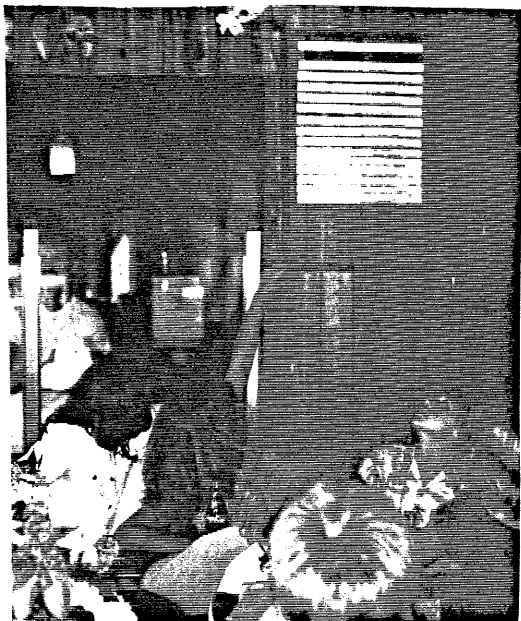


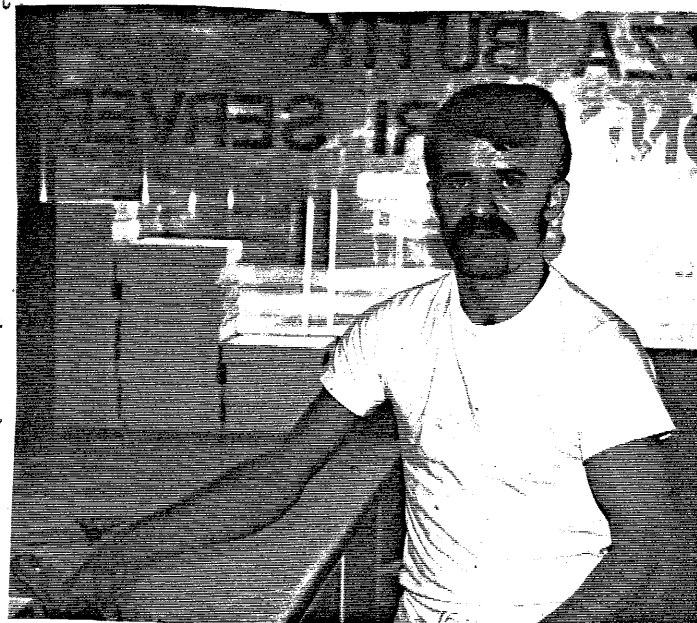
## C-GRUPPENS AVSLUTNING PÅ PIZZERIA

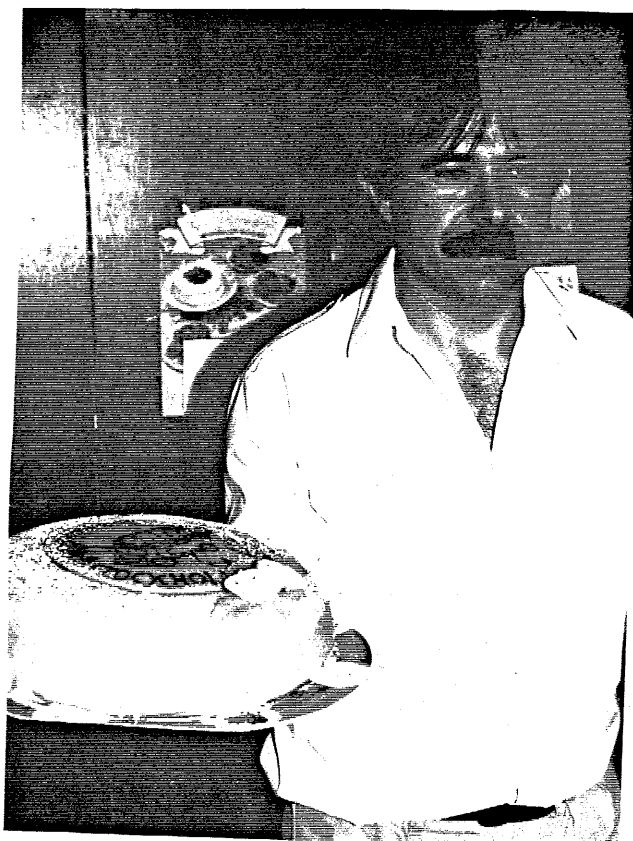
Den 6 juni kl 19.00 samlades C-gruppen utanför Spånga Konditori och Pizza-butik. Där ordnade vi med ett gratulationskort som alla skrev på för att gratulera Ormen till studenten. Sedan gick vi in och la present + blommor vid Ormens plats. Men var fanns Ormen? Jo, nu kom han och berättade att hans cykel

hade gått sönder. Nu kunde beställningen börja. Det blev ett väldigt kacklande, men Vincenzo är ju van så alla fick vad dom beställde. Pizza bagaren bakade så han blev svettig. Men ändå ser han så glad ut.



Det var varmt så dörren stod öppen. Det kom en del folk som drogs dit av den goda lukten och ville köpa pizza, men tyvärr det var stängt. Dom såg lite frågande ut när det var så mycket folk. Men Christina förklarade att det var abonerat.



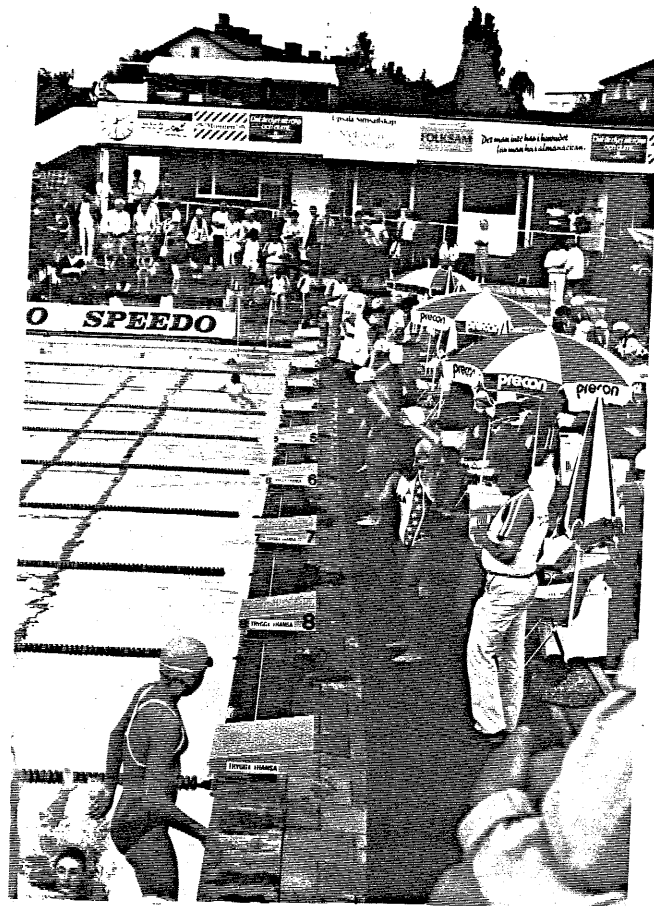


När alla ätit sin pizza (utom Mikael Aronsson som inte gillade pizza utan istället fått en god sallad) och druckit dricka, kom det en överraskning. Vincenzo di Grado hade bakat en stor tårta med en spårvagn på, som nan bjöd på. När festen var slut var alla mätta och belättna. Nu väntade ett långt lov innan simning och skola skulle börja. Den nybakade studenten och hans simmare skildes åt, för att mötas igen den 16 juli när träningen skulle börja i Nälsta badet.

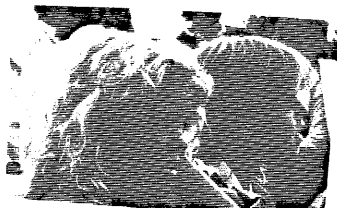
Birgit Billquist

# JSM OCH USM I UPPSALA

Det var en gång några simmare som tog sina simgrejor och för till Uppsala med sina "superballa" tränare Oscar och Magnus



De simmarna hette Rosa, Nettan, Eken, Nisse, Ulrika och Honken.



Tävlingen bestod av 6 simpass på 3 dagar. Bästa placering fick Nettan på en 4:e plats på 200m bröst. Ulrika dom 6:a på 200m medley, Rosa kom 6:a på 200m fjärlil efter att ha slagit pers med 7 sek! Honken var den som slog pers med mest sekunder, hela 18 st. Han nåde 17,53 på 1500m.

Att lägga JSM tillsammans med USM tyckte de flesta var dumt. Det blev mer som en vanlig fävling utan finalerna. Vi bodde på ett hotel som inte är att rekommendera. På natten var det ett sådant oväsen så vi inte kunde sova. Gatan utanför kunde jämföras med kungsgatan i stan. På lördag tog vi våra blöta simsaker och åkte hem.

ANNA

"ROSA"

## A-GRUPPENS SOMMARLÄGER

1

Detta två veckors läger skulle alltså vara en av de viktigaste förberedelserna inför sommarens höjdpunkter Sum, -JSM och USM.

Det var lördagen den 9:e Juni, som inte alls gjorde skäl för att få kalla sig Junidag och till råga på allt var sommarlovets första dag. Det var mulet och gråt när magnus kom och hämtade oss alla i den gröna Spärvägs-bussen och dom som inte fick plats åkte i föräldrabil (tack, tack).

Första anhalten på resan mot Söderfors en liten bruksort med ca 2500 inv i Gästrikland var O.B.S där vi inhandlade frukost mat + övriga förnödenheter för de första dagarna eftersom det var pingstnolg och affarerna var stängda.

Väl framme i Söderfors blev vi motagna och vi installerade oss i ett vanligt bostadsområde med trevåningshus. Lägenheterna vi skulle bo i var inreda sparsamt men fullt godkända, TV fanns tillock-med i de två största lägenheterna.

Sedan bar det av till bassängen för att kolla läget och att simma ett kortare pass för att känna på bassängen. Badpersonalen mötte oss och var mycket vänliga så förutom att linorna var av gammal modell och att bassängen var lite skvalpig så tänkte vi att här skall det väl gå att träna och tränings rutinerna satte igång redan nästa morgon.

Uppstigning ca 7.00 laga frukost, bussen gick ca 7.40 sedan träning från 8.00 - 11.30 lunch åt vi på stans enda servering Konsumbaren som serverade redig husmanskost som jag tror alla var nöjda med. Lunchen åt vi ca 12.00 och de flesta hade ätit klart till 12.30 då vi gemensamt gick och handlade kvällsmat. Sedan vila, video, kortspel eller annan syselsättning fram till eftermiddagsträningen 15.00 - 17.30 full fart hem och laga kvällsmat och tillhörande bestyr. Dessa var klara ca 19.00 eftersom vi måste göra maten i tur och ordning och detta förklaras med att en simmare på träningsläger äter ej två korvar nan äter 5-10 och som bekant kan man ej steka 60 st korvar på en gång, så på kvällarna brassades mycket och gott käk. Kvällarna upptogs av lite av varje så att säga TV, video, spela kort, slappa eller läsa serietidningar, men sängläge intogs säkrast innan 22.00 om träningen dagen efter skulle orkas med, en del tidigare en del senare allt efter ork och lust. (Dessa tider var ej fasta utan var flytande men för det mesta följde vi detta schema och det funkade bra). Så här rullade dagarna på och träningen gick ganska bra över lag alla hade väl sina down perioder men, hm hm!? (Ja ni får fråga Magnus) jag tror att de flesta var nöjda med den träning vi gjorde.

Minnen och speciella kännetäcken från lägret. Perka för ljusast hår och lyckade försök med klorex och socker. Sparris för näst ljusast hår och goda råd vid matlagningen. Ulrica Börilin (kul att du var med) för ljusaste röst. Nettan och Eken för sämsta skämt och galnaste skratten på norra halvklotet. Magnus för bra pass. Nettan för värsta skrik till video film (vad skrek du åt egentligen). Rosa klubbens bästa mygg och knott dödare. Matte för Sveriges snabbaste Systemkamera. Annelie för bästa ordningen i flickornas kök. Nisse och Ullis för tidigaste sänggående (var det kl 20.00 eller?) och jag själv för ständigt vridande och inställning av Video och TV apparaterna ända tills jag fick en liten men naggande god stöt.

Utöver att träningen sköttes bra som vi redan sagt, kan tillägas att Ullis åkte 3 dagar på landskamp i Linköping mot England och skötte sig utmärkt. Bra kval-lopp av Nettan, Nisse, Eken och Matte. Skador och sjukdomar var vi förskonade ifrån, endast Rosa simmade några få pass ben p.g.a dålig axel och jag själv hade halsont 2 pass men kurerade mig med varmt The och vittaminer. Mot slutet av andra veckan var det en del som lättade lite i träningen för det var ju snart SM.

Så när hemresan kom fredagen den 22:andra såg vi nog alla framtiden med tillförsikt. Väl hemkommen (tack föräldrarna än en gång för skjutsen av oss som ej fick plats i Spårvägens lilla Gröna) gjorde nog de flesta som jag tvättade för vi skulle aka till Västerås för toppningsläger endast om några få dagar. Tvätten tvättad och SM-bagen packad så möttes vi samma gäng vid Nälsta där vi tränade ett pass och sedan bar det av till Västerås i inhyrd Toyotabuss + föräldrabilar. Det när lägret var till för oss SM-simmare för att hitta harmoni och flyt i simningen och för JSM-simmarna fortsatte deras träning för en senare topp. Vi bodde på Lövudden tillsammans med Borlänge SS. Under detta läger höll vi ungefär samma tidsschema som vi skulle ha under SM-dagarna och passens längd var kortare och var speciellt gjorda för var och en. Under ett toppningsläger är det väldigt svårt att se (som tur det) hur det går för kamraterna eftersom en toppning är väldigt individuell.

Men stämningen var hög, humöret glatt och alla var skadefria och SM-dagarna kom närmare och närmare. SM gick av stapeln och eftersom det var OS-kval var stämningen på topp redan från början. För mig och andra gick det mycket bra för andra mindre bra, så är det väl alltid. SM var över och en tydligare analys får Magnus göra. Sedan kom ett skönt sommarlov som jag vet att alla njöt av.

Nu har träningen återupptagits och nya mål är uppsatta och man hoppas att det går bättre för dem som det ej gick så bra för och att det lyckas lika bra för oss andra. Hoppas att ni alla har fått en liten bild av A-gruppens sommar och att ni stått ut med min dåliga stavning och svenska gramatik.

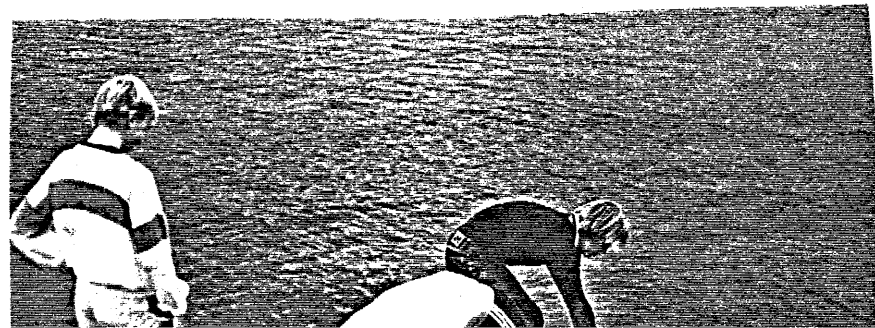
PS. Lycka till i USA Ullis önskar alla polarna i A-gruppen DS.

Med simmarnhälsningar  
Jesper "Jeppe" Eriksson



## B-GROPPENS UTFLYKT TILL SKÄRGÅRDEN

Jag och Ingela och Yvonne fanns redan ute på vårt lantställe i Stockholms mellanskärgård när Ralph på kvällen den 17 juli kom ut med båten. Han hade med sig flera stora kassar med mat, för nästa dag skulle Oscar och b-gruppen komma ut. Vädret var inte vad man hade önskat sig, det var grått och regnigt. Eftersom vädret bara blev sämre ringde vi Oscar. Vi bestämde då att dom inte skulle ta första båten som avgick kl 8.00 utan vänta till nästa båt som gick ca 9.30. (För Ralph skulle avgöra om det skulle bli någon resa, efter att ha sett hurdant vädret såg ut på morgonen). Vi ringde Kjeda och talade om att dom skulle få besked kl 8.00 nästa dag om det skulle bli någon resa. På morgonen såg vädret bättre ut så vi bestämde oss för att dom skulle åka. Telefonen gick varm några minuter, sen var det klart. Men när klockan var nio öste regnet ner. (Hade det gått att stoppa det hela då, så hade vi gjort det). Men det var inget att göra åt. Eftersom man inte kommer längre än till Norra Stavsudda med Waxholmsbolaget var Ralph tvungen att köra dem den sista biten med vår båt. Han måste då köra två vänder. Klockan var ungefär halv ett när första gänget anlände och då hade det slutat att regna. Det blev fil, flingor och smörgås direkt som dom kom fram. När alla kommit fram och hade ätit klart rusade de ner till bryggan. För nu hade det plötsligt blivit badväder. Köbildning





På kvällen tittade några på TV och några spelade kort, men det var fortfarande några som badade. Innan det blev sängdags fick alla lämna sina limpor de hade haft med sig, för att få en smörgås innan man lade sig. Tjejerna delade upp sig så att hälften sov i båten och hälften i bastustugan. Grabbarna sov på loftet i stugan. På morgonen när dom knappt vakna förrän dom var och badade. Sen varvade dom mat



och badning tills det blev dags för hemfärd.

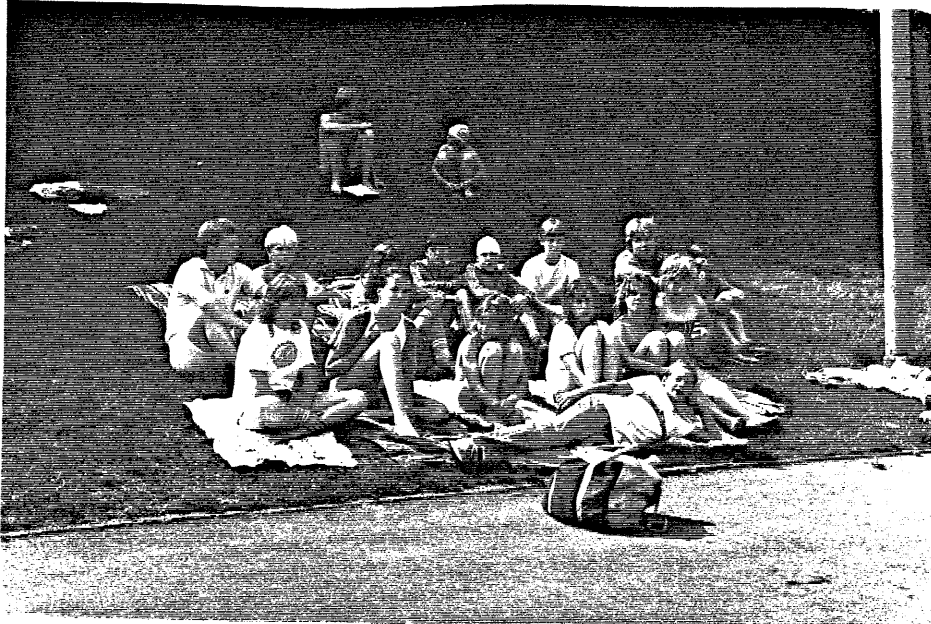
Ralph åkte iväg med första gänget till norra Stavsudda och kom sedan och hämta oss. När vi skulle åka iväg ville inte båten starta, då blev det kris. Men efter lite mikel gick det bra, men

nu var vi sena. Ve och fasa, när vi närmade oss bryggan såg vi att waxholmsbåten höll på att lägga ut. Det var några fasansfulla ögonblick innan vi sansat oss och såg att resten av gänget stod kvar på bryggan och inte ombord på den båt som höll på att lägga ut. Det visade sig vara båten från stan till Möja. Vår båt från Möja till stan var försenad så vi hann till och med vänta litet. Resan hem gick bra och på kajen stod några föräldrar och väntade. Det var nog ett väldigt trött gäng som kom hem.

Birgit Billquist



Den 31 Juli 1984



Vi i C-gruppen hade bestämt att göra en utflykt till Kärrsön.

#### DAGEN VAR UTLAGD SÅ HÄR

På morgonen fick vi sovmorgon till kl 9.00 det var ett långt och rätt-så jobbigt pass. Men efter passet skulle vi mötas utanför badet. (Näls-ta) Därefter kom det jobbigaste, cykla till Kärrsön. När vi kom fram var alla jätte hungriga så vi tog och åt upp var matsäck som vi hade med oss. Sen köpte vi godis som visade sig vara rena rama fyndet. man fick massor av godis för pengarna. Sen badade vi på en konstig men närlig strand. Efter det sa Ormen (Vår tränare) att vi som ville spela minigolf skulle göra det. Då gick vi som ville ner och började spela minigolf, efter en stund så kom Magnus Uggla och började spela, vi var inte säkra på att det var nan men när vi spelat färdigt var vi säkra och vi bestämde att fråga om autograf, fast det dröjde en stund innan vi fick mod, sen fick: Anna C, jag, Asa S, och Niklas E vår autograf. Efter det bada vi igen. Sen skulle vi åka hem, då var kl 17.00.



"DETTA VAR DEN ROLIGASTE DAN JAG HAFT MED SIMNING"

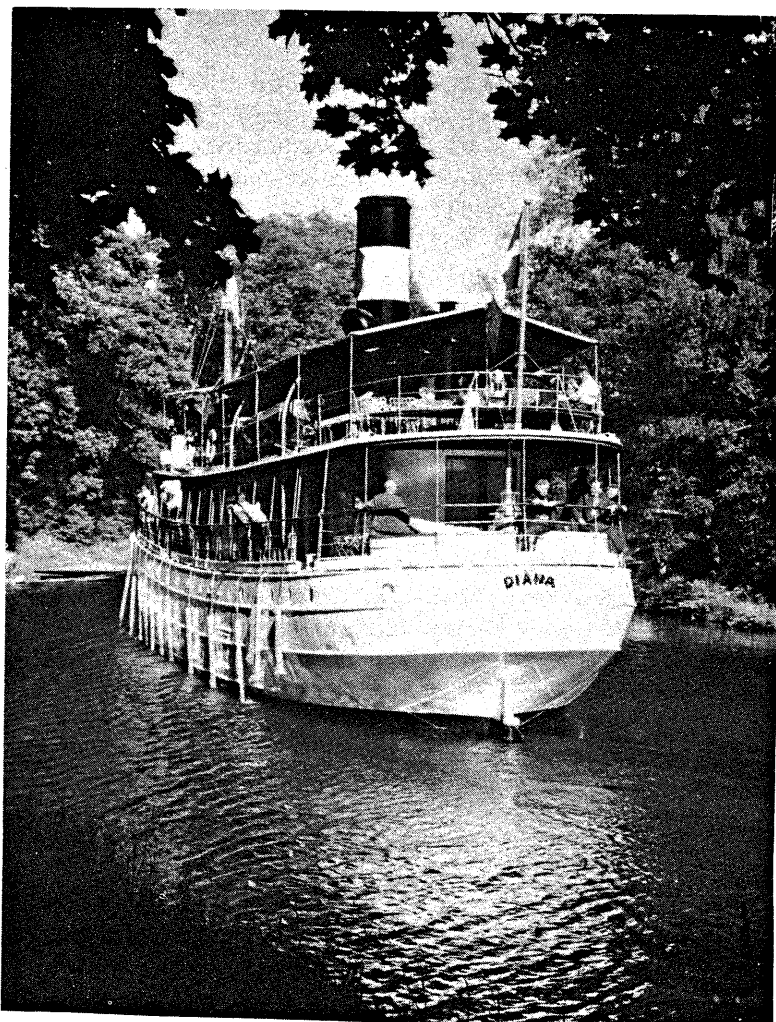
Ingela "Pinglan" Billquist



## DARFÖR KALLAS HÖN "HÖN"

Nu har vi hittat svar på frågan varför man säger "non" om båtar.

- 1 Maste styras av en man.
- 2 I ett obevakat ögonblick tar hon makten.
- 3 Tal ej överbelastning.
- 4 Kan inte riggas utan en mans hjälp.
- 5 Byter namn när hon byter ägare.
- 6 Kostar mer i underhåll än vad ägaren tänkt sig.
- 7 Kan dra med sig en man i djupet.
- 8 Måste spacklas och målas innan hon skall ut.
- 9 Blir med åren gisten, besvärlig och svårhanterlig.



Fagersta lägret 1984

Fredagen den 3 augusti

Samling kl 10.45 vid Vällingbybadet för både B och C gruppen. Resan gick på 4 timmar, först till Gävle där vi släppte av B gruppen, och sedan till Fagersta där vi i C stannade. Först nämtade ledarna nycklarna och sedan åkte vi till "föreläggningen", som bestod av 2 st 7 bädds lägenheter och 1 st 5 bäddsrum. Där lämnade vi våra kläder, men behöll simkläderna som vi skulle använda via 1:a passet som inte var så värst hårt. Passet var på 2 400 m och gick ganska fort sedan gick vi på sightseingtur runt Fagersta Dvs Anette försökte ta oss till matstället Restaurant Kulinar. Vi fick bayoneskinka och Legym-sallad det gillade de flesta. Sedan gick vi hem och såg på OS. Mest simning förstås. Vid 22.00 ca gick vi och lade oss och pussade gott.

Anna Carlsson

Lördagen den 4 augusti

Kl 7.00 ringde klockan och talade därmed om att den sköna sömnen var slut och ett jobbigt pass väntade. Vid 7.30 så hade nästan alla stigit upp och börjat gå till badet där vi även äter frukost. Men det var några som hade lite problem att hitta, och det kan man ju förstå eftersom vi aldrig gått vägen själva. Vårat förmiddagspass låg på ca 6 800 m det var ganska tungt speciellt testserien på 10 - 100 m medly. Lunchen serverades på Restaurang Kulimar kl 12.00 fast vi var en aning sena, det var köttbullar och potatis (jätte gott). Det blev inte mycket tid mellan passen, men den tid det blev låg de flesta och läste eller slöade. Eftermiddagspasset började kl 14.30 - 16.30 och låg på ca 4 300 m. Middagen serverades kl 17.00 och det var Fläsk rullader + katrinplommon (rätt gott). På kvällen hade vi inte planerat något särskilt men "Ormen" och Anette klarade inte av att sitta inne hela kvällen och inte göra någonting, så Svanberg och Jag, Ormen och Anette tog bilen och åkte en liten tur. Först åkte vi till ett par slussar där var det jätte fint, man kunde också hyra kanoter där om man ville. Efter det tog vi en tur till en camping plats, det var där man kunde åka vattenrushbana, man kunde också spela minigolf där, badplatsen var det heller inget fel på. Jag tror att vi ska spela minigolf i morron efter passen om vädret tillåter.

Helena F

Söndagen den 5 augusti

Klockan 6.30 kom Anette och väckte oss, det var en halvtimme tidigare en vanligt för att träningen började kl 8.30.

Passet var jobbigt det var på ca 6 900 m.

Efter passet gick vi och åt på Restaurang Kulinar. Maten var god, det var fläksnitsel med potatis och sallad. Sen gick vi till lägenheterna och tog igen oss.

Efter det började eftermiddagspasset, med två jobbiga 000 dringar passet var på ca: 4 600 m.

Sedan åt vi Skånsk slottstek med glass som efterrätt. Efter maten skulle vi egentligen spelat golf men det var regnit så det blev inte av, istället blev det stats-orientering runt Fagersta, det skulle bli ett pris men alla var så dåliga så det blev inte av. Men vi fick tröst-pris, det var festis.

På kvällen åt vi smörgåsar med 0 poj. Sen blev det söndags som efterrätt.

Martina Aronsson/Ingela

Måndag den 6 augusti

Vi gick upp vid 6.45 tiden, packade våra simgrejor och gick till maten. Det regnade, åskade och blixtrade, så vi såg på video. Vi såg Pelham 1-2-3. Den var bra! Ca kl 10.00 gick vi i vattnet. Vi simmade ungefär 6 800 m. När vi hade simmat klart sprang alla in i bastun, för att det var så kallt. Vi gick till maten. Alla var hungriga. Det blev kål-pudding. Det var inte så gott. Det hände inte så mycket på lunchen.

Vid ca 14.10 gick vi till badet för att simma 4 800 m. Efter passet spelade vi mini-golf. När vi kom hem var klockan 21.30. Då gick vi och lade oss efter en arbetsam dag.

Maria Nordin!

Tisdagen den 7 augusti

Anette kom och väckte oss ca:6.50 (gäsp). Snabb rusch till badrummet och iväg till frukosten. Därefter tog vi (åtminstone jag) igen oss en stund och så plums i bassängen. Passet som från början var på 6 700 m blev avkortat till ca 4 700 m och avslutades med en 1 500 m max. Eftersom passet var avkortat var vi tidigt färdiga och många lade sig att sola. Lunchen som vanligt äts på Kulinar bestod av stekt fläsk med läksås och pot. Hemgåendet och hemmavarandet gick lungt till väga. Eftermiddagspasset låg på 4 200 m och var inte så jobbigt. Dom flesta fick efter eftermiddagspasset skjuts till maten där vi fick Isterband med dillstuvad pot. När vi kom hem var det många som gick in till sej och hittade på och/eller övade på någon låt till morgon dagens "C-gruppens melodifestival". Kl är nu 22.17 och jag tänker gå och lägga mig.

Charlotte

Onsdag den 8 augusti

Alla vaknade ca:6.45. Därefter gick vi till maten, som börjar kl 7.30. Sedan gick vi till badet som bara är ca: 5 m från maten. Simningen börjar kl 8.30. Dagen gick som det brukar med mat och simning. Nu går vi snabbt över till kvällen. På kvällen hade vi stor show-time. Vi delade upp oss i olika grupper. Jag och mitt rum sjöng en låt på engelska om Ormen, alltså Henrik, Magnus Ahls'n, Daniel. Dom andra grupperna sjöng och gjorde vitser. Där efter lot-tade vi ut tablettaskar och bananer, dajm, Godis påsar. Lite senare hade vi disco. Mitt i allt i hoppa alltså discot, skrek Annette och Ormen -kom så får ni se här, Sparris och Ulrika Sandmark dom kom etta och tvåa i Hiddarfjärdloppet, men tyvärr så hann vi inte se dom båda fenomenen när dom simmade. Därefter gick vi alla till sångs ca:11.30. Men som tur va skulle vi inte simma på förmiddan. SLUT  
Calle Carlsson Spärvägen

Torsdag den 9 augusti

Vi hade sovmorgon så vi vaknade inte förren kl var 8.32 sedan gick vi till maten och åt en jätte god frukost. Sedan gick vi till baka till lägenheten och tog igen oss. Sedan åt vi lunch på resturang Kulmar det blev soppa och pannkaka. Sedan åkte åtta st till Fagersta järnverk och dom andra åkte och badade. När alla kom tillbaka gick vi till badet och simmade ett pass på 4 000 m, sedan åt vi middag på resturang Kulinar vi åt oxrulader m potatis och säs. Sedan gick vi hem och fick glass o blåbär av Micke o Magnus mamma och pappa. Sedan sjöng alla för deras föräldrar.

Camilla Rudin

Fredag den 10 augusti

I morse var det L~tzendimma. När vi hade ätit så körde vi Lopp-pass. Det var en 400 m fritt och 200 m medly och 100 m valfritt. Sen gick vi och åt. Det var kalops på förmiddagen och rödspetta till middag, det var gott. Det var många som fick brev i dag. Jag glömdde att berätta att eftermiddagspasset var på 5 800 m men förkortades med 400 m. Det var skönt. I dag kom glass-bilen hit. Flodans Pappa och (låtsas) Mamma kom hit i dag och Anna och Calles farmor och farfar kom och överaskade alla. Men dom åkte efter att ha stanat i hela halva efter middagspasset. Niklas pappas nya fru hade en dotter som var fotomodell.

Hjärtliga hälsningar Yvonne!

Lördag den 11 augusti

Vi gick upp ca 6.45. Därefter gick vi till maten, ca 7.30. Och kl 8.30 började vi simma. Vi simmade ca 7,3 km. När vi hade simmat så for vi bort till Eskiln, som ligger ca 1 mil från Fagersta. Vi åkte vattenrutschbana och köpte godis och glass. Vi for hem ca kl 5.00, och åt midda vi fick korb och stuvade makaroner sen fick vi glass. Och efter det for vi hem och spela klä-poker och hade kudd krig. Sen gick vi och la oss ca 22.00.

Mikael Aronsson Aron