

NY TIDNING!

LASS
LINKÖPING

1

2

3

BYSVAROR FRÅN
BYGGÅRTUR



LINKÖPING
TEL. 013469000

LÄGER I STORVIK - FÖR FJÄRDE GÅNGEN

Den 29/8 startade 4 st bilar ifrån Vällingby med 11 st förväntansfulla ungar och 2 st lite nervösa ledare + en hund. Kursen var ställd mot Storvik och sommarens höjdpunkt - TRÄNINGSLÄGRET.

Väl framme vid Hedängsskolan var vi varma och svettiga efter resan. Den 29/8 var nämligen den enda soliga dag på hela veckan och självklart satt vi i bilar och skumpade då. Vi placerade ut gummimadrasser och sovsäckar i de salar vi hade blivit tilldelade och sedan bar det iväg till mat på Granliden och efteråt ett svalkande härligt dopp. Framåt kvällen blev vi hemskt sugna på ett bad till. Klockan var efter stängningsdags men en liten flicka med ljudlig stämma sa att man fick vara på badet ändå, så vi klättrade över stängslet och kom in. Dagen efter sa vaktmästaren på badet att det var strängeligen förbjudet att bada när det var stängt, så det fick vi inte göra om. Men roligt hade vi!

Sedan började allvaret med simträningen. Vilka goa och flitiga barn Per o jag hade fått med oss. Aldrig ett knyst om att det var tråkigt. Jobbigt var det att träna men aldrig en sur min från någon av simmarna. Det var verkligen härligt att se!

Onsdag eftermiddag tog vi ledigt ifrån simningen och gick på museum, konditori och till en affär som hette "tusen ting".

Varje kväll lekte vi och hade gymna i gymnastiksalen. Alltid var det någon som fick ett litet skrubbsår eller klämde fram en liten tår men repade sig snabbt och var med igen. Var det kanske för att vi hade så kul?? Lägret avslutades med några testlopp där nästan alla slog personligt rekord. Duktigt!

Sista, kvällen hade vi en liten presentutdelning och alla fick bullar och saft. Nästa dag var dagen för hemresa och lägret var slut. Synd tyckte, Per o jag, veckan hade gått alltför fort. Vi tyckte vi hade haft jätteskoj tillsammans och vi tycker så mycket om er allihopa.

Vem vet, vi kanske får åka på läger tillsammans igen någon gång!

En stor kram till er alla och TACK FÖR STORVIK!

Eva, Per och Oskar förstås!



"Lollo" Ljungberger hörde till en av många nöjda Storviks-deltagare. Det var fjärde året i rad som ett sommarläger anordnades i den lilla orten vid Sandviken.

Simssektionens ordförande Kjell Karman:

SPÅRVÄGEN IDAG

Jag vågar påstå att Spårvägens Simssektion aldrig varit starkare än idag. Vi kan i skrivande stund notera, trots att vi inte har några "äldre" simmare, att Spårvägen har både bredd och kvalitet. Jag har vid olika tävlingar träffat ledare och tränare från andra klubbar, vilka klart uttryckt en positiv hållning och gratulerat oss till den lyckade satsningen som givit resultat.

Vi kan säga avseende bredden i föreningen, att den är mycket god. Det visade t.ex. sektionens slutseger i Filbyter Cup i kamp mot 30-talet andra föreningar. Dessa fina bredd skall vi eftersträva att bibehålla genom fortsatt utbildning av tränarna och möjlighet att tävla och resa mer för simmarna.

Trots att vi aldrig tidigare i sektionens historia haft så många som fyra individuella startande i Svenskt Mästerskap, har vi ännu inte nått den nationella eliten. Våra SM-simmare är dock unga och bör ha chans att "nä ända fram". Med en riktig satsning för våra bästa, är det ingen utopi att vi har en trupp på 10-15 simmare i SM om några år.

En av ingredienserna i en sådan satsning är träningslägren. Jag har med glädje sett, att satsningen på sommarlägret i Hyvinkää, Finland, i somras fyllde både simmarnas och tränarnas krav på ett idealläger. Det sporrar till en uppföljning av liknande slag. Du, som simmar, och ibland tycker att det är lite långtråkigt-tänk på kommande träningsläger.

Lycka Till/ Kjell Karman

NY TIDNING!

Der här tidningen Du håller i din hand är ett provnummer. Meningen är att den skall komma ut ungefär varannan månad. Innehållet skall naturligtvis variera och naturligtvis får alla komma med bidrag. I det här första nummret har vi skrivit om sektionens två sommarläger, några tävlingar m.m. Du finner också längst bak en telefonlista till styrelsen och tränarna.

Vi har ett litet bekymmer på redaktionen: Vi vet inte vad tidningen skall heta. Därför ber vi de, att hitta på ett bra namn, skriva ned det på en lapp med ditt namn på. Lappen lämnar Du i kassan. Det vinnande förslaget belönas med 10 kronor.

FILBYTER CUP 1979 TILL SPÅRVÄGEN

På förstasidan ser du en liten glad tjej med Filbyter Cup uppsträckt mot himlen. Filbyter Cup är ett vandringspris som ges till bästa sammanlagda klubb. Spårvägen hade med Pelle Ferchlund (huvudtränare) i spetsen från början siktet inställt på slutseger.

Bland de främsta poängplockarna märktes Mats Norlin, Per Rosengren, Anneli Wennberg, Helena och Håkan Karman, Anders Östling, Yvonne och Ulrika Eriksson, Carina Börlin, Ulrika Sandmark m.fl.

Slutställningen blev: Spårvägen 737p, Motala (fjolårsvinnare) 533p, Jönköping 419p. Ungefär 30 klubbar deltog, varav 26 tog poäng.

Frasse.

HYVINKÄÄLÄGRET

Sommarens stora sinhändelse för de flesta av våra simmare var förstås sommarlägret i Hyvinkää, Finland. Att förlägga ett träningsläger utanför Sverige kan vara ett vågspel. Simsektionen tog en "rövare" som gick hem.

Färden gick med dagbåt från stadsgården den 31 juli med ankomst Åbo på kvällen. Efter båtresan väntade 15 mils bussresa till Hyvinkää. Såväl båt, bussresa samt inkvartering på hotellet gick smärtfritt.

Hotellet var i lyxklass. Men den viktigaste frågan gällde: Hur är maten? Vi blev knappast besvikna. Vad sägs om färskrökt lax till frukost förutom det sedvanliga kaffe, te, fil, gröt, flingor, korn, ost, mjölk m.m. m.m. Man kunde verkligen äta sig riktigt mätt på morgonen.

När jag är inne på matfrågan kan sägas att till lunch och middag under de tio dagar som vi tillbringade där, serverades det bara malet kött fyra gånger.

Inom hotellet fanns fyra bastuor och två pooler samt möjlighet till massor av annan aktivitet.

Vi ledare och tränare hade oroat oss lite om själva simanläggningen. Hur såg badet ut? Hur var temperaturen? Var låg badet? Hur många banor får vi? Ja, frågorna var många, men som tur var stämde den information vi fått.

Till badet var det ca 300 meter. Vattentemperaturen pendlade kring behagliga 25 grader. Vi fick 4 banor och kunde under vissa tider disponera ytterligare två st. Med andra ord träningsmöjligheterna var idealiska.

Om själva träningen kan sägas att ungdomarna simmade ca 12 000 meter varje dag på två pass som omfattade ungefär två timmar.

Den hårda träningen ibland lite tråkig ombyttes en dag mot en utflykt till

Helsingfors. Tränarna Pelle Berglund, Mats Fransson och Tommy Esbjörnsson lovade att den dagen bara skulle omfatta ett morgonpass och att resan skulle ske på eftermiddagen. Alla ungdomarna var jättegglada. Men de var ju på träningsläger, vilket också betyder att träna psyket, varför morgonpasset låg på 15 000 meter för de äldre och

mellan 10-12 000 meter valfritt pass för de yngre. Konstigt nog var det ingen som deppade. Istället tyckte de att det skulle bli kul att pröva sina krafter i ett hårt sammanhang. Samtliga ungdomar genomförde detta marathonpass. Finns det någon som kan säga att svensk ungdom är lat?

Vi på kanten hjälpte tränarna att dela ut drycker, för att vätskebalansen skulle vara den riktiga.

Kanske var simmarna lite trötta på eftermiddagen i Helsingfors, men utflykten blev en fin avkoppling i allt tränande som ungdomarna var väl värda.

May och jag ångrar verkligen inte

att vi åtog oss att vara lägerföräldrar. Det bästa betyget vi kan ge till årets spårvägare, är att de är precis lika trevliga och skötsamma som tidigare generationer.

Resan hem gick bra och lika trött som glad skara mottogs av föräldrarna... Ännu ett träningsläger var över - ett av de bättre som May och undertecknad varit med om.

Hacke

P.S. Pelle slog mej inte heller den här gången på 25 meter frisim,
D.S.

SAGT I HYVINKÄÄ:

Stickan Borghaag (förälder på lägervisit): - Vilket toppenställe. Åker ni hit nästa år tar jag semester och följer med.

Kjell Karman (ordf på helgvisit): - Simmarna är värda ett sånt här fint läger. Jag kan mycket väl tänka mig jobba för ett nytt läger i Hyvinkää i framtiden.

Pelle Berglund (tränare): - Förläggning, mat och bassäng är bättre än väntat. Här finns verkligen förutsättningar för ett givande läger.

Perka Norlin (simmare): - Jag är nöjd.

Lars Sköld (lägerdebutant): - Jobbigt, men kul. Jag åker gärna på läger igen.

Bilden: Hela Hyvinkää-gänget samlat.



PER R. SNABBAST

POJKTIO-MANNA, Forsgrenska badet.

Pojktio-mannatävlingarna avhölls i slutet av september och fick fungera som säsongsupptakt. Vårt tiomannalag (10x50 frisim) hade många yngre grabbar med, men gjorde ett bra jobb. Bästa individuella tiden presterade Per "Rosa" Rosengren. Han noterade fina 30,8 på sista sträckan. Onekligen bra för en 12-åring.

Vi fick också se våra yngsta kämpar i aktion. Lena Nilsson tog silver på 50 fritt (pers 35,4). Bakom henne håller "luckan" på att minska av Camilla Grahn, Lollo och Susanne Ljunberger, Lotta Höljer et concortes.

Vår just nu bästa simmare, Anneli Wennberg, slog till på 200 fjärril med nya rekordet 2.25,5. Anneli hade samma tid som vinnande landslagsflickan Armi Airak sinen, Polisen, men dömdes tvåa.



Anneli Wennberg-bäst just nu.

Helena Kamran var inte sämre än Anneli, utan belade också en andraplats i sin specialgren 100 bröst. Tiden 1.19,8 innebär att Helena är klar för Junior-SM.

PIA I TOPP

BROMMAS NATIONELLA, Åkeshovsbadet

Den sista september var det åter tävlingsdags. Bland de bästa prestationerna svarade Pia Holmberg för. Lugna och goa Pia har långt tjänat för Rakel i dessa sammanhang, men denna höstsöndag slog hon till med besked: En silverplats på 100 frisim (1.09,6) och en bronsplats på 100 rygg (1.21,5). Våra minsta utmärkte sig positivt i vanlig ordning. Håkan Forsell och Lena Nilsson kämpade sig båda till sig tredjepris på fina tider. Camilla Grahn slog bakom dessa personligt rekord, trots att hon av misslag stannat ett par-tre sekunder vid 75 meter.

En trippelseger på 100 bröst för de lite äldre tjejeerna bjöd Helena Karman 1.19,7 Anneli Wennberg 1.22,7 och Ulrika Sandmark 1.23,5 på. Ulrika vann sedan också 100 frisim efter att ha fångat in en tröttnande konkurrent, som öppnat för hårt. Segertid 1.03,9. Trea var Helena Karman.

Peter Bergman var på humör och överraskade med två tredjeplaceringar på 200 medley och 100 fritt, där han bl.a. blev slagen av silvermannen "Ormen" Lagerström.

Per Rosengren-frisimssluggern-gjorde knappast sina fans, med tränare Pelle i spetsen, besvikna med brons på "perset" 1.08,1 på 100 fritt.

Anders Gillberg bidrog även han med en bronsplats (200 fritt på 2.09,8), men var ändå inte nöjd med dagen.

I skymundan visade Erik "Sparris" Sandmark att han knappast kommer att spela andrafiolen längre. Tvåsekunders rekordsänkning på 100 frisim till 1.06,0 styrker uppfattningen att han är vår främsta runner-up

För dej som är nybörjare och simmar i tvärsgrupperna kommer under hösten få vara med om en simtävling som kallas Tränarbucklan.

Alla simmare kommer att delas in efter sin ålder och efter kön. De minsta simmar 25 meter, de lite äldre 50 meter.

Tävlingen är en poängtävlingen. Det betyder att man får ett visst antal poäng om man till exempel kommer trea eller femma.

När man sedan tävlat i bröstsim, ryggsim och frisisim räknas varje simmare poäng ihop. Den som har flest poäng vinner.

Alla som är med får poäng och kring Lucia vid avslutningen är det stor prisutdelning. Alla får pris.

Program för Tränarbucklan

6 november: Bröstsim.

20 november: Ryggsim.

4 december: Frisisim.



Pia Holmberg (se föregående sida) har anledning att vara glad.

Mats Norlin bättre: En av våra mer framframträdande frisisimmare, Matte Norlin, som så olyckligt bröt benet under sommarlovet inrapporterades vara på gång igen. Gipset är nu ett minne blott och snart är Matte redo att påbörja simträningen igen.

Olympiatravet: Det i våras så framgångsrika Olympiatravet gav som bekant ca fem miljoner kr till våra olympier. Simsektionen var med i kampanjen och lyckades i sina postkontor öka antalet kuponger ca 100%. I reda pengar betyder det ett tillskott på ca 1500 kr till sektionen. Styrelsen riktar ett tack till alla som hjälpte till.

Ny tränare: Gunnar Berglund, tidigare verksam i klubben, har övertagit ansvaret av C-gruppen. Gunnar har förutom simförbundets tränarkurser även mångårig simmarerfarenhet på meritlistan.

SPEEDO OPEN: I elit tävlingen Speedo-Open i Västerås, som avgjordes i augusti, svarade spårvägare för fina insatset. Suverän var Anneli Wennberg på 100 meter fjärilsim, som hon vann efter en sisuladdad insats.

BÜSTER CUP: Årets stora medleytävling avverkades i Sundbyberg i början av oktober. Spårvägens ända guld erövrades av kämpan Per "Rosa" Rosengren, som vann 100 medley på storfina "persen" 1.17.

10-MANNA: Riktiga 10-manna (pojk 10-manna, se annan plats i tidningen) vanns i vanlig ordning av Polisen, som emellertid hade oväntat svårt mot Södertörn och Neptun. Vårt lag blev åtta. Tyvärr har vi inte ännu den erforderliga toppen för att hävda oss ännu. Men om några år finnes anledning att sätta förhoppningarna högre.

CHANS ATT STÖDJA KLUBBEN

VID KÖP AV BIL

Hos min arbetsgivare, Bilja Vällingby, har jag utvecklat följande förmåner för medlemmar i klubben:

1. Medlemmar får specialpris vid köp av ny el beg Volvo på nedanstående villkor.
2. Klubben får 100 kr vid bilköp som en medlem gör.
3. Klubben får också 100 kr om jag kan påvisa att ett bilköp kommit till stånd tack vare tips från en klubbmedlem.

Villkoret för att förmånerna skall gälla är att affärerna sköts helt genom undertecknad och att jag tar ansvaret för alla detaljer.

Jag har talat med styrelsen och tillsammans hoppas vi att detta ska vara till dubbel nytta-för Dig direkt och för Dig indirekt genom att pengar går till klubbens verksamhet.

Med vänlig hälsning

Stig Borghaag, BILJA VÄLLINGBY

TELEFONLISTA

Spårvägens GOLF, Simsektionen,
Postadress: Box 344, 162 03 Vällingby
Postgiro: 25 89 89 - 3
Kansli: mån - fre kl. 10.00 - 14.00
Sigurd Undsetsq. 1, Bromma, tel. 87 26 03

Sektionsstyrelse

Ordf.	Kjell Karman	760 63 14
V.ordf.	Gino Forsell	38 20 12
Sekr.	Jan Westling	36 36 54
V.sekr.	Sven Karlsson	38 78 61
Kassör	Ragnar Gillberg	36 46 04
Hedersl.	Gunnar Gustavsson	760 34 03

Föräldraföreningen

Ordf.	Britt-Marie Reinholdz	0756/307 27
Sekr.	Hans Rosengren	36 36 80
Kassör	Ralph Berglund	38 82 03

Huvudtränare

ABC-grupperna: Per Berglund	38 82 03
	759 11 53
Tvårsgrupperna: Leif Börllin	0756/329 04
Plask o Lek: Eva Gustavsson	760 77 26

Redaktionen

Mats Fransson	62 18 57
Gunnar Gustavsson	760 34 03
Gino Forsell	38 20 12

K A L E N D E R

14/10	Oxelösund
20/10	Neptuns Ungdomslagkapper
21/10	Motala Elit
23/10	UKM 50 m fjärilsim
2-4/11	Colgate Cup
6/11	Tränarbucklan nybörjart. bröstsim
9-11/11	JDM
17/11	Speedo-sim Järfälla
18/11	20-manna/Sun Cup
20/11	Tränarbucklan nybörjart. ryggsim
30/11-2/12	JSM
4/12	Tränarbucklan nybörjart. frisisim
7/12	Bolagspropagandan
9/12	Spårvägens tävlingar KM
	100 fjärilsim, 100 ryggsim
14/12	Bolagspropagandan
16/12	Avslutning, luciatåg.
	prisutdelningstränarbucklan,
	kanttesim - Västerås