

Onsdag den 15 augusti

5

klockan 6.45 vaknade vi och klädde på oss och gick till badet och åt frukost. Efter koppade vi i och simmade 5 800 m. Vi simmade en testserie. Sen gick vi upp och åt mat på restaurang Kullinar och åt pannbiff sen åkte vi och padlade kanot i 3 timmar. Sen åkte vi och åt mat det blev korv stroganof. Sen åkte vi hem och såg på video vi såg generalernas flykt, sen gick vi och la oss. GOD NATT.

Daniel di Grado

Torsdag den 16 augusti

6.45 kom Anette in och väckte oss. Sen gick vi till Gunnar iu bowlinghallen och kåka frukost. På frukost stälklet kolla vi på video (Gräsänklingar) med Janne Carlsson. Efter det simmade vi ett pass på 4 000 meter. Sen gick vi till Restaurang Kulinar och skulle kåka lunch. Vi fick pannkaka med sylt. Efter det gick vi till lägenheter-na sen var det inte många minuter tills vi skulle simma igen. Då spelade vi fotboll som uppvärmning, killarna vann (förstås). Men sen när vi skulle börja träna så small de till. Vi slängde i "Ormen" och Anette med kläderna på. "Ormen" var förstås svårast att slänga i men som tur var kom Gunnar och hjälpte oss. Det passet var också på 4000 m. Sen på Kulinar fick vi kåldolmar med potatis. Och sen var det marsh pannkaka till lägenheterna igen. Ormen och Anette var och köpte päron, persikor, festis och två olika kex för att vi skall ha disco. Vi gick och la oss kl 1.00 ungefär.

Niklas "Flodan" Erngård

Fredag den 17 augusti

Vi vaknade vid 7.30 ungefär. I dag var det sista dan på lägret så vi nade bara ett litet bada pass. Innan det åt vi en jätte god frukost på Caf`t på badet. Som efterrätt vick vi glass. Vi knuffpade i Gunnar han som jobbade på caf`t i bassängen. Eftersom han hade varit så just så hade vi fixat en present till honom, Ormen fick också en present en Väckarklocka Han behövde nog en. Efter det fick vi glass av Gunnar igen och godis som vi skulle ha på hemresan. Sedan gick vi till maten och åt fisk och potatis. Det var ganska gott. Nu skulle vi hem till lägenheterna och städa för vid 13.00 skulle B-gruppen förbi oss med bussen som vi skulke åka hem i. Bussresan hem till Vällingbyparkering tog 2 timmar. Nu var det slut på lägret som hade varit ganska jobbigt och roligt också.

Åsa S

Jag har skrivit av deras dagbok från Fagersta lägret ordagrant och varken rättat skrivfel eller stavfel. Birgit Billquist

B-GRUPPENS LAGER I GAVLE.

Fre dagen den 3 augusti

Vi kom fram kl 1.30 när vi hade klampat in på vandrarnemmet fick vi vår nyckel till rummet så att vi kunde packa upp våra "små" väskor. Utifrån såg vandrarnemmet ut som en lumpnög. Direkt fick vi slänga oss i vattnet och simma ett pass på 4300m (blå). Men det var ju inte så konstigt för vi hade ju "tyrannen" med oss. Efter passet var alla vralhungliga. Så det var ju tur att vi fick "jätte" hamburgare med pommes frites.

SLUT!

MARRE, ANNIKA

LÖRDAGEN DEN 4 AUGUSTI

Vi gick upp kl 6.45. Och åt smarrig frukost. Passet var på 8500m på förmiddagen. Kl 11.45 åt vi lunch. Vi åt kalops, gott va! Kl 16.00 började träningen igen då var passet på 5500m. Vädret var molnigt men varmt.

SLUT!

ANNIKA, MARIANNE

SÖNDAG DEN 5 AUGUSTI

Vi blev väckta 6.45 av våra "morgonpigge" Oskar. Då vi som vanligt satte oss och tittade på OS i väntan på frukosten som bestod av cornflades, filmjolk, choklad och smörgåsar. Efter frukosten gick vi ut i skitlukten på väg till lerpölen för att bli torterade. Efter ännu ett lidande pass som var på 7200m fick vi skynda oss till maten för att äta några härliga flygande Jakob. Efter maten blev det kö till toaletten. Efter 3 timars vila blev det lunkande till badet igen för simma ett pass på 4500m. Efter passet gick vi till västangrillen för att äta Järpar.

ASA H/SANDRA

MÅNDAG DEN 6 AUGUSTI

Vi vaknade som vanligt 6.45 och gick och åt frukost. Sedan gick vi till badet och simma ett pass på 6000m. Efteråt lunkade vi till vandrarnemmet för att äta lunch. Efter 2 och 1 halv timmes kortspel gick vi tillbaka till våra kära simbassäng för att simma ett pass på 4000m. Sedan gick vi och åt en härlig middag.

ÅSAH/SANDRA

TISDAG

På morgonen fick vi filmjolk och macker, man kunde nästan inte svälja en tugga när man tänkte på vilket långt, tråkigt, vulgärt och dåligt pass man väntade sig. Det var 0900m. Sen när man var trött så man knappt orkade röra på tårna skulle man GÅ!!! hem och äta blomkål med stuvade morötter, BLÅÅ!!! Sen när man lyckades trycka ner några blomkål i nalsarna på varann fick man lägga sig i knirrande epa sängar och vila. Sen kl halv fyra när man i allafall kunde stå fick man GÅ!!! till epa badet och plåga sig med ett pass på fyratusennionundraelva och en halv meter. Sen när man låg där på potten stendöd fick man åka till sjukhuset och bli upplivad för att GÅ!!! hem och äta blomkål och stuvade morötter.

Sen fick man gå och lägga sig efter några timmars frinet.

REPORTRAR STELLAN HÖGLUND/STEFAN HOLMBERG

ONSDAG

Vi åt frukost och sen träna vi ett hårt pass på 7200m. Sen åt vi mat (vi ville icke tala om vilken för då skulle spårvägen få så många klagomål). Sen såg vi på video Hacke Hackspett och de 39 rövorna. Sen tränade vi 5200m. Sen åt vi mat, sen efter maten läste Oskar en saga (ur Bland tomtar och troll) Sen fick vi vila och lite senare sov vi som gamar

REPORTRAR STELLAN HÖGLUND OCH STEFAN HOLMBERG

TORSDAG - FREDAG

Kl 06.45 var det uppstigning. Frukost 07.00 alla var trötta utom "OSKAR". Morgonpasset (återhämtning) började som vanligt kl 08.00. Meterantalet var 5200meter. Simon myglade som vanligt. Dom flesta tyckte att det var alldeles för hårt, för att vara återhämtning. Men till slut var vi i alla fall klara och man kröp upp till duschen + bastun. Kl 11.45 var det dags att vara hungriga för då var det lunch. Nibbe, Simon och Magnus E hade haft ont i huvudet, så dom fick inte se en videofilm som Oskar och Kaj Höglund hade hyrt från en biljarsalong. Em passet började kl 16.00. Det passet var 3600m långt. Mitt i passet var det 20 x 100 b av varje var 3 var max (1 st fj, 1 st fr, 2 st ry och 2 bröst) tiderna på dom bästa 100 av varje simsätt lades ihop och blev tiderna på en 400 medley tid under fredagskvällens pass. Vi gick och lade oss rätt sent för det var sovmorgon på fredag.

FREDAG.frukost serverades kl 9.30-10.00 alla åt inte frukost utan snackade vidare i sina sängar och åt bara lunchen före Em passet vilket började 16.00 och som bestod av lopp (400me + 2 valfria). Klarade man av tiden man gjorde på torsdags morgonen så fick man ett eller flera priser. Ulrika Börilin var bara 1 från sin tid och kom därmed 1:a. För övrigt hände det inte särskilt mycket under dessa två dagar. Em passet var på 2-2,5 km långt beronde på vilka lopp man valde.

BOHMAN + ELMQUIST

LÖRDAG DEN "INTE EN ANING"

Vi gick upp kl 6.30 och åt. Sen simmade vi ett tråkigt pass på 15000m. När vi kom hem helt mörka skulle vi äta igen. På eftermiddagen slappade vi lite inför den stora röjarfesten. Oskar blev stupfull vid åsynen av Pommac. Senare på kvällen hade vi disco. Ingen orkade dansa, för alla hade åtit sig feta på kräfter.

JIM/PIERRE

SÖNDAGEN DEN "?"

Vi hade sovorgon fram till kl 9.00. Då gick vi och åt. Vi slapp morgonpasset. Sen åt vi igen kl 12.00. På eftermiddagen hade vi loppas. Sen gick vi till Kungsgrillen och åt. Efter det gick vi hem och hade prisutdelning. Sen gick alla och lade sig.

REPORTRAR JIM OCH PIERRE

MÅNDAG DEN 13/8

Vi vaknade som vanligt av Oskars fruktansvärda vrål i rummet. Kl 8 ska ni vara i vattnet. Hur långt är passet kom det från Bruces hörna. -8200. Alla masade sig iväg till frukosten för att sedan fortsätta till badet. Efter passet gick vi tillbaka till vandrarhemmet för att äta lunch, som var ungsstekt falukorv o potatis fast Conny Billquist åt fil. Sedan sov alla fram till nästa pass som var på 4900m. Sen gick vi till det nya matstället PIGALLE för första gången, dom flesta tyckte att det var mycket bättre än det förra stället, för vi fick läsk till maten. Sen gick vi hem för att sova.

CONNY BILLQUIST/ULLIS B

TISDAG DEN 14/8

Vi gjorde samma saker som måndagen utom att jag fyllde år. Och att vi kollade på video.

CONNY "SIMON" LAVIN

Avskrift B-gruppens dagbok/Birgit B



Med på lägret var Yvonne Andersson, Kersti Andersson, Karin Asp, Cilla Söderhäll, Angelica Hansson, Jennifer Good, Hanna Skarelius, Joakim Andersson, Jesper Holmberg, Joakim Teinert, Tobias Årfors och Jannice 1 år. Jeanette Grönvall som tränare och Inger Good som lägerförälder. Uppfärden till Storvik gjordes med hjälp av 2 föräldrar med var sin bil + Jeanettes och Ingers bil. Vid hemfärden hämtade 2 andra föräldrar oss.

Vi kom upp till Storvik vid 12 tiden, vi åt och gjorde oss lite hemmastadda i omgivningen. Tittade lite på badet. Inkvartering var det i Storviks Parkhall. Tjejerna i ett omklädningsrum och killarna i ett (några låg i duchen)

Lördagskvällen hade vi underhållning utanför fönstret "Hell Drivers" var där med sin bilschow.



Sönda-
gen
simma-
des
det 2
pass
liksom
övriga
dagar
utom
Tors-
dag då
det
blev 1
långt
pass,
för
att få
vara
lediga

på eftermiddagen. Vi skulle egentligen ha åkt till Furuviik men det var stängt där, så vi åkte och hälsade på B-gänget i Gävle i stället, tittade också runt i Gävle innan vi åkte hem till Storvik.

Väckning var det ca 6.30 för att ninnna äta frukost innan passer började kl 8.00. Simpassen var mellan 8.00 - 10.00 och 14.00 - 16.00 passen på ungefär 4.500m. Badet var bra och fin personal med. På fredagen fick dom som ville simma ett specialpass 100 x 100m, passet var valfritt. Enda villkoret var att om man bröt så fick man simma eftermiddagspasset också. Klarade man 100 x 100m blev man ledig på eftermiddagen, 8 av 12 valde att försöka.

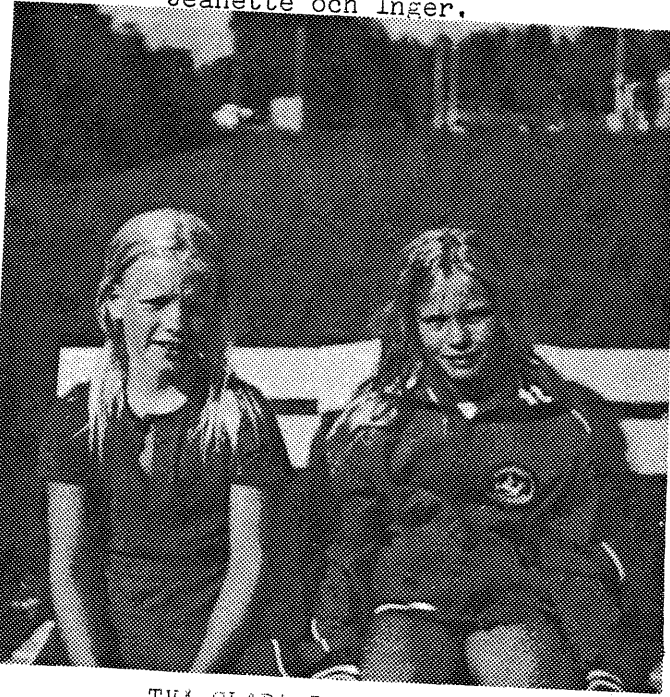
Det var kämpigt bitvis men med hjälp av PRIPPS Sportdryck och lite uppmuntran var det klart på drygt 4 timmar. Det var 8 nöjda men trötta simmare som åt sin lunch vid 13 tiden. När vi var lediga höll vi till på madrasserna och läste serietidningar, spådde varandra eller lekte med dataspel. Vi hade också tillgång till gymnasalen, där vi spelade landbandy eller hade gympa.

Kvällarna i Storvik var fullspikade. En kväll "Hell Drivers" en kväll minigolf. På torsdag hade vi disco med läsk och chips, men det var ett lugnt disco för den enda musik som godkändes var tryckkarlåtår. Ett problem hade vi på discot och det var att det var 5 grabbar och 7 tjejer, så vi löste det med att lotta ut killarna till varje dans.

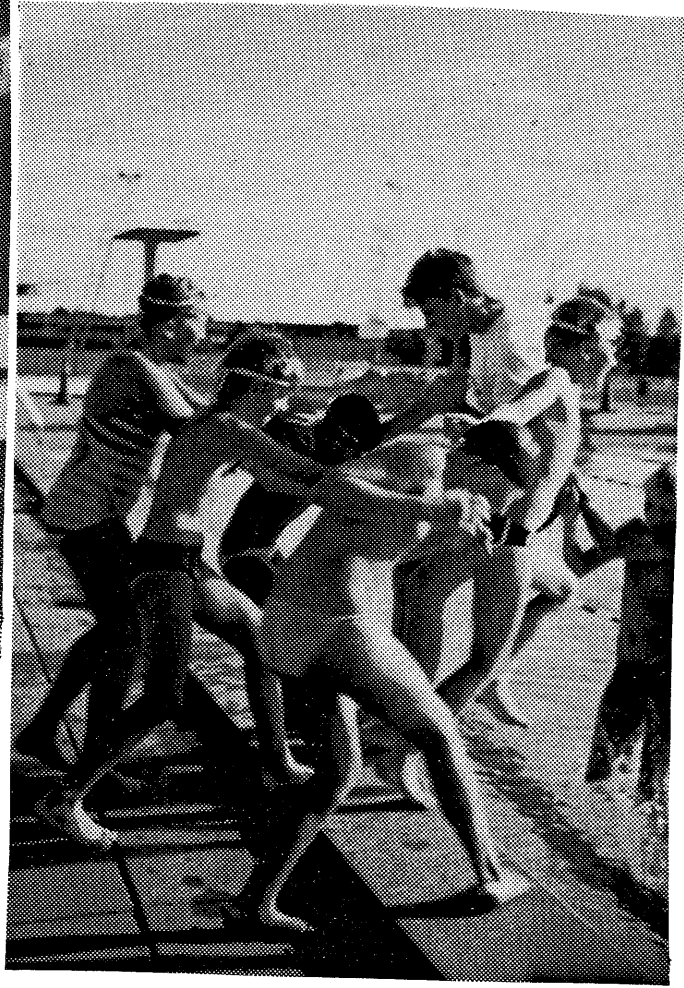
Så sista kvällen kom ett resande Tivoli till Storvik "Benkes tivoli", till den kvällen hade vi sparat föräldraföreningens bidrag. Det åktes karusell och åts sockervadd för pengarna.

Träningsveckan fungerade bra förutom att maten var dålig och snålt tilltagen (fick skarva i med choklad och mackor innan vi lade oss på kvällarna).

En fin och rolig vecka med 12 simmare som skötte sig jättefint tycker Jeanette och Inger.



TVA GLADA D SIMMARE PÅ LÅGER I STORVIK.



SOM SYNES FICK ÄVEN ROGER BADA

BLANDAT...

Sportcentrum, Storvik.

TJENA MOIS!

HÄR KOMMER EN SIMMAR-
HÄLSNING FRÅN OSS
I D-GRUPPEN. VI TACKAR
FÖR PENGARNA SOM
VI SKA ANVÄNDA PÅ
TIVOLIT HÄR I STORVIK.

ÖRN KRAMAR FRÅN

Jocke Jennifer
Hanna Jone
Pontus Lilla
Anselica

Foto: AB Flyghärfik, Lillieqvist, Dals Langed.



SSGOLF
FÖRÄLDRAFÖRENINGEN

BIRGIT BILLQUIST

SUNDBYU. 83

163 59 SPÅNGA

VARA MED PÅ ETT KLAR 1983.
Jeannette Inger.

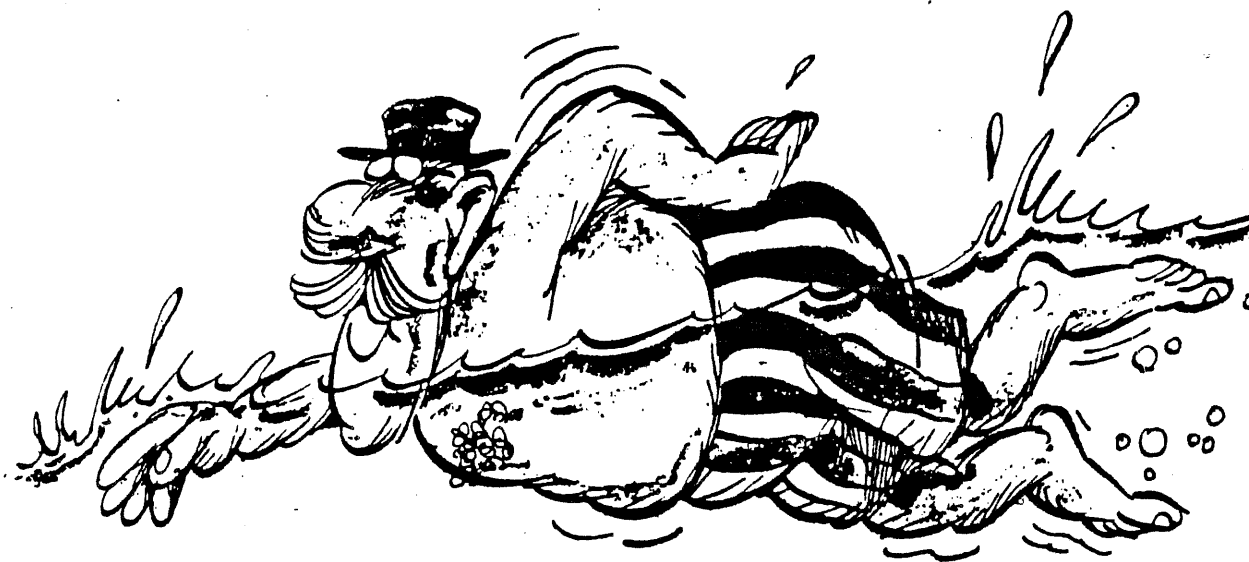
Key!

Jag skulle vilja passa på att tacka
alla simmare som uppväktade mig
hemma hos "Roter". Tack för alla fina
presenter och goda tårter.

Jag kommer verkligen att sakna er!

Kramar

Lillis



LÖRDAG 6/10

LILLA LIDINGÖLOPPET.

12 st simmare från C- och D-gruppen, är anmälda i Spårvägens namn.

TISDAG 27/11

KONDITIONS-TEST på cykel.

och

ONSDAG 28/11

I Vällingby-hallen på tisdag mellan kl.1800-2130 och på onsdag mellan 1730-1830, kan alla som vill eller inte hade möjlighet i våras, göra Konditions-test på ergometercykel. Kostnad: 20:- Anmälan och tidsbokning hos mig, senast Söndagen den 11/11. Max 30 st kan testas dessa dagar, så skynda på att anmäla er.

FREDAGAR

FÖRÄLDRAR-GYMPA

Liksom i våras, fortsätter motions-gympan på Fredagar kl.1930-2030 i Grottan. Samling i Vällingby-hallen kl.1915. Av egen erfarenhet kan jag säga, att vi är ett gäng som under roliga former till bra musik, får rejält med motion. Välkommen att vara med!

Förutom dessa aktiviteter, kan jag nämna att undersökning pågår, angående "Simskola för föräldrar". D.v.s. få lära oss de fyra olika samsätten. Dessutom finns idéer om Vattengymnastik. I våras gjorde gympa-gänget en test i Tensta-badet, en fredag-kväll. De flesta tyckte det var skoj och gav en rejäl duvning av kroppen. För att det skall kunna bli något av dessa planer, måste jag få något gensvar från er föräldrar. Detsamma gäller om ni har egna idéer på motions-aktiviteter. Hör av er till mig, antingen i badet eller hem på tel: 89 93 29.

TED/Motionsansvarig

MOTIONS-RAPPORT FRÅN VARENS AKTIVITETER

HASSELBY-STAFETTEN 14/4

Samtliga deltagare i våra 3 lag, gjorde starkt ifrån sig. Inget av lagen blev etta, men heller inte sist. En extra elogé skall ges till föräldrarlag 2, som genom en stark löpning på sista sträckan, lyckades passera det ledande föräldrarlag 1. Även våra B-gruppare i lag "Klor-Hår", var genom ett väl disponerat lopp nära att passera lag 1. Till deras försvar för den interna 3:e platsen, kan nämnas att "ankaret" Anders "Oskar" Östling, var tvungen att halta omkring på kryckor, i stället för att springa skjortan av föräldrarna. Bättre lycka nästa år! Vi lovar att ställa upp med föräldrarlag, om ni simmare vill utmana oss igen.

Ett stort tack till Yvonne Andersson och Bertil Nordström, för hjälpen med korv, kaffe, saft mm, som vi fick i klubblokalen senare på eftermiddagen.

KONDITIONS-TESTEN 24/4

15 st mer eller mindre nervösa "motionärer" (i alla fall blivande), smög fram i korridorerna i Vällingby-hallen tisdagen 24/4.

Funderingar och undringar av slaget, "Hemmet nästa", "Slut med kakor och fettdrypande Pommis Frites", surrade i luften.

Efter testen var tongångarna helt annorlunda. "Det var inte alls så jobbigt som jag trodde". Andra funderade i stil med, "Jag som springer varje vecka! I alla fall gjorde jag det förra veckan. Eller var det förr-förra?" Nu hade vi alla fått svart på vitt på våra egna påståenden, angående den konditions-status vi trott oss inneha. Resultatet gav oss en grund att bygga på, inför vår strävan att vinna det utlovade priset från Föräldrarförbundet. Förutsättningarna, kan för vissa vara tämligen dåliga (bra testvärden), medan andra har utmärkta möjligheter att bli "Årets motionär" inom Spårvägen. Ingen nämnd och ingen glömd.

En sak skall vår testgrupp i alla fall försöka uppnå. Vi skall nå ner till en normal 38-åringstestresultat (=genomsnittsalder för vår testgrupp), i stället för en 48-åringstestresultat, som testen visade.

SIMBORGARMÄRKET 6/5

Glädjande! Det är kul att ordna något, när resultatet blir över förväntan. Sammanlagt gjordes 74 st "simborgar-lopp", och de flesta köpte även märket. Familjen Ahl, Lindbergh och Nyqvist, är exempel på simborgare, som i sommar har kunnat gliða omkring på stränderna med ett rött-glimmande märke. Andra fina exempel, är våra tränare Maria "Kurre" Östling och Margareta "Plask&Lek" Holmberg.

Jag lovar att försöka upprepa en Simborgar-dag, även nästa vår.

Ted Runsten

STOCKHOLMS UNGDOMSSERIE I SIMNING.

Spårvägens duktiga simmare i de yngsta tävlingsåldrarna, visade framfötterna och lyckades med målsättningen, att gå upp i division 2. Detta innebär ett tuffare motstånd nästa år, hösten -84 och våren -85, men också en sporre för de simmare som får möjlighet, att försvara klubbens färger. På klubbens vägnar, vill Lennart och jag, tacka speciellt alla simmarna i pojkar -69 och flickor -70, som deltog i årets serie och på så sätt gav de nya simmarna i ålder pojkar -73 och flickor -74, något att leva upp till.

På kommande sidor, följer reglerna för seriesim. Läser ni igenom dessa, hoppas jag att ni sedan förstår vikten av att vi alltid har fullt lag. D.v.s. uttagen simmare, skall så fort som möjligt, anmäla återbud vid sjukdom, antingen till Lennart eller mig. Vi önskar alla simmare i årets serie lycka till och hoppas på ett fint resultat, även i division 2.

Lennart Sundin / Ted Runsten

SLUTRESULTAT SÄSONGEN 83 / 84

	Simpoäng	Klubbpoäng
Div I		
1. SPIF	1 183	
2. Södertörns SS lag 1	1 135	24
3. TABY SIM	809	24
4. Järfälla S	788,5	12
5. SK Neptun	739	12
6. Skuru IK	724,5	8
Div II		
1. Turebergs IF lag 1	1 072,5	26
2. Väsby SS	976	19,5
3. BRSS lag 1	905,5	14
4. Hanvikens SK	900	13,5
5. Akersberga SS	854	10
6. Södertörns SS lag 2	662	5
Div III		
1. Spårvägens GOLF	1 136	28
2. Kanaans SS	1 052,5	20
3. Solna SS	925	15
4. BRSS lag 2	696,5	11
5. SoIK Hellas	647,5	8
6. Upplands Bro SS	533,5	6
Div IV		
1. SKK	962,5	21
2. Sundbybergs IK	782	21
3. Turebergs IF lag 2	834	18
4. IFK Stockholm	549,5	10
5. Danderyds SK	537,5	10
6. Vallentuna SK	503,5	7

Regler för Stockholms Ungdomsserie i simning.

Klass	Pojkar	Flickor	Grenar
A	-70	-71	100m Fj/Ry/Br/Fr
B	-71	-72	100m Fj/Ry/Br/Fr
C	-72	-73	100m Ry/Br/Fr 50m Fj
D	-73 o yngre	-74 o yngre	50m Ry/Br/Fr 25m Fj

Klubblagen är indelade i divisioner med 6 lag i varje div. Lagen möts i 4 deltävlingar 2 simmas på hösten och 2 på våren. Upp och nedflyttning sker efter de 4 deltävlingarna. 1 lag flyttas upp och 1 lag flyttas ned.

Poäng : I varje ind gren delas poäng ut enligt följande
14 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

I lagkapperna delas poäng ut enligt följande
14 10 8 6 4 2

Efter varje deltävling delas klubbpoäng ut och 1:an får 7p, 2:an 5p, 3:an 4p, 4:an 3p, 5:an 2p och 6:an 1p.

Avgörande vid upp/nedflyttning.

1. Antal klubbpoäng
2. Antal simpoäng
3. Antal 1:a platser
4. Antal 2:a platser osv

Vid varje deltävling har de olika åldersklasserna 2 grenar och varje klubb får ha 2 deltagare/gren. I lagkapperna får varje klubb ha 1 lag och i det ska ingå en simmare från varje åldersklass. Varje simmare får 2 starter och det inkluderar lagkappen. SIMMARE FÅR ENDAST SIMMA I SIN EGEN ÅLDERSKLASS. Om en klubb har 2 lag så skall de bästa simmarna simma i 1:a laget. Simmare får simma i 2 lag dock ej vid samma deltävling. Korrigering av åldersklasserna sker efter vinterns 4 deltävlingar.

Simmaren med den bästa anmtiden skall simma i heat 2 och den sämre i heat 1. Sedan kommer klubbarnas banor att växla enligt banfördelningen. Arrangerande klubb står för kontakten med pressen. De lag som tillkommer placeras automatiskt i lägsta divisionen.