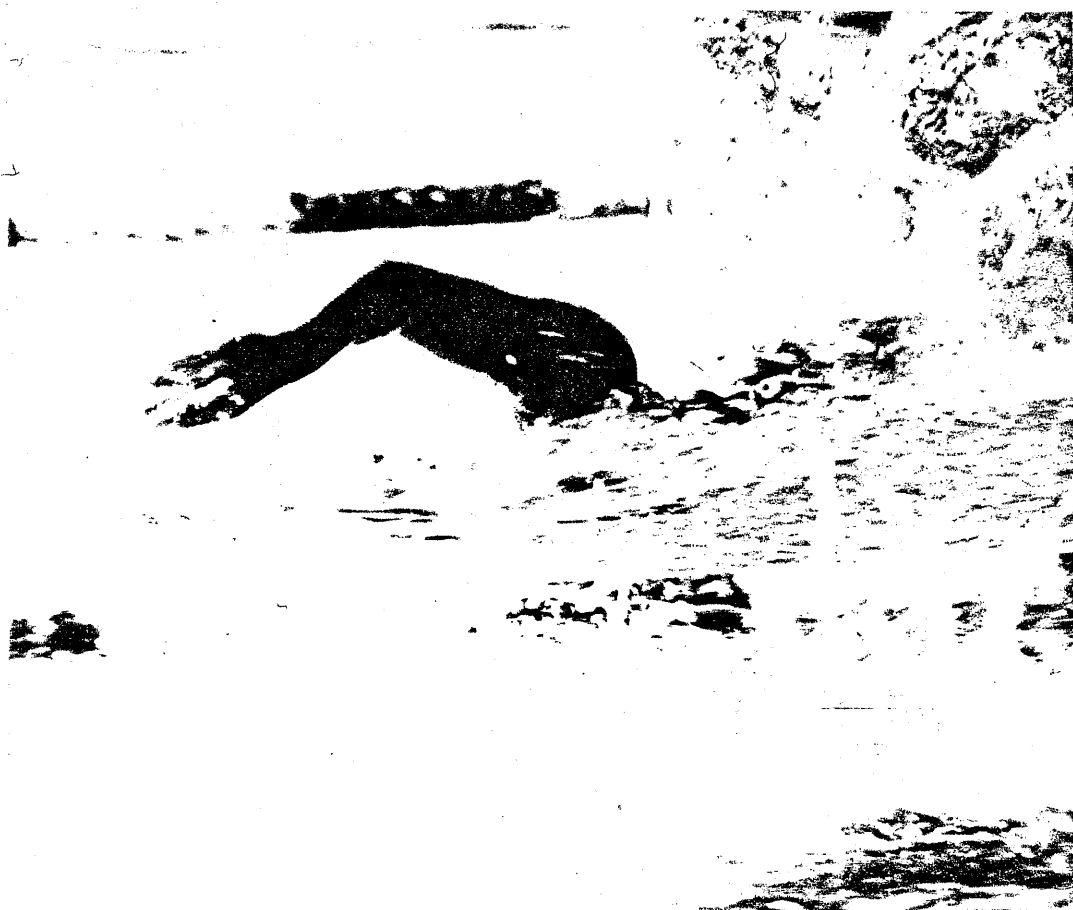


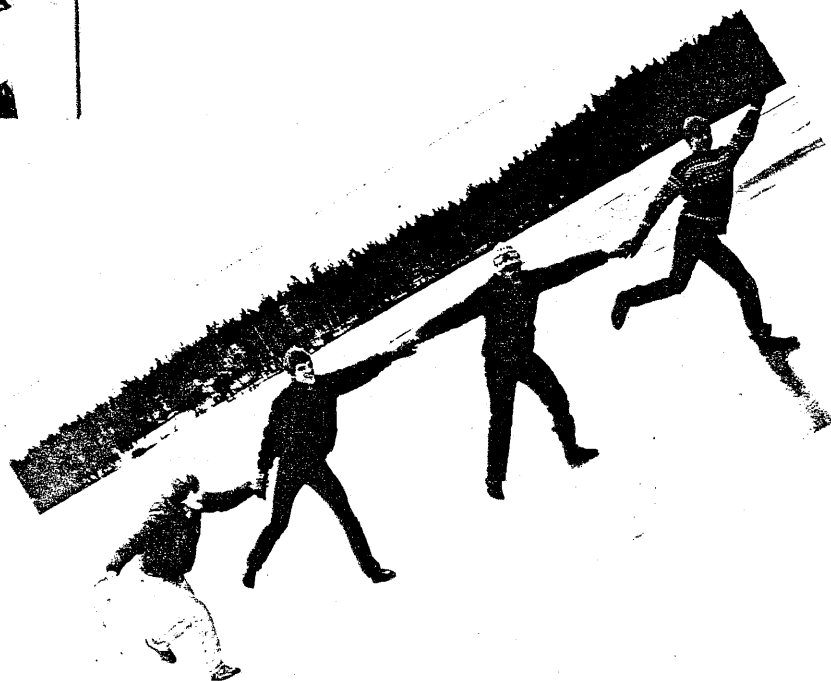
SIM -polar'n. NR 1 1981



**SIMMA OCH TRIVS
SOM FISKEN I VATTNET**

Det är A gruppen som gjort detta nummer av S I M - P O L A R E N

Vi hoppas att Ni läsare tycker det är bra.



S I M P O L A R E N !

Att vara SIMPOLARE är något alldeles extra märkvärdigt! Att vara SIMPOLARE är att vara polare med alla sina simkompisar. Att vara SIMPOLARE är något som man ska vara stolt över. Tänk efter själv!! Visst känns det väl bra, att ha en hög polare att vända sig till om allt går snett eller då allt går rätt. Eller då någon bland polarna verkar ha det lite jobbigt, visst vill man då som simpolare försöka rätta till om något är snett! så att den polaren känner att han har flera SIMPOLARE! Är det inte så att SIMPOLARE ska göra SIMPOLARNA till ett begrepp. Varje träningspass borde kanske börja med ett käckt " HEJ SIMPOLARE" för att inte tala om då passet är slut. Tänk att efter bastu och dusch, med några tusen meter avslutade, armarna känns som bly, benen darrar av matt-
het, magen skriker av hunger, håret har ännu inte torkat, läxorna väntar, klockan kanske är mycket, men ändå, då man skall till att skiljas från gruppen, att göra det med ett litet "HEJDÅ SIMPOLARE" . kanske låter det lite fånigt, men ändå, tänk efter!
Simpolaren.

Vad händer närmast!

1981 kommer att försätta i samma trend som tidigare år. Som jag kan se det kommer vi att kunna genomföra året som planerat. Vi kommer att från styrelsen försöka satsa allt, ekonomiskt och materiellt, för att alla simmare ska kunna få bästa möjliga utbyte av allt träningslit. Vi har lyckats få ett bättre ekonomiskt läge genom att huvudstyrelsen troligen beviljar oss ett högre grundbelopp än tidigare. Vidare kommer huvudstyrelsen att bekosta utrustningen av en styrketräningslokal till ett stort värde, c:a 16.000:- kr., allt detta som bevis på att de anser att sektionen och framför allt då de aktiva, har visat framfötterna på ett utomordentligt bra sätt. Vi ska vara tacksamma för detta, och naturligtvis är jag övertygad om, att alla kommer att försöka göra sitt bästa för att leva upp till de förväntningar som ställs på oss nu. När vi fått styrketräningslokalen fullt användningsklar, och vi kommer igång ordentligt med träning över alla grupper, då kommer resultaten inte att låta vänta på sig. Klok träningsplanering och uppföljning kommer, om alla får hålla sig friska, att visa sig i de viktigaste tävlingarna framöver. Jag tänker då närmast på DM, SUM-SIM, SM, SUM-SPEEDO, för att avsluta vårsäsongen med en generalmönstring nere i Linköping för att för tredje året i följd lägga beslag på FILBYTER CUP.

Tänk alltså på, att en väl genomtänkt träning, som alla förstår, den kanske inte alltid är så rolig, men det är inte alltid meningen om den ska vara meningsfull, i slutändan alltid ger ett bra resultat. Är man genomtränad, då kommer också tron på sig själv, och därmed också resultaten. Lycka till, vi ses vid bassängen,

Kjelle

Vi träffades kl. 1100 på fredagen i Vällingby och på Brommaplan. När Sture varit på båda ställena, räknade Magnus mycket koncentrerat och upptäckte genast att en skanades, det var så klart Oskar. Efter en sightseeng i Västerort hittade Vi honom i Vällingbybadet. Äntligen så kunde Vi ge oss av. Väl framme på det mysiga hotellet Brage fick Vi våra fina rum. Mycket snart började det kurra i allas magar och Vi rusade genast ner till stan och hittade pizzerian som skulle få oss att gå på knä i tre dagar. De var de mest elakartade pizzor vi någonsin ätit. Sedan pallrade Vi oss ner till bussen för att få skjuts till badet av Sture. Alla hoppade i vattnet för att simma in, men det var bara Ullis och Tutan som skulle tävla. Pizzorna hade nog satt sina spår och den viktiga konditionen med, men tiderna på 1500 m. var godkända. Sedan var det dags för middag. Tutan Ullis och Jeanette fick bara i sig varsin macka för de hade magknip, medan Annelie, Oskar, Kamran och Sture vräkte i sig en hel middag utan bekymmer. Magnus däremot tuggade förbrilt på en potatisgratin, men efter lite klagande damp det ner en grön tallrik även till honom. Efter en god frukost på lördagsmorgonen åkte Vi till badet, där Vi simmade försök. I försöken simmade alla utom Tutan, och till finalerna kom Annelie, Ullis, Jeanette och tjejerna hade två lag. På kvällen hade Vi fått tillbaks vår matlust och gick på kina-restaurant. Senare på kvällen tittade Vi på TV m.m. (hemligt).

När Vi såg Magnus på söndagsmorgonen undrade Vi vad det var med honom. Han såg både gammal och utsliten ut och han hade gråa hårstrån på huvudet. Tutan viskade i smyg till Kamran att han fyller 24 år i dag. Det blev en skraltig sång i bussen, men Magnus tycktes mysa ändå. I försöken simmade alla och till finalen kom Annelie, Ullis och Oskar. Rallyföraren Ulla Norlin körde upp Gillberg, Matte, Perka och Björne så att Oskar fick förstärkning till 4 x 100 m. frisim och medley. Tjejerna simmade 4 x 100 m. frisim. Tävlingens överraskning kom till Spårvägens fördel genom Annelie, som fick en 5 kilos tung kittel för att hon simmade så fort på 100 m. fjärril. Tack vare sin fina insats fick hon en fribiljett till Moskva. Sedan var det dags att åka hem till Stockholm efter en rolig helg i Borlänge

Annelie och Jeanette

R E S U L T A T L I S T A

Namn	Sträcka	Tid	Plac.	Finaltid	Plac.
Ullis	1500 m. fr.	18.07.64	11		
	100 m. fr.	1.01.56	12		
	400 m. fr.	4.36.19	9	4.33.18	6
	200 m. fr.	2.11.61	12		
	100 m. fj.	1.10.01	17		
	400 medley	5.16.18	5	5.11.20	4
Annelie	100 m. ry.	1.12.01	13		
	200 m. fj.	2.25.00	3	2.20.13	2
	100 m. fj.	1.06.62	4	1.03.57	1
Kamran	200 m. br.	2.52.51	18		
	100 m. br.	1.22.72	27		
	400 medley	5.35.05	16		
Tutan	1500 m. fr.	18.40.09	15		
	400 medley	5.30.04	14		
Jeanette	200 m. fj.	2.32.43	7	2.34.07	6
	100 m. fj.	1.09.66	14		
Oskar	200 m. ry.	2.16.32	9		
	100 m. ry.	1.01.95	5	1.03.05	7
Lag:					
Annelie, Tutan, Ullis, Jeanette					
	4x100m.fr.	4.11.81	11		
	4x200m.fr.	8.56.92	7		
Annelie, Kamran, Jeanette, Ullis					
	4x100m.medl.	4.47.78	13		
Oskar, Perka, Gillberg, Matte					
	4x100m.fr.	3.52.76	13		
Oskar, Perka, Björne, Matte					
	4x100m.medl.	4.14.48	11		

Vi samlades i stan, där Vi tog oss ett stärkande mål mat tillsammans innan Vi startade vår resa mot Sundsvall och JSM. " Vi " det var undertecknade Ulrika Sandmar, Helena Karman, Annelie Wennberg, Ulrika Eriksson och Jeanette Grönvall. Vår enda manliga deltagare var vår jättegulliga, söta, rara och framför allt variantpratande tränare Magnus - FAKTISKT! Den gamla trevliga " Gubben Oskar " fick Vi med käpp lämna hemma p.g.a. åldern. Snyft !

På tåget hade Vi en liten bandspelarduell mot Järfällas simmare under de fyra timmar resan tog. Därefter kunde Vi äntligen stiga ur och falla på knä för att tacka SJ för att Vi kom fram helskinnade. Vi frös dock om knäna och reste oss hastigt upp. Temperaturen var nämligen - 50gr. (kades det som). Vi bokade in oss på OK motor hotell, och därefter väntade maten. Men där väntade också en chock. Det var nämligen kavaj tvång. Men Vi lyckades komma in, med löfte om att lämna restaurangen så fort som möjligt.

Efter en middag med varierande tycke, styrde Vi stegen mot simhallen. Bassängen visade sig vara ganska lättsimrad, men startpallarna var helt enkelt be-
drövlige (tur att man inte var ryggsimmare). Efter en jobbig dag stupade Vi i säng.

Tävlingen startade på fredagens morgon med 1500 m. frisim för damer. Ulrika Eriksson var den enda från Spårvägen som simmade 1500 på morgonen, eftersom Ulrika Sandmark lyckats klämma in sig på en 7:e plats, och därför simmade i eftermiddagens finalpass. Ulrika Eriksson kom på en 11:e plats , efter en bra slutspurt, där hon slog en Piteå-tjej. Ulrika var bara 2 sekunder från pers. Hurra!! Nästen i vattnet var Helena Karman på 200 m. bröstsim, hon var bara två hundra delar från pers.

Jaha, så var det den lilla! blågulas tur. Med det menas allas våran lilla " 65:a " (nästan) Annelie Wennberg. Spänningen var stor när hon plumsade i vattnet på 200 m. fjärilsim. Efter ett bra lopp, med ett stort pers hamnade hon 4:a, alltså en finalplats. HURRA!! Sista grenen på dagens försökspass var 4 x200 m. frisim. Det gick inte så bra, men vi kom i alla fall inte sist, utan näst sist.

Final: I första grenen, 1500 m. frisim, simmade Ulrika Sandmark. Han låg på 7:de plats, och kom också 7:a i finalen, bara en sekund från pers. Starkt. Sedan var det " 65 " ans tur att simma 200 m. fjäril. Vi vågade inte titta utan höll händerna krampaktigt för ögonen. Endast Magnus vågade titta och fick föra fram det glädjande meddelandet att " 65 " hade kommit 3:a. HURRA Den kvällen somnade Vi lyckliga. Först i vattnet på lördagen var Ulrika Sandmark på 400 m. frisim. Hon gjorde ett lyckat lopp och tog sig till final. Även " 65:an " rullade i, nu på halva sträckan d.v.s. 100 m. fjäril, och tog sig till final igen. BRAVO. Den slutliga placeringen för dagen blev en 7:de plats för Ulrika och en 3:je plats för Annelie. Verkligt starkt gjort.

Den enda individuella gren på söndagen som innehöll spårvägare var 400 m. medley

Den ena var Ulrika Sandmark som slog pers på inledande fjärilsimmet, men den öppningen höll inte riktigt, utan hon hamnade 4 sek. över pers. Men nästa, eller nästa, eller nästa gång kanske det håller Ullis. Den andra 400 meley simmerskan var Annelie, som lyckades ta sig till final, då en jämnårig strök sig. I finalen kom hon 6:a. BRAVO!! Den sista grenen var 4 x 100 m. medley, och nu fick vi användning för nykomlingen Jeanette Grönvall. Hennes resa till Sundsvall blrv bestämd endast en vecka före JSM, då vi på en kvältävling i Vällingby badet lyckades kvala. Resan hem på måndagsmorgonen gick utan några strapatser, och alla var ganska nöjda och glada.

Ulrika Sandmark och Helena Karman

Det var inte Jag som vischla!



VECKANS PUPPIGASTE ????

V Ä X J Ö R E S A N 81 01 31 och 81 02 01

Efter en skön, lång, vilsam, varm, avslappande, sällsynt sovmorgon samlades vi i Vällingby kl. 12.30 för att avverka Sigfridsdoppet i Växjö.

Efter kramar och vinkningar utbröt plötsligt panik utanför bussen.

Ingen bandspelare, som tur var fixade vår chafför "Gutte" det, genom att ta en omväg förbi Kaki och hämta hennes super "Sharp". Med bandspelaren på högsta volym och prasslande godispåsar färdades vi de 45 milen, (utan större skador).

Ankomsten blev rätt försenad så vi lov att vänta på OK motor hotell, på grund av att värdfamiljerna frusit alldeles förskräckligt utanför simhallen i väntan på oss.

Tävlingen började söndagmorgon kl. 1000. Simhallen bjöd på både det ena och andra, t.ex. ganska lättsimrad bassäng, härlig mjukglass, en värme som Eva och Anders knappt klarade av och en stripp-tease utförd av Johan Reinholdz.

Efter dagens tävlingar åkte vi till Växjö pizzeria. Det var jätte gott.

Alla stapplade mätta och belåtna ut i bussen för hemfärd.

Efter en timmes åkande var det dags för första kiss-paus. Grabbarna rusade ut. Efter några minuter ropade Eva: "Bussen åker nu". Möggel fick så brått att han sprang rakt in i ett taggtrådsstängsel, men blev snart omplåstrad. Snart sov alla utom Rosa som ihärdigt sprang och knöt upp alla skosnören. Vi anlände kl. 0200 till Vällingby igen.

I stort sett gick det rätt bra för de flesta.

Helgen var väldigt trevlig, kanske en aning kort.

