

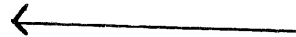
# KORSORD



Svaret till veckans korsord kan Du lämna till Björn Reinholdz på någon klubbkväll.

LYCKA TILL!

Mats Norlin var vinnare i förra veckans nummer.



				EVG- STORRE			DET ..... INTE DIG	SIMMARNAS MÅSTE HÅLLA SIG PÅ SINA EGNA...
	MÄNSKA ALDRIG SÄA					KÄNDA SVENSKA MUSIKER.		
	KONDITION				LOPPETS LÅNG D			
EJ SVART	VATTEN UPPOSTAR IBLAND	FÄR MAN OM MAN INTE PLÅTERAR			STYR ÖSS	EFTER FLYGNING ..... PLÅTEN		STICKS
				SORTS VÄGOR				DÄLIG BIL FR...
FUKT PÅ RUTA				TEXT-VIL- LIE	DAUG- TÄNG		STYR- SAK	
	HÄR ALLA MÄN OCH DJUR			IBAL- TILCH				
	BLIR ALLT MINDRE VÄRD				ADLES MAN			ELAK
"FÄR FR ROR MOR..."			ANVÄNDS VID JÄRN- TILLVERKN.	SIM- ARE BE-	I PÅ FRAN- SKA			
"JONGLERA" MED BOLL				HÖR MYK- ET...	WINTER SPORT	GÅ SIG BRU		
SIM EM								
"SNOR"			TRÄD LSTAI		KLE- TAR		GIFT NERA	
						EFTER FÖR- STA		
	STOR SENSR UNGDOMS-SIM- TAULLING					EFTER DE	EJ UT	
"SOMMAR- VÄDER"						FÖRSÖKA KOMMA I FATT		

KONVERTERAT TILL

Onsdagen den 5 augusti

Klockan 7.40 samlades ett slätt gäng på Stockholms C. för att resa till träningslägret i Junsele. Stämningen var i topp trots att Lars och Conny besökt Butriks och var välförsädda med diverse godsaker. Stämningen blev inte sämre när vi upptäckte OLYCKAN (Ted Åström) på tåget. Det blev till att ta fram kameran, och papper till autografer. Resan till Sollefteå gick jättebra. Men resten, ja bussresan var det inget fel på, men varför i himmelens namn måste vi vara utrustade med världens stösta och tyngstavväskor och dessutom släpa dessa upp för världens brantaste och längsta backe. Inte blev det bättre av att Helena F. ramlade och skrapade sina knän. Men allt glömde vi när vi såg vilka toppenstugor vi skulle bo i. Och när vi sedan ätit en jättegod middag och haft en samling för att gå igenom vilka tider vi måste passa, var vi nog alla rätt nöjda när Anders berättade att klockan hunnit bli 21.30 alltså vår läggningstid. Var grupp gick till sin stuga och vi fick krypa ner till en efterlängtat vila.

Birgit B.

Torsdagen den 6 augusti

Vi mer eller mindre vaknade i olika hus och tog oss ner, sakta men säkert, för att äta frukost. Efter en magmättande frukost begav vi oss ner till den inte alltför förtjusande bassängen. Till vår besvikelse fanns det ingen bastu, och bara EN dusch.

Vid vägen upp till husen, upptäckte vi ett tiotal renar vid väggkanten (visserligen innanför stängsel). Jag, Johan, tyckte att renarna behövde glasögon, för en av dom tog fel på mitt finger och gräs. Sedan gick vi ner och simmade och åt. Efter det gick jag, Conny, Magnus, Åsa, Greta och Ullis ner till byn för att leta efter raggarbilar, men vi hittade bara en traktor. Sen gick vi till en efterlängtat sömn.

Johan

Fredagen den 7 augusti

När vi vaknade och skulle med möda och stort besvär ta oss ner för den stora backen, för att äta frukost, gick klantiga Helena F:s skosnören av. Men då kom Dikes-Gillberg på att han hade hittat några oanvända skosnören, i diket förstås, men kom

inte ihåg var. Då fick vi hjälpas åt att leta. Men man skämdes ju för allt folk som stirrade på en. Efter ett tag kom ett utrop från Ulrika: Här är dom! Ett par fina vita skosnören. Men de luktade inte så gott, rutten svamp.

Efter andra passet gick vi och åt. Och när alla hade ätit klart gick vi och spelade golf och köpte var sin stor, smaskig mjukglass förstås. På kvällen gick nästan alla till utsiktstornet och ranglade upp för den ruttna ställningen. Till och med de höjd-rädda. Sen samlades alla på kvällen för att mobba Dikes-Gillberg och läsa Dante. Sen var vi tvugna att gå till sängs, för att simma ett jobbigt pass på morgonen.

Sandra och  
Lotta



### Lördagen den 8 augusti

Vi vacklade upp ur våra sängar och visste att vi hadde ett hårt pass framför oss. Dikes-Gillberg ville ligga kvar i sängen men mot alla hans protester var han tvungen att stiga upp när Conny kom med en blöt hand så flög Dikes-Gillberg högt upp i luften. Sen gick vi och åt frukost det var som vanligt filmjök och gröt. När vi hadde ätit gick vi till träningen och upptäckte att vattnet var iskallt. Alla gick omkring och deppa för det kalla vattnet, men sen kom Dikes-Gillberg med en ny uppvärmning som hette (Ekorre Ekorre viftar på sin svans) men Lotta kunde inte göra dena uppvärmning för att hon skrattade för mycket. Då sa Dikes-Gillberg att om vi simmade detta pass bra så fick vi gå på djurparken, istället för att simma eftermiddagspasset. Conny den klantige <sup>Lick</sup>kramp



och kunde inte simma, detta passet men dom andra simmade detta pass ganska bra men dom kunde ha gjort det bättre tyckte Dikes-Gillberg. Efter passet gick vi och åt lunch, det var skinka och potatis. Sen gick vi på djurparken och matade björnarna och aporna med mjukglass och Conny och Ulrika red på en stor fet gris. Sen gick Lars, Conny och Dikes-Gillberg ner till bassängen och skulle träna ett extra pass, som gjorts av Sandra på 1000m. Men det passet gick inte så bra för att Dikes-Gillberg bara mygglade. Efter passet gick vi hem och hadde Disco.



Lars och  
Conny

### Söndag den 9 augusti

Vi gick upp kl 7.15 och klädde på oss. Sedan gick vi ner och åt. Efter maten gick vi å simmade. Men tror du inte att klantiga Conny rammlade i vattnet mitt på uppvärmningen. Efter ett lagomt långt pass gick vi och åt. Efter det gick vi upp och vilade. Efter vi hade vilat gick vi ner och simmade kl 14.00.

Sedan gick vi till middagen. Kl 20.30 hade samling som vanligt och då lekte vi. Efter vi hade lekt fick vi chokladpudding. Sedan läste Lotta Dante. Efter det gick vi och la oss.

Magnus och Rickard

### Måndag den 10 augusti

På morgonen traskade alla ner för den långa backen för att äta frukost, och simma i den rätt så varma bassängen. Efter första passet gick vi alla på stan och strulade. När vi äntligen hade kommit från byn gick alla och badade och sola. Men som synd var hade klockan blivit så mycket att vi skulle börja simma igen. När vi alla hade simmat och ätit middag samlades alla för att prata lite. Efter ~~na samlingen~~ samlingen var alla tvugna att gå och lägga sig, som synd var, efter att ha haft en varm och blöt dag.

Lotta

### Tisdag den 11 augusti

Tisdagen började med att ett trött gäng knallade ner för den långa backen, på väg till frukosten. Efter frukosten gick vi alla ner till bassängen, där alla fick sig ett gapskratt, för där låg klanliga Conny-rumsren i bassängen med kläderna på.

(Som vanligt) fotboll. Idag ingar skulle mitt i för- alla upp och släkt, för att lägga oss och eftermiddags-



middag gick vi hem för att ta på oss varma kläder och myggstift. Den stora överraskningen för ikväll var att gå ut och grilla korv vid utsiktstornet. När vi satt och grillade korv fick vi veta att vi skulle ha disco. Alla blev överförtjusta! Under tiden då discot höll på kom Annas och Helenas föräldrar för att stanna några nätter. Vid tolvtiden var det nästan tyst i stugorna.

Helena F och

Anna.

Sen började vi alla uppvärmningen med att spela väntade några att deras föräldrar eller släktkomma. Det började med att Magnus mamma kom, middagspasset. När passet var överklarat gick åt lunch. Efter maten kom Conny-rumsrens tjocka sen åka hem på kvällen. Sen gick vi hem för att vila, för att orka med eftermiddagspasset. När passet var överklarat och alla hade ätit sin

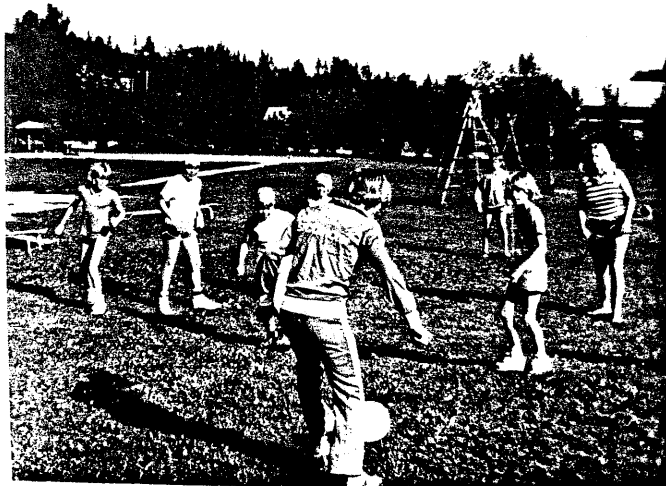


### Onsdag den 12 augusti

Vi vaknade på morgonen ungefär kl 09.30, eftersom vi hade sovmorgon efter ett långt DISCO? Sedan gick vi ner och åt frukostkorv och potatismos. Sedan var vi lediga ända tills vi skulle simma ett pass på 3000 m. Sedan gick vi upp till maten och åt kåldolmar. Det var (gott). Efter maten då kämpade vi oss upp för den långa backen. Vi stannade på vägen för att mata renarna, som var rätt så hungregga (tror vi). Sedan när vi kommit upp till våra röda stugor. var hälften trötta i benen. Sedan gick vi in i en av stugorna för att ha samling. Efter samlingen gick allihop och lade sig att sova.

Emelie och

Åsa S.



### Torsdag den 13 augusti

Vi vaknade trötta av att Helena K kom in och väckte oss. Vi gjorde oss i ordning för att äta och sedan gick vi ner och simma ett hårt pass. Vårt pass på förmiddagen var på 3200m. Sen stack alla vrålhungriga till lunchen. Sen skulle man förstås hem och vila, men den enda som vilade var Dikes-Gillberg. Sen traskade vi ner för att simma vårt andra pass. På uppmjukningen hade Dikes-Gillberg hittat på en ny lek som hette "Simmarn simmar över polen". Sen dök alla ner för att kämpa sig igenom andra passet. Sen kilade vi upp för att äta middag. Vi traskade hem för att byta om, för att sedan möta Arjeplogs SS i fotboll, dom vann med 4-2. Sen hoppade vi i för att svalka av oss i bassängen. Sen stack vi hem för att vara pigga när vi skulle tävla mot Arjeplog i simning.

Åsa H och Ulrika.

(På "Simmarn simmar över polen" är melodin "Räven raskar över isen")

### Fredagen den 14 augusti

När vi vaknade upptäckte vi att regnet öste ner utanför fönstret. Vi som just börjat hoppas på ett regnfritt läger. Och dessutom skulle vi tävla mot Arjeplog. Men våra tappra simmare traskade iväg, utan sura miner. Men arjeplogarna var lite tveksamma och undrade om vi inte skulle ställa in tävlingarna. Men lagom till första start slutade det att regna, och alla blev ordentligt tävlingssugna. Tävlingen gick över förväntan. De flesta slog faktiskt något eller några pers, trots att de genomfört ett hårt träningsläger. Det hela avslutades med en lagkapp 15x50 fritt för simmare och tränare. Vi vann överlägset och fick med det revansch för gårdagens fotbollsmatch. Humöret var på topp och ingen klagade då de skulle ladda om, för att på eftermiddagen simma en testserie, vilken gav betydligt bättre tider än den förra (som inte alls var dålig). Efter den simmade vi en plojlagkapp. Birgit hade stannat hemma för att "städa", och för första gången lyckades vi bevara en hemlighet. Birgit hade bakat en jättegod tårta till Sandra, som fyllde år dagen efter. Vi fick också reda på att Rickard hade haft flest rätt på Birgits "tipstolva" och alltså fick den lilla stickade maskoten. Vi kom isäng ganska normal tid, eftersom vi skulle upp tidigt morgonen därpå.

Helena K



### Lördagen den 15 augusti

Väckarklockan ringde klockan 6.15 och jag gick upp och väckte grabbarna som var nästan lika trötta som jag. När vi hade klätt oss smög vi ner till 1:a tjejestugan från vårt hus räknat, och spanade in om de var vakna och det var dom, såklart, och nu gällde det att smyga så tyst som möjligt ner till tjejestugan nr 2, där födelsedagsbarnet bodde, Sandra 12 år. När vi smög in i huset mötte vi Birgit som kom viskande "göm er, Sandra gick just på toaletten" tusan också, ut på terrassen



igen och vänta i hopp om att hon skulle gå och lägga sig igen. Det gjorde hon så klart inte, så vi fick gå in och säga åt henne "gå och lägg dej så vi kan sjunga för dej, som man ju ska på födelsedagar." Som tur är är Sandra en snäll flicka så hon gick och lade sig. Efter att vi hade uppvaktat Sandra gick vi tillbaka till våra stugor och packade det sista och inväntade städerskan som skulle inspektera husen. När hon hade spanat igenom husen (vi hade städat överallt men städerskan kollade bara om lamporna fungerade och sen var inspektionen klar) komsnälla Karman och skjutsade oss ner till frukosten. Det regnade. Postbussen

kom och hämtade oss och sen bar det iväg hemåt. Vi kom till Sollefteå kl 9.50.9.57 gick tåget till Stockholm men det skulle inte vi med, vårt tåg gick kl 14.00. Så vi gick omkring i Sollefteå i 4 timmar. Tråkigt kan man tyckas, men vi hade helkul, tiden bara rann iväg. Vi åt lunch på en Domusbar. Tåget var nästan i tid "Grattis SJ" och vi var på väg. I Sundsvall gick Johan av och i Gävle Helena och Anna. 21.40 gled vi in på T-centralen, nästan hela gänget med tillruffsat hår för att säga till mamma/pappa -Jag glömde kammen hemma. Jag kramade om alla simmare och passade på att tala om att på måndag sätter vi igång igen med simträningen. När jag kom hem längtade jag tillbaka, vi hade haft det superkul. Det sista husmodern sa innan vi gick var -Hälsa till föräldrarna att de har väldigt snälla och rara barn, de har varit underbara hela veckan. Jag kan verkligen hålla med henne. Jag längtar också tillbaks till lägre ledarteam med Birgit och Helena, vad vi än gjorde hade vi kul.

Anders

# SPÅRVÄGEN dominerar JÄRFÄLLACUPEN

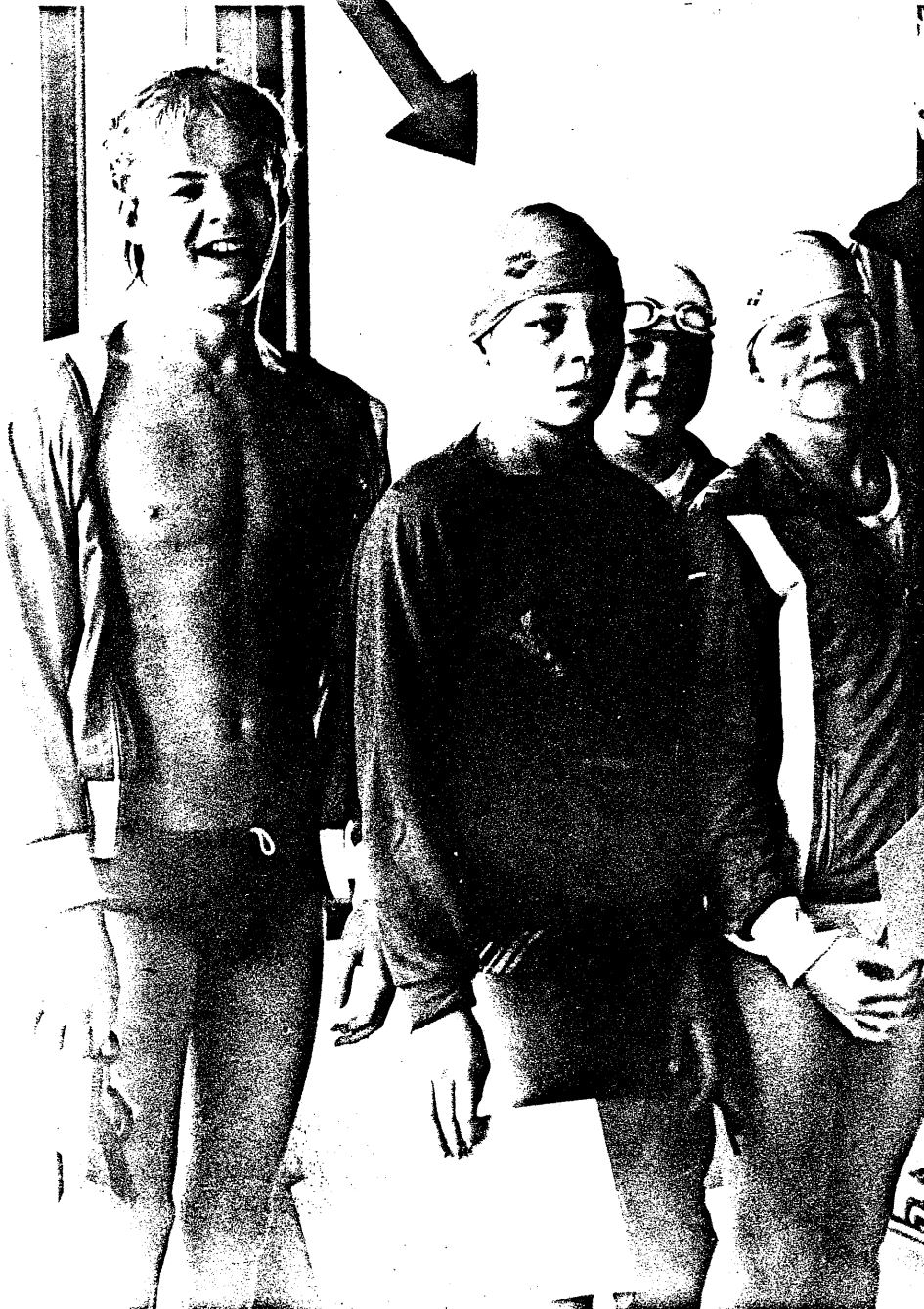
Höstens första begivenhet i inomhusbassängerna: Järfällacupen, blev en Spårvägsdominerad tävling. Västerortsklubben, vars simmare redan visar sig vara i god form, simmade skjortan av de flesta konkurrenterna i snart sagt alla grenar. De personliga rekorden fick sig en ordentlig puff i ca. 30 starter, samt låg i omedelbar av de uppnådda resultaten i de resterande grenarna, vilket man noterar med stor tillfredsställelse. Till dagens överraskning korar vi, efter noga övervägande Per Engström, 14-årig B-grupp-are, vilken gick som spjutet i samtliga sina starter, noterade 4st nya pers, av lika många möjliga. Bland övriga kämpainsatser nöjer vi oss med att framhålla debutanten på 200 m fjäril Christoffer Lyberg, som

efter åtskilliga vändor både före och under loppet, kom i mål på 3.00.4 -ett bra utgångsläge för fortsatta övningar i ämnet, samt vår fjärilsnadjad Annelie Wennberg, som gled vidare på SM-formen, kapade åt sig ett och annat från det digra prisbordet. Tjussiga nyckelringar (art. förf. anm.)

Nu är vi en bit på väg kan man kanske säga även om det är ett slitet uttryck. Men vad jag menar är helt enkelt att med 100% uppställning på alla plan även i fortsättningen kommer ni simmare att få vara med om en hel del lajbans så småningom. Vi som har nöjet att planera och hjälpa till med genomförandet av er verksamhet, kommer i alla händelser att ställa upp på er. Det är ni sannerligen värda.

Ge järnet

Bengan





# Grupprapporter



GRIN

## PLASK OCH LEK

Tisdagen den 1/9 började plask och lek grupperna för terminen. Första gången skulle bara nya "plaskare" komma, men även gamla "plaskare" dök upp. Det gjorde att det blev mer eller mindre kaos runt lilla bassängen. Hela tiden strömmade det in barn och föräldrarna blev ganska irriterade när de inte fick veta var de skulle ta vägen. Det är i och för sig förståeligt, men vi, med Peter i spetsen, gjorde så gott vi kunde. Till slut blev det iallafall lite ordning och reda och vi kunde titta på barnen och placera dem i grupper.

På söndagen kom de som varit med förut och blev inplacerade i grupper. Tisdagen den 8/9 skulle alla börja i sina respektive grupper. Det tog ett tag innan alla hade hittat rätt, men till slut gick det bra. Nu har det gått ytterligare en vecka och grupperna verkar ha kommit igång ordentligt.

KARIN

## TVÄRSEN

Nu har även träningen på tvären kommit igång, med en ny indelning av grupperna. Det har blivit 3 ryggsims-, 3 bröstsimms-, 3 frisims- och 3 medleygrupper, samt ett par "djupisgrupper". Träningstiden har utökats att tisdagar, fredagar och söndagar. Det har även blivit nya bestämmelser i simhallen. B.l.a måste man vara omklädd i badbyxor, baddräkt eller träningsoverall för att få vistas där. Vår terminsavgift har höjts till 75kr och det gäller alla från plaskochlekare till A-simmare.

PIA

## A-GRUPPEN

Här kommer en liten rapport från "tjejgruppen". "Tjejgrupp" är verkligen det rätta ordet, eller vad sägs om 3 killar och 9 tjejer? Vi simmar 6ggr i veckan och har styrke-träning 3ggr i veckan. Ganska hårt med andra ord. Tränare är "Mange!"

ULLIS

## BI-gruppen

Hej.

Vi i BI-GRUPPEN vill också vara med på ett hörn. Vi är 10 stycken hårdtränande simmare med Bengt Arktoft som tränare. Vi har fått 2 nya simmare i vår grupp. Den ene är Lasse Olsson, som tidigare simmade i Kaanan. Den andra är Yvonne Eriksson, som efter ett långt uppehåll har börjat simma igen. KUL.

## B2-GRUPPEN

Gruppen omfattar: Gillis, Björne, Jonsson, Danne, Sparris, Lotta, Eken, Håkan "RZ", Ormen, Oskar, Kaki och Kamran. Vi har bestämt oss för att färre ggr i veckan. Det beror delvis på skolan, men också att det passar oss bättre. Vi tränar måndagar, tisdagar, onsdagar (styrka), fredagar och söndagar. Det är inte långdistans det handlar om utan vi är dom s.k. "sprintadorerna". Vi tränar både för "Mangan" och "Bengan"

Jonsson

## C2-GRUPPEN

Nu sparkar vi igång på allvar med höstens träning. Magnus, Anna, Emelie, Richard och Helena. Efter sommarens "djurparksläger" i vackra Junsele är hela gänget i topptrim efter hård körning av tränarna Anders och Helena. Ett stort TACK till lägermannen Birgit Billquist. "OSKAR"

# EN DAG PÅ EN ÖDE Ö

