tävlingsarrangemang tidigare.

Det är bråda tider! TRYCKSAKER - BADGREJOP - PRISER ÄR BESTÄLLDA - ELEKTRISK TIDTAGNING BOKAD. Allt är fixat, men kommer det fram i tid? Javisst!

Vi i kommittén kompletterar och stöttar varandra på ett förtjänstfullt sätt. Det känns redan som ett riktigt "JÄRNGÄNG".

Du som vill hjälpa till vid Wella Cup eller andra tävlingsarrangemang och ingå i "JÄRNGÄNGET" lyft telefonen och slå en signal till

Bö Andresson	08-758 99 57
Susanne Kallstenius-Hellman	0762-506 05
Erik Frejd	08-758 77 74
Stehn-Olov Johansson	08-755 14 19
Bengt Lundberg	08-756 81 36



STÄNK från TÄBY SIM

En "NYBÖRJARTÄVLING" - vad är det?

En söndag eftermiddag varje månad genomför klubben en "tävling" för främst rekryteringsgrupperna.

Under Erik Frejds och andras ledning har detta blivit en succé. Många ungdomar (50 - 70 starter/tillfälle) visar att rekryteringen är på gång. Humöret på topp och massor av anhöriga på läktaren bidrar till en härlig stämning.

Syftet är att våra yngsta, utan krav på sig, skall få lukta på tävlingsmiljön och visa upp vad de kan. Tiderna är inte det viktiga utan det gäller att försöka simma rätt. Samtidigt får tränarna en feed-back på sina ansträngningar och tips på vad som kan förbättras. Dessutom vill vi på ett lättsamt sätt visa föräldrar m fl vad tävlingssimning för de yngsta kan vara.

Efter att ha haft förmånen att få hjälpa till ett antal gånger kan jag med glädje konstatera att om några år har vi ett stort ungdomsgäng som är beredda att ta över. Här finns säkert flera nya Pernilla, Kajsa, Ola, Klängen och alla de andra!

HURRA - JAG TYCKER ATT NI ALLA I REKRYTERINGSGRUPPERNA ÄR JÄTTEDUKTIGA! Det gäller både simmare och tränare.

Vi ses igen allihopa, simmare, tränare, föräldrar och funktionärer söndagen d 21/5 kl 1600 vid nästa roliga "nybörjartävling".

Carl Johan Hellman

ordf i simkommittén

PS - Namnet "nybörjartävling" låter lite töntigt tycker många. Kom med ett förslag till nytt namn när vi ses den 21/5.

DS

Ett stort tack
till våra tränare
Karro & Lotta
Alla i endagars-
gruppen Fred. 15⁴³ - 16³⁰



ETT NYTT
NAMN FÖR
NYBÖRJAR-
TÄVLING?

NYBÖRJAR TÄVLING

Vilken underbar upplevelse!

Att vara med på en nybörjartävling. Egentligen var det min dotter Caroline som skulle varit där med sin första crawl-grupp på deras första tävling. Men nu blev det inte så, utan mor fick hoppa in istället.

Jag bet inte på naglarna och pratade hela tiden av nervositet som barnen gjorde, men var genomsvechtig istället. Vår fina Täby Simstränartröja satt på plats och håret var prytt med hårband - som jag är barnsligt förtjust i - i Täby Sims färger - grönt och gult. Klockan halv 4 prick var den avtalade tiden för tränar-barnmöte vid kassan. Men alla blev lite snopna när beskedet kom att inga blev insläppta innanför grindarna på söndagar förrän klockan fyra. Förklaring, allmänheten skulle i lugn och ro få lämna simhallen först. Under väntetiden passade vi på att fylla i startkortet. Det magiska slaget 4 slog och alla hade bråttom - bråttom in för att byta om efter att säkert 20 gånger frågat varnågonstans jag skulle stå ute vid bassängkanten. Föräldrar, syskon och morföräldrar för ca 30 barn hade kommit för att titta på sina telningar. 50 metersbassängen var avdelad på mitten. En del barn hittade inte sina tränare i nervositeten, men allt ordnande sig till sist.

Och så har vi dessa fantastiska simmarföräldrar, som inte bara har följt sina egna barn på tävling efter tävling, arbetat edielt för klubben utan dessutom satt bänkade vid ditburna extra bord och stolar eller stod vid bassängkanten och kontrollerade de startande. Där var Susanne Kallstenius-Hellman, mamma till tvillingarna Nils-Olof, A-gruppssimmare och Helena, konstsimmare och blåste i pipan vid bassängkanten medan pappa CARL-Johan hade fullt upp vid bordet med allt vad där fanns att göra. Erik Frejd, pappa till Ola som är eliten i vår klubb. Han fick snabbt benämningen - rutbyxan - för att hålla isär mustachen som Stehn-Olov Johansson, Gustafs pappa egentligen heter och vid bordet satt Marias pappa Bengt Lundberg, René Anderssons pappa Lennart, vars dotter även visade för barnen hur man skulle stå framför pallen, när man skulle stiga upp på den och när man skulle dyka i - allteftersom visselpiporna vid bassängkanten ljöd.

STÄNK från TÄBY SIM

I rena iver blev det en tjuvstart, annars var barnen mycket duktiga att rätta sig efter allå reglerna. Hejaren var inte så höga men applåderna dessto varmare vid varje målgång. Alla simmarna fick var sitt diplom - som energiska händer skrev ut - och sken som solar. Tala om en lyckad dag för nybörjarsimmarna. Kanske hade en del barn svårt att förstå att man kunde simma rygg samtidigt som någon bröstsimmade eller crawlade, men mamma Susanne har ett långt tålamod och fick förklara gång på gång att man tävlade inte mot simkompisen bredvid i valfritt, utan man satte sitt egna personliga rekord.

Sist men inte minst alla klockpaporna som tog barnens tider. Vilken härlig pirrande och förväntansfull stämning jag fick uppleva vid bassängkanten.

Kram till er alla
från
Ninni

(mor till Caroline i konstsim
Carl-Hugo i 2-dagars - konstsim
och Charlotte i 1-dagars - konstsim)

Taby den 24 april 1989

SOMMARENS TRÄNINGSLÄGER

A-GRUPPENs Sum-Simmare samt B-GRUPPENs simmare reser till Västervik den 31 juli för nästan 2 veckors träning. Hemresa lördagen den 12 augusti. Simmarna bor i Centrumgården intill den vackra Västervikshamnen. Där kan vi bl. a. spela pingis och innebandy. Frukost och kvällsfika lagar vi själva i köket, lunch och middag äter vi "på lokal". Tyvärr är det en kvarts promenad till simhallen, men det går ev. att hyra cyklar billigt.

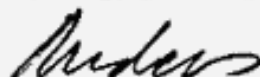
C-GRUPPEN åker tidigt den 7 augusti till samma plats och samma lokaler. Hemresan blir söndag den 13 augusti på eftermiddagen.

1990 års träningsläger blir i Falkenberg veckorna 31 och 32.

MEDLEY-grupperna har sitt träningsläger i Eskilstuna. Där finns "Skandinaviens roligaste bad". Vi både tränar och leker i Vattenpalatset. Tiden blir den 12 -19 augusti, dock endast 4-6 dagar. i Eskilstuna finns också djurparken, fabriksmuséet mm.

Ytterligare upplysningar om exakta tider och kostnader delas ut av tränarna veckan för pingst.

Simmarhälsningar Anders Wedelin, 7566766.



P.S.

BEG. KYLSKAP ÖMSKAS TILL SIMMARNAS kont. kansliet



Recepttips till er som inte bor hemma längre

Te

1-2 vatten
1-2 te



Gör så här:
Fyll kastrullen med vattnet. Låt vattnet sjuda tills det är väl genomkokt. Tillsätt te.

Tips: Drink ej direkt ur kastrullen.

idrottstabbar



Även små korvar har brön.



Det är skönt för rövar att få sitta...

"Pappa sätta på"
CS



FÖRÄLDRA SEKTIONEN VAD ÄR DET?

Historiskt sett skapades föräldrasektionen nov 1982, med syfte att få igång ett engagemang bland föräldrar, fånga in idéer samt aktivitet som i mångt och mycket hade saknats. Många idéer väcktes och en del av dessa förverkligades. Föräldrasektionen hade en egen målsättning och en egen styrelse.

I samband med "krisen" i Täby Sims styrelse och tillsättandet av en ny styrelse, där styrelsemedlemmarna skulle få en tydligare ansvarsfördelning, lades föräldrasektionen på is. Detta kan även bero på att de aktiva i föräldrasektionen ingick i den nya styrelsen eller pensionerade sig efter lång och trogen tjänst.

Vad är då föräldrasektionen i dag?

Jag, som är sammankallande i en sinande f d föräldrasektion, Birgitta Klang, anser att föräldrasektionen i dag är alla föräldrar med barn i Täby Sim. Problemet är dock hur vi får föräldrar engagerade i diverse aktiviteter.

Många är engagerade som funktionärer vid tävlingar, och det är bra. Många ställer upp och hjälper till vid diverse aktiviteter som ex flaskinsamling, brödbak och arrangemang runt KM, det är bra, men problemet kvarstår dock med hur alla ska kunna bli aktiverade och kunna nås.

HAR NI IDEÉR OM HUR FÖRÄLDRAR SKA, PÅ ETT SMIDIGT SÄTT, KUNNA ENGAGERAS, hör då av er till styrelsen eller undertecknad.

STÄNK från TÄBY SIM

Vad har föräldrasektionen utfört under det senaste 1 1/2 året?
Två flaskinsamlingar under ledning av Vivian Lundvik
En brödförsäljning under ledning av Vivian Lundvik i Täby C.
Arrangemang runt KM med luciatåg, lotterier samt bad-
produktaförsäljning under ledning av Violet Averbø,
Annika Bengt och Rose Karlsson. Festligheter vid KM
arrangerade Elisabeth Andersson och Gunilla Sjöberg.
Kalenderförsäljning under ledning av Gun Lorenzon och
Inger Almqvist
Loppmarknad i Skärholmen genomdrev Vivian Lundvik en helg,
men resultatet blev = 0

Lotteriverksamhet i Täby C pågår också arrangerat av
Vivian Lundvik.

Ja som ni ser pågår verksamhet, mycket tack vare Vivian
Lundviks näsa för var och hur pengar kan komma in, men
orken kan ju ta slut och det finns säkert fler idé-
sprutor gömda bland oss alla, så nu är det bara att
komma loss.

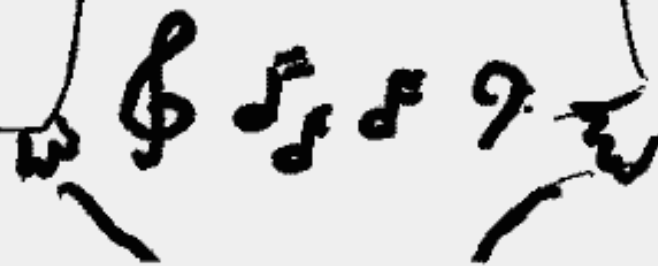
Vårhälsning från Birgitte Klang tel 0762 10336

P.S.

FOTOGRAFERING PÅGÅR AV GRUPPERNA



KLOR FEST



Lördagen den 27 maj

mellan kl. 13 - 16⁰⁰ i

Föreningsgården - under biblioteket -

bjuder Täby Sim sina I-dagars

crawlgruppsmedlemmar och uppåt

som inte kan komma på vår-

festen den 26 maj.

Anmälan till KLORFESTEN lämnas i
FESTLÄDAN under Täby Sims informationstavla -
skriv på anmälan att det gäller KLORFESTEN.

Välkomna



Freidagen den 26 maj
kl. 19⁰⁰ i Tubbleskolans
matsal drar vi tillsammans
igång årets efterlängtade
vårfest för Täby Sim-med-
lemmar.

12 maj är sista anmälnings-
dagen och 70:-/person.



Välkomna

Anmälan lämnas - utan pengar - i FESTLÅDAN
under TÄBY SIM's informationsstavla. Anmälan är bindande.

Vill du skriva sportartiklar i Lokaltidningen?

Lokaltidningen tänker nu satsa på att försöka bredda och utöka vår bevakning av den lokala sporten. Därför efterlyser vi nu dig som är:

- Aktiv idrottare själv
- Lagledare eller tränare
- Förälder till idrottare
- Eller annars idrottsintresserad

Förutsättningen är givetvis att du har en hygglig uppfattningsförmåga och något så när kan använda en penna (eller snarare en skrivmaskin). Självklart putar vi till svenskan om så skulle behövas.

Det vi vill ha hjälp med är kortare referat från aktuella matcher eller tävlingar, små intervjuer med lokala idrottare och även rena resultatlistor.

Tycker du detta skulle vara roligt så kontakta oss. Skriv till Lokaltidningen, Sportredaktionen, Box 169, 172 25 Sundbyberg. Berätta lite vem du är och vad du skulle vilja skriva om så kontaktar vi dig sen.

Som tack för hjälpen kommer du att få en smärre betoning och nöjet att se ditt arbete i tryck. Har du dessutom planer på att bli journalist kan det här vara en första inkör-sport.

Hör av dig!

Sportkällningar
Red

URS OBS OBS OBS !!

- När simmare stryker sig från tävling (undantag sjukdom), får simmaren själv betala anmälningsavgiften.
- Glöm inte att meddela din tränare eller ledare i god tid innan respektive tävling, om du skall strykas från något tävlingslopp.

- SJÄLVKLART ELLER HUR- . . .



Townsend

STANK från TABY SIM

STEG 1 RAPPORT

Jag vill passa på att gratulera alla ungdomar som så ihärdigt kämpat sig igenom steg 1 tränarutbildningen. Det finns några kompletteringar som skall göras innan ni får er skriftliga legitimation. Jag vill från oss lärare framföra vår stora beundran på det sätt ni så noggrant fullföljt utbildningen. Tåby Sim har till hösten ett tjugotal färdigutbildade steg 1 tränare. Dessutom har många av eleverna utbildat sig till funktionärer. Utbildningen har genomförts i blocksystem.

Block 1 - Ledarskap

Block 2 - Teknik

Block 3 - Pedagogik - psykologi

Block 4 - Funktionärsutbildning - livräddning

Nästa steg blir simlärarassistentkursen.

Här ser jag mig tvingad att dela på gruppen för att få det att fungera. Prioriteringen kommer att bli efter ålder. De äldre eleverna får utbildningen under maj månad. 19-20-21 (preliminärt)

Övriga elever kommer att erbjudas utbildningar under hösten.

Alla 71-72 och äldre kommer inom det närmaste att få en inbjudan.

Kursinnehållet blir följande:

- Organisationskunskap
- Simskolans organisation och verksamhet, märkebestämmelser
- Materielkunskap
- Undervisnings- och livräddningsmaterial
- Skötsel och vård av materiel
- Livräddning - Livräddningsövningar
- Film
- Hjärt- och livräddning
- Olycksfallsvård (teori och praktik)
- Hygien - badregler
- Badanläggningar och säkerhet

För att du skall bli godkänd skall du ha tagit guldmagistermärket minst 18 poäng samt haft 10 timmar praktik. (Plask och lek samt simskola).

Har du funderingar om det kommande blocket hör av dig till mig.

Jag finns dagtid på Tibblebadet, Gullan Henriksson - 768 98 06
768 48 13

Grattis till er alla som gått Steg 1 tränarkursen.

Till er som skall gå simlärarassistentkursen önskar jag lycka till.

VI SES

Gullan

22-23/4

MÄRTEN OCH KARRO PÅ VIKT I VÄLLINGBY!

VI HAR BLIVIT UTVALDA ATT GÅ PÅ SIMFÖRBUNDETS SIMLEKSKOLE INSTRUKTÖRS UTBILDNING.

LÖRDAGEN BÖRjade KL. 10.30 I EN FÖRENINGSLOKAL I VÄLLINGBY. DIT KOM VI EFTER ATT HA ÅKT BUSS OCH T-BANA I EN TIMME OCH 21 MIN. NÄR VI KOM IN I LOKALEN PRESENTERADES ALLA OCH VI LEKTE NAMNLEKEN. DET VAR INTE ALLTFÖR LÄTT MED TANKE PÅ ATT VI VAR CA. 20 KURSDELTAGARE MELLAN 16 OCH 45 ÅR. DÄREFTER LYSSNADE VI PÅ FÖRELÄSNING AV EVA GUSTAVSSON. HON VAR VÄLDIGT DUKTIG OCH ALLT VAR INTRESSANT. DET MESTA KÄNDE VI REDAN TILL, MEN DET ÄR ALLTID BRA ATT REPETERA.

LUNCH ÅT VI PÅ ÅKLENS RESTAURANGEN MED TVÅ SIMMARE FRÅN DANDERYD. DET BLEV SÅ KLART SPAGETTI MED KÖTTSAÅS.

DÄREFTER VAR DET SAMLING I VÄLLINGBYBADET, OMBYTTA! NU VAR DET ALLTSÅ DAGS FÖR ATT HA EN EGEN LEKTION MED DE ANDRA "BARNEN". ÅH, VILKET UNDERBART VART VATTEN DE HADE I BASSÄNGEN. VI FRÖS JU INTE! LÖRDAGEN GICK TILL ÄNDA.

STÄNK från TÄBY SIM

SÖNDAGEN VAR LITE KÄMPIGARE EFTERSOM VI BÖRJADE REDAN KL. 8.30. NU SAMLADES VI I VÄLLINGBYBADET FÖR ATT SE PÅ TVÅ SIMLEKISLEKTIONER. TYVÄRR HÖLL VI NÄSTAN PÅ ATT SOMNA, SÅ DET VAR KANSKE INTE DET BÄSTA SÄTTET ATT BÖRJA DAGEN PÅ. SÄRSKILT INTE MED TANKE PÅ ATT GRÖNA LUND ÖPPNADES PÅ LÖRDAGEN. DÄREFTER HADE VI FÖRELÄSNING MED CAROLA SJÖDIN SOM OCKSÅ VAR DUKTIG. ALLA HADE VÄLDIGT MYCKET ATT DISKUTERA OCH ALLA TYCKTE OLIKA. SKA MAN LÄRA BARN BRÖSTSIM ELLER RYGGSIM FÖRST? VI HADE ÄVEN GYMNASTIK OCH PLASK OCH LEK UPPIVÄRMNING HITT PÅ DAGEN.

I DAG BLEV DET PANNAKOR OCH GODIS TILL LUNCH.

DAGEN AVSLUTADES KL. 15.10, DÅ VI FICK HÄMTA VÅRA DIPLOM OCH TYGMÄRKEN SOM KURSINTYG. VI ÄR HÄKTIGT STOLTA HÅ HI TRO!

LEV VÄL!

KRAM KARRO

PLASK O LEK NYHETER I

Söndagen den 7 maj 1989 , kl. 16.00 (träff vid kassan)
 är det D I P L Ö M plaskis för de barn i Plask o Lek
 som nu ska sluta efter att ha gått i tre terminer i
 TÄBY SIMS PLASK O LEK .

Tilfället ges för märkesprovtagning (Baddaren, Grodan
 och Fisken)

De barn som slutar är:

Onsdagsgruppens	:	Jonathan Bardell Tobias Wicklund Petter Wesslander David Enqvist Michael Enqvist Miriam Lundqvist
Torsdagsgruppens	:	Magnus Ehnerberg Johannes Edren
Fredagsgruppens	:	Karl Widerberg
Lördagsgruppens	:	Fredrik Falk Andreas Hjärper Andreas Holmberg Fredrik Holmberg Carl Christian Edholm Linnea Karlsson Fredrik Edfjäll Niklas Grathe Karl Malmström Siri Sylwan-Ehrner Linn Wahren
Söndagsgruppens	:	Ann Sofie Karlsson Anna Brundin Jimmy Gustavsson Cecilia Lindholm Christina Kastre Christian Kirkegård Johanna Lindqvist

Vi hoppas att ALLA dessa barns tränare kommer att delta
 i evenemanget och tar med sig badkläder, för att för
 sista gången plaska med sina avgående elever, mamma o pappa
 tar naturligtvis badkläder på denna stora dag. Vi kommer
 att plaska i stora bassängen med.

Vill ni veta mera, ring Elisabeth kvälls tid 08-758 82 06

PLASK O LEK NYHETER II

Alla barn som nu gått 1a o 2a termin kommer att bli
 uppringda i AUGUSTI för fortsatt verksamhet i Plask o Lek.
 hösten 1989.

OBS!

LÄR DIG PCn SJÄLV!

Självstudiekurser för PC på svenska!

Studera var du vill, när du vill och i vilken takt du vill!

■ PC Start	1.250:-	exkl moms
■ DOS	1.400:-	
■ Lotus 1-2-3 sv/eng	1.100:-	
■ Symphony sv/eng	1.100:-	
■ Framework II	1.100:-	
■ WordPerfect	1.100:-	
■ DisplayWrite 4	1.100:-	
■ Windows 2.0	950:-	



Kurser finns även i dBase, BASIC, Pascal, Ventura, Enable, Assistant m fl.

LEXICON Produktion AB
Box 136, 182 12 Danderyd, tel 08-753 31 44

NU 15 000
SÄLDA!

PC START - SJÄLVSTUDIEKURS!

Lär dig grunderna om din PC eller PS/2!
Kurspärm, interaktiva disketter m m.

- Start av datorn
- Tangentbordet
- Datorns delar
- Ord-, register- och kalkylövningar
- DOS-övningar



Kursen finns för Framework II, Symphony Lotus 1-2-3 och IBM Assistant 2.0.
Pris 1.250:- exkl moms.

LEXICON Produktion AB
Box 136, 182 12 Danderyd, tel 08-753 31 44

Inbjudan till Wella Cup

TÄBY SIM och WELLA AB har härmed nöjet att bjuda in till 1989 års WELLA CUP 13—15 maj.

Tävlingsplats: Tibblebadet, Täby

Bassänglängd: Pass 1—3 25 m, pass 4—5 50 m

Tidtagning: Elektrisk. Nytt för i år!

Uppläggnin

Åldersklasser, simsätt och distanser.

Klass	Flickor	Pojkar	Fjäril	Rygg	Bröst	Fritt	Medley
S = senior	71 o tid.	70 o tid.	200 m	200 m	200 m	200 m	400 m
J = junior	72—74	71—73	100 m	200 m	200 m	200 m	400 m
U = ungdom	75 o sen.	74 o sen.	100 m	100 m	100 m	200 m	200 m
Öppna klasser: Damer, Herrar						4 × 100 m	4 × 100 m

OBS! Simmare får endast delta i sin egen åldersklass.

Grenordning — direkt final i alla grenar

Pass I Lörd 13/5 kl. 9.30 (Ins 8.30)

1. 4 × 100 m frisim damer
2. 200 m frisim pojkar U
3. 200 m frisim flickor U
4. 200 m ryggsim pojkar J
5. 200 m ryggsim flickor J
6. 200 m fjärilsim pojkar S
7. 200 m fjärilsim flickor S

Pass II kl. 16.30 (Ins 15.30)

8. 200 m medley flickor U
9. 200 m medley pojkar U
10. 100 m fjärilsim flickor J
11. 100 m fjärilsim pojkar J
12. 200 m ryggsim flickor S
13. 200 m ryggsim pojkar S

Pass III Sönd 14/5 kl. 9.00 (Ins 8.00)

14. 4 × 100 m frisim herrar
15. 100 m fjärilsim flickor U
16. 100 m fjärilsim pojkar U
17. 400 m medley flickor J
18. 400 m medley pojkar J
19. 400 m medley flickor S
20. 400 m medley pojkar S

Pass IV kl. 16.30 (Ins 15.30)

21. 200 m frisim pojkar S
22. 200 m frisim flickor S
23. 200 m bröstsim pojkar J
24. 200 m bröstsim flickor J
25. 100 m ryggsim pojkar U
26. 100 m ryggsim flickor U
27. 4 × 100 m medley herrar

Pass V Mån 15/5 kl. 10.00 (Ins 9.00)

28. 200 bröstsim flickor S
29. 200 m bröstsim pojkar S
30. 200 m frisim flickor J
31. 200 m frisim pojkar J
32. 100 m bröstsim flickor U
33. 100 m bröstsim pojkar U
34. 4 × 100 m medley damer

"WELLA CUP"

Vandringspriset "WELLA CUP" tillfaller den klubb som samlat högst antal poäng enligt poängtabellen räknat på bästa individuella prestation ur varje klass. Vandringspriset tillfaller den klubb som vinner tävlingen tre år i följd.

Omklädnin

Omklädnin sker i omklädningsrum med olåsta skåp. Lämna inga värdesaker i skåpen, utan överlämna dem till Din ledare.

Anmälan

Anmälan göres på Svenska Simförbundets startkort med angivande av **gren, grennummer, namn, ev kodnummer, födelseår, klubb och personbästa tid**

Anmälan ska vara oss tillhanda **senast** fredag den 21 april under adress:
TÄBY SIM, Simhallen, 183 36 TÄBY.

Startavgift

20 kr per individuell start och 25 kr per lag betalas när startlistan utsändes mot postförskott.

Begränsning

Årets upplaga av Wella Cup går liksom förra året i 5 pass, varför vi hoppas slippa lämna återbud även i år. Dock förbehåller vi oss rätten att begränsa så att inget pass överskrider 4 timmar.

Strykningar

Lämnas in absolut senast en timme före resp. tävlingspass. Vi är tacksamma för strykningar per telefon ännu tidigare. Klubbar som inte inkommer med strykningar i rätt tid ålägges att betala straffavgift à 25 kr per tom bana.

Priser

Samtliga deltagare erhåller en presentpåse med kvalitetsprodukter från Wella.

Individuellt: Medalj + vinnartröja till segraren, diplom + nyttopriser från Wella till placeringarna 1—6. Plakett till varje heatsegrare.

Lag: Nyttopriser från Wella till segrande lag. Diplom placering 1—3.

Försäljning

Vår shop kommer att sälja vårens hetaste badprylar.

Logi och mat

Scandic Hotell i Täby, på promenadavstånd från badet, tel 08/768 05 80, erbjuder rum med frukost från 155:—/natt (i fyrbäddsrum).

Klubbar som vill utnyttja billigare alternativ med logi på luftmadrass ombedes att snarast kontakta TÄBY SIM:s kansli 08/768 15 44, så kan vi nog hjälpa till.

Frukost, lunch och middag kan beställas i badets cafeteria, "Café Sport" 08/768 16 60.

Lunch och middag kan beställas i Täby Centrum, "Brasserie Ferdinand", 08/758 08 09.

Övrigt

"Som vanligt" hoppas vi kunna dela ut biljetter till Gröna Lund — i första hand till långväga gäster. Vidare upplysningar beträffande Wella Cup erhålles från TÄBY SIM:s kansli 08/768 15 44.

Välkommen till Täby—*"Stan på landet"*
Täby Sim • Wella AB



TOMMYS (S) TÄNK

Simmaråret 1989 är nu inne på det första kvartalet. Täbys simmare har tränat och tävlat mycket flitigt. De flesta har också gjort det med stor framgång. Tävlingar som bör nämnas är Nordiska Ungdomssimspelen (NUSS), JSM och DM.

NUSS

Till NUSS i Linköping åkte ett gäng A och B simmare till antalet 11 st.. Många fina insatser och därtill ett flertal personliga rekord. Bäst gick det för Gustaf Johansson som grejade personbästa hela fyra gånger, Den spartanska login påverkade inte gänget - en stor eloge för det.

JSM

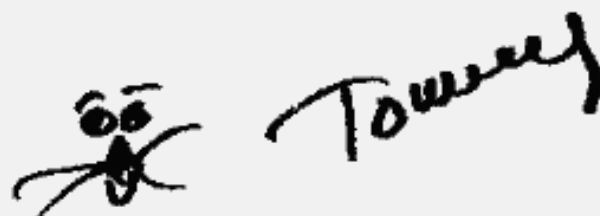
Till JSM i Norrköping åkte undertecknad och Ola Frejd. "Ensam är stark" stämmer nästan aldrig, men denna gång slog det in. Ola blev vald till bästa manliga simmare, på två av de tre tävlingsdagarna. Med andra ord: "JSM KUNG". Ola inledde med 50 frisim och delade där en överaskande 2:a plats efter suveräne Pär Helgesson från Borlänge. Klubbrekord både i försök och final. På 200 medley blev det en delfilerino. Ola stod i en klass för sig och även denna gång ett nytt klubbrekord tillika ett nytt JSM rekord. "Mycket vill ha mer"! är det någon som sagt. I finalen på 200 frisim var alla blickar riktade mot Helgesson-Borlänge. Han hade tidigare vunnit 50 resp. 400 frisim så vem skulle hota honom? Jo, det fanns en! och det var Ola. Med en enorm slutforcering på de sista 50 meterna gick Ola förbi och slog också handen först i kaklet. Nytt klubbrekord och endast ett par hundradelar från JDM rekordet. Efter SM i Malmö är Anders Grillhammar från SPIF historia eller?! Olas sista lopp var 200 bröstsim. Skulle det bli ett guld till? Ibland så vill man för mycket och simmar då med hjärtats lust. Hjärnan läggs i bokhylla och glöms bort, detta hände Ola i hans finalsimning. Han slet och kämpade och blev bara tröttare och tröttare. At Peter Karlsson fanns det inget att göra åt, men silver skulle det nog bli. När det var tio meter kvar så låg silvermedaljen och väntade, men Rigör Mortis slog till och Ola fick nöja sig med en bronsmedalj - fint nog!
Olas tider: 50 fr. 24.21 - 200 fr. 1.52.00 - 200 me 2.06.18 - 200 br 2.23.00 Tack Ola, för ett underbart JSM.

DM

Inomhus DM i Jakobsbergshallen i mitten av mars, blev en jubel och galaföreställning vad det gäller Täby Sim. Korta fakta: 6 klubbrekord, 21 finalplatser, 10 medaljer (5 guld, 2 silver, 3 brons) och hela 34 personbästanoteringar. Tävlingens stora överraskning var Jonas Klang som vann både 100 och 200 bröstsim. Jonas grejade också SM-kval på 200 - snyggt jobbat. Under detta DM var det grabbarna som drog det tyngsta lasset, men tjejerna kommer igen, ELLER HUR FLICKOR!

Jag avslutar detta tänk med att gratulera Håkan Wikander som nu är färdig med sin Steg II utbildning.

/"ÖVNING GER FÄRDIGHET"



Kom igen!



P.S.

BEG. MIKROVAGSUGN ÖNSKAS

P.S.

FÖRSLAG TILL PEPP-TALKING RAMSA, LÄMNAS TILL TOMMY

P.S.

BEG. TORRSKÅP ÖNSKAS (SOM FUNGERAR)

K O N S T S I M

"Försök"!, skrev Carl-Johan till mig. Han menade att jag skulle försöka skriva ner det som ligger mig närmast om hjärtat inom idrotten - konstsim.

På engelska synchronized swimming. Kanske har man genom det ordet lättare att tänka sig vad konstsim är.

För mig är konstsim samma som vatten - säl - delfin - mjukhet - vänner - skratt - galenskap - fantasi - skaparglädje, ja allt vad jag vill ha ut av mitt liv - att vara tillsammans helt enkelt och göra något fantastiskt av det. Men tro inte för den skull att man får smidighet de perfekta rörelserna och styrkan gratis. Nej, verkligen inte. Öva, öva och åter öva. Uppvärmning först på land sedan ca 1.000 m på olika simsätt och därefter figurträning, flera dagar i veckan. Och det fantastiska är att flickorna och pojken kommer på våra okristliga tider. Tiderna är tuffa men så är det för alla konstsimmare över hela världen.

Täby Sims konstsimmare har tills nu haft uppvisningar av olika slag men fr. o.m. 1989 har vi känt oss mogna för att gå ut och tävla.

I början på året var vi i Järfälla simhall och alla flickorna tog stjärnmärke 1 och 2. Man gör olika figurer under 30 sek. döms av skarpa ögon och får poäng efter hur perfekt figuren är utförd. Uppnår du inte det bestämda antalet poäng för varje märke får du inte ditt stjärnmärke. Men får du riktigt höga poäng kan det hända att du hamnar på prispallen. Vilket två av våra konstsimsflickor gjorde - Sofie Persson kom på första plats och Helena Hellman på tredje plats, i stjärnmärke 1 tävling.

Konstsimsvärlden är tuff så ett jätte-GRATTIS till er båda.

Elisabeth Andersson, mamma till Renée hos oss, skulle åka till Holland i privata ärenden, men eftersom hon är gammal konstsimmare själv och talar flytande holländska och tidigare haft kontakt med Europas bästa konstsimsklubb i Holland erbjöd hon sig att förmedla kontakten mellan våra tränare och "De Dolfijn" som klubben heter. Men eftersom bara en huvudtränare kunde följa med under påsklovet ner till Amsterdam fick Sofie Persson som kom på första plats, chansen att följa med - och tog den.

Under överensende av holländsk expertis har flickorna fått lära sig mycket som de nu för fullt förmedlar vidare.

Christina "Ninni" Bellmark
Konstsimsansvarig i Täby Sim

P.S.

KONSTSIMMARNAS SKALL TILL GÖTEBORG PÅ LÅGER V. 26.

RAPPORT AV CAROLINE FRÅN AMSTERDAM

Så här tränades det i AMSTERDAMS
 " DE DOLFIJN " KONSTSIMS KLUBB, PÅSKEN 1989.

Fredag 24 mars

- 06.30 träning 1 timme
 simmade ca. 30 min
 understödjande 10 min
 stations-system 5 stationer
 resten av tiden.
- 12.00 lunch hemma
- 16.30 träning 1 timme
 simmade ca. 20 min
 olika skoveltekn.
- 19.00 middag med familjen



lördag 25 mars

- 09.00 träning 3 timmar:
 - aerobics (gymnastik)
 - 3 stationer musik o tekn.
 - simning
 - figursimning
- 13.30 lunch hemma
 handlade och tittade runt
 omkring

söndag 26 mars (ledig)

toppen väder hela dagen

- 09.30 sedvanlig påskfrukost
 med ägg och specialbröd
- 12.00 Alla åkte till " Zaanse Schans"
 en slags miniatyrstad.
 Där fick vi se dem göra träskor,
 ost, smör, m.m.
- 15.00 vidare till det lilla samhället
 Zaandam. Där fickade vi (jag fick
 en fågelbajs i håret)
- 20.00 Påsk-middag Fondue med 5 olika
 slags kött plus massa annat.



Måndag 27 mars ledig från träningen

- 10.00 till familjens Oma och Opa
 (mormor , morfar)
- 12.00 JaG och tränaren Will till
 landslagsuttagningen.
 Sju av sju blev uttagna
 (1,2,4,5,6,9,10)
 Landslaget rymmer 12 st.

fortsätter...

fortsättning AMSTERDAM.....Tisdag 28 mars ledig f.m.från träning

09.00 Sofie, Renee och jag samlade
hos Sofies "familj"
Var i stan hela dagen, besökte
ANNE FRANKS museet. solig dag.
16.00 träning 2 timmar (privat)
skovelteknik, figurteknik
19.30 middag hemma

onsdag 29 mars

08.00 frukost
de andra åkte till stan meda jag
låg magsjuk hemma.
12.00 träning 2 timmar
- 1 t. ballett-workout
- 30min simning
- 30min drills och vattentramp
19.00 middag hemma

torsdag 30 mars

SOFIES FÖDELSEDAG HON FYLLER 14år
G R A T T I S !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

08.00 frukost
10.00 träning 2 timmar
- 1 t. simning
- 1 t. figurtekn.
13.00 lunch
15.30 träning 2 timmar
- 1 t. simning
- 1 t. stations-system
bl.a. vattentramp
olika figurer-skoveltekn.
Sist hade vi tävling 3-lag
på 50 meter fritt-
19.00 Middag hemma hos Sofie
sedan var det kalas hos Sofie. Hon
fick massa presenter från alla som kom.

fredag 31 mars

06.30 träning 1 timme
- 30 min. simning
- 30 min stations-system bl.a. vatten
tramp och figurteknik.
09.30 träning 1 timme
- musik
13.30 packade och satt i trädgården o solade.
16.30 träning 1 timme .
Sofie, Renée och jag avlade prov för
F-diplom. Alla tre klarade sig.
Vi tog samtidigt avsked från flickorna

TRÄNING
TRÄNING
OCH ÅTER
TRÄNING!
PUH!!

fortsätter.....

STÄNK från TÄBY SIM

fortsättning konstsim Amsterdam.....

lördag 1 april

09.00

tågavgång
Massorav puss på kinden och en
del tårar.

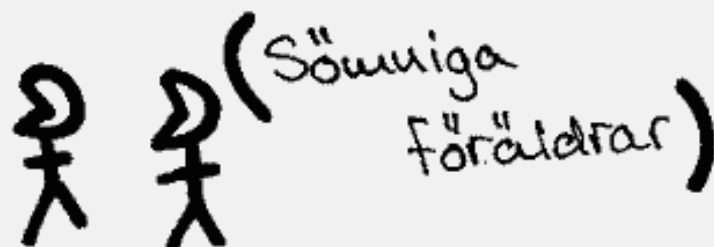
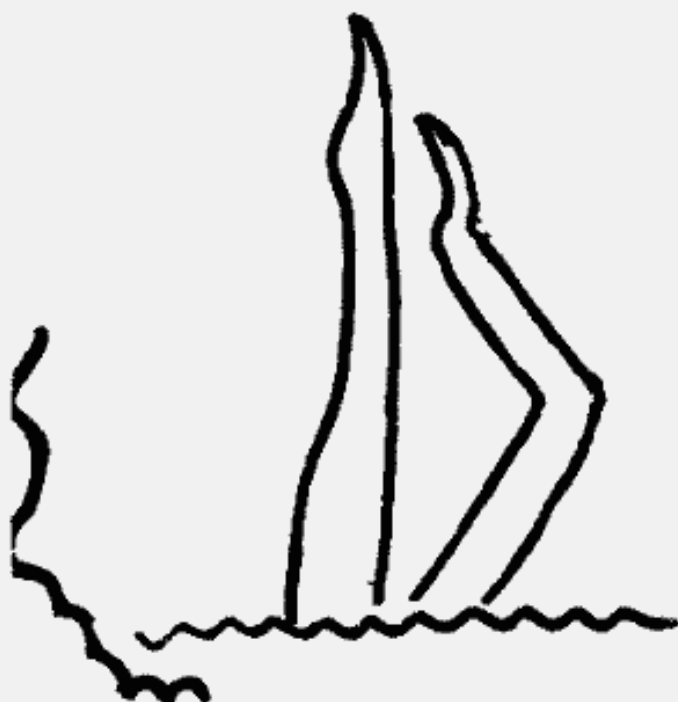
söndag 2 april

07.29

anlände på T-centralen, en hop
sömniga föräldrar tog emot oss.

TACK FÖR ORDET

Caroline Bellmark
huvudtränare o domare
i konstsim för TÄBY SIM.



MORGON BADARNA

MORGONBADARKLUBB - vad är det?

En morgonbadarklubb består av en samling galningar som besitter "gott humör, sinne för humor, frejdig fantasi och en hejdlös lust att leka i olika typer av det våta element som brukar finnas i en simhall".

Morgonbadet är en oförglömlig och inspirerande morgonstund en gång i veckan, som man längtar till under hela den påföljande veckan.

Morgonbadarklubben skall skapa en trivsamt som gör morgonbadarens omgivning avundsjuk samtidigt som en generös inbjudan att delta upplevs som ett omöjligt mandomsprov. Detta senare tarvar en förklaring.

Vem som helst kan bli medlem i en morgonbadarklubb. Det är lätt att klara de tävlingsgrenar (säg hellre övningar) som man brukar lägga in mellan bastubesöken och individuella simpass. Svårigheterna ligger snarare i att under cirka 20 lördags- alt. söndagsmorgnar klara av den våldsamma höjden från sängkanten ned till golvet.

Rekryteringen av "medlemmar" brukar ge sig själv - var inte orolig. Den som vid en inbjudan en sen fredags- eller lördagskväll till morgonbad klockan 7.00 nästa morgon börjar himla med ögonen, harkla sig och försöka tala om något annat är ingen morgonbadartyp. Skulle det mot förmodan bli en anhopning av intresserade i början så brukar det visa sig efter tredje gången i följd, vem som blir kvar i morgonbadarklubben och vilka som aldrig kommer igen.

Här några tips, om hur man kan komma i gång:

STANK från TABY SIM

1. Tala med badföreståndaren, fritidsnämnden, kommunalrådet, kommunstyrelsen, kommunfullmäktige (hota med röstbyte vid nästa val) om att få disponera badhuset en timme för morgonbadarklubben. Det gäller sålunda att ordna en badtid som ingen annan vill ha - man måste gardera sig mot andras avundsjuka. Lämplig tidpunkt: lördag/söndagmorgon en timme före badets offentliga öppnande. Skulle det inte lyckas hos de vanliga kommunala funktionärerna får Du väl ta till landsting, regering, riksdag eller i sista hand Förenta Nationerna, som då kan hävda att de mänskliga rättigheterna även måste kunna tillämpas på en morgonbadarklubb.
2. Deltagare bör vara såväl man som kvinna. Tänk på den kommande jämställdhetslagen. Var framsynt!
3. Den som tar initiativet till en morgonbadarklubb bör - åtminstone till en början - få bli chefsmorgonbadare. Han måste vara utrustad med papper, penna, tidtagarur och diverse hjälpmedel. Dessa kan lämpligen förvaras i badmästarens lätt-tillgängliga förråd, d v s där livräddningsbälten, flytvästar o dyl finns.
4. Programmet kan bestå av dusch, bastu, fria bad, "dagens gren", bollspel av typen polo i lag, bastu, dusch samt sist men inte minst ett gott kaffe med ostmacka. Glöm inte höjdpunkten, det trevliga eftersnacket om vad som hänt under dagens övningar.
5. Dagens gren kan naturligtvis tillskapas med egen fantasi, men några exempel återfinns i bilaga 1.
6. De historier som brukar berättas i bastu och vid kaffebordet lämnas här inga exempel på utan det förutsätts, att en sann morgonbadare kan hitta på sådant helt själv utan någon som helst vägledning.
7. Regler kan upprättas för ordningens skull och exempel härpå finns i bilaga 2.

Kära Morgonbadare!

Välkommen i vår krets. Hoppas att Du kommer att trivas med oss andra som har hållit på ett tag. Våra former är delvis formlösa men några regler vill vi ändå peka på - för Dig som NOVIS. Detta skall endast vara Dig till hjälp för ett snabbt inträde i vårt sätt att vara tillsammans och umgås med varandra.

1. Tibblebadet håller sina portar (läs "armar") öppna för Täby Sims MBK **söndag från kl 07.45 till 08.00**. Eftersom Badvakten som öppnar för oss har sedan andra arbetsuppgifter efter 08.00. Den som kommer precis kl 08.00 kan vända sig om och se efter om det finns någon "senkomling" på väg till badet. **Släpp in honom/henne, TACK.**
2. **Bassängplanet måste vi lämna kl 08.45**. Den som efter bastun vill avstå från kaffet och stanna kvar har givetvis möjlighet att gå tillbaka till bassängen efter kl 09.00 då allmänheten har släppts in. Men då får man riskera att missa det viktiga eftersnacket vid kaffebordet.
3. **Protester mot skämttävlingarnas resultat, tidtagning, regler etc** mottages av undertecknade och kan behandlas endast om protesten åtföljs av en ovikt 50-lapp. Detta garanterar dock ej att protesten kommer att godkännas.
4. Cafeterian ordnar med kaffe, ostmacka m m till en reducerad standardavgift och ersätts genom direkt betalning till cafeterian. Skulle Du stå ut med oss två gånger å rad bjuder vi på introduktionskaffe den tredje gången.
5. **Deltagaravgift för MBK är kr 75;-/år**. Tillkommer också **medlemsavgift till Täby Sim, kr 100.-**. Täby-bor anskaffar lämpligen årskort till badet. Icke Täby-bor och medlemmar i Täby Sim kan köpa Täbybornas årskort. Upplysningar lämnas i Simhellens kassan. För övrigt betales gällande badavgift per gång i kassan, gäller även gäster.
6. **MBKs santliga utsökta badare vill gärna ta emot fler i gänget med likasinnade fyllida minst 25 år**. Välkommen med nya friska badare.
7. Skulle någon till äventyrs behöva medtaga något av de hemma-
varande barnen i brist på lämplig barnvakt kan sådant undan-
tag medges. Vi har tyckt att skolbarnen har rika tillfällen
att utnyttja Tibblebadet på de ordinarie tiderna. MBKs
grundidé är dock att de vuxna ska få leka i en avstressad
miljö.

Hjärtligt välkommen och hopp i plurret!

Viktor Epstein Sven Sahlström Bertil Werner (SIMSAMRÅDET)

Nu har vi satt ihop ännu en STÄNK (den här gången på en (1) kväll) tillsammans. Än en gång har svett och tårar runnit. Men vi har ju förstås skrattat en hel del. Och vi har naturligtvis även skrallrat! Men, vad kan man begära av ett gäng tjejer!!?

Vi har försökt tillfredställa våra läsares önskningar om en renare STÄNK, men till minoriteten har vi lämnat kvar en del roliga kommentarer, bilder och sidor. Vi har på detta sätt velat göra en så stor del av STÄNKS läsare nöjda.

Jag ber simmare, föräldrar och andra läsare skicka in läsvärda artiklar till vår tidning. (Brevlåda finns på bassängplan vid anslagstavlan) Både skämtsamma och seriösa är välkomna

Nu hoppas jag att vi på detta sätt, också kan få konstruktiv kritik till STÄNK.

Högaktningfullt
Kicti J

P.S. Osignerade insändare kommer ej in i STÄNK! D.S.