

SENASTE NYTT

RESULTAT FRÅN SM.

ULLRIKA SANDMARK KOM 3:A PÅ 15000 FRISIM MED TIDEN 16.41.24 HON KOM
ÅVEN 3:A PÅ 400 FRISIM MED TIDEN 4.18.09 PÅ 400 MEDLEY KOM HON 5:A MED
TIDEN 5.01.40 MEN HON VAR MED DEN TIDEN INTE RIKTIGT NÖJD EFTERSOM HON
I FÖRSÖKEN HADE 4.59.31 HON KOM ÅVEN 12:A PÅ 200 FRITT MED TIDEN
2.06.38

ANNELIE WENNBERG KOM 8:A PÅ 200 M FJÄRIL MED TIDEN 2.19.12

PER ROSENGREN BLEV 9:A PÅ 1500 FRITT MED TIDEN 16.04.75 OCH 14:E PÅ
400 FRISIM MED TIDEN 4.01.60

PÅR NORLIN KOM PÅ 15:E PLATS PÅ 200 BRÖSTSIM MED TIDEN 2.26.21 OCH PÅ
25:E PLATS PÅ 100 BRÖSTSIM PÅ TIDEN 1.07.77

ANETTE WENNBERG KOM PÅ 15:E PLATS PÅ 200 BRÖST MED TIDEN 2.43.8

JESPER ERIKSSON DEBUTERADE MED ATT KOMMA 23:A PÅ 200 FJÄRIL MED TIDEN
2.10.09

PÅ SUM-SIM RIKS KOM ULRIKA BÖRLIN PÅ 5:E PLATS PÅ 200 MEDLEY OCH PÅ
9:E PLATS PÅ 200 BRÖST.

DU HAR VÄL KÖPT LOTT I CYKELLOTTERIET SOM ÄR TILL FÖRMÅN FÖR SIMMARNAS

BRÖDMARKNAD I ÅKERMYNTAN LÖRDAG FÖRMIDDAG DEN 14 ^{APRIL} MARS 1984

KOM I HÅG ATT DET ÄR NY OMGÅNG PÅ TIPSET.

TRÄNARBUCKLAN 25/3. RESULTAT

25 m bröst flickor födda 1975 och senare

1. Hanna Hjalte	-74	31.7
2. Emelie Linderholm	-75	34.5
3. Lisa Bernlind	-75	34.6
4. Sandra Karlsson	-77	41.3

25 m bröst poikar födda 1975 och senare

1. Henrik Forsberg	-75	26.2
2. Fredrik Rosenholm	-75	29.0
3. Henrik Andersson	-75	30.2
4. Rikard Holmberg	-75	30.9
5. Niklas Rudin	-75	31.7
6. Andreas Arledal	-75	34.6
7. Tomas Lindberg	-76	35.5

50 m bröst flickor födda 1974 och tidigare

1. Anna Olsson	-72	48.4
2. Pernilla Riverstål	-72	53.2
3. Ylva Söderman	-73	53.8
Lisa Wahlberg	-71	53.8
5. Camilla Karlsson	-74	55.7
6. Sofia Liw	-72	56.1
7. Jenny Bergqvist	-73	57.6
8. Linda Granfoss	-74	58.9
9. Erika Bernström	-73	1.02.8
10. Helene Eriksson	-74	1.03.0
11. Cecilia Runsten	-74	1.04.1
12. Susanna Wilen	-73	1.05.0
13. Lotta Zackarov	-74	1.12.4
14. Angela Atzori	-74	1.17.6

50 m bröst pojkar födda 1974 och tidigare

I. Marcus Juntti -74	54.2
2. Joakim Teinert -72	54.8
3. Urban Lövbom -73	55.5
4. Pontus Eklöv -72	55.6
5. Anders Svanberg -74	56.7
6. Fredrik Håkansson -72	I.00.5
7. Torbjörn Lindberg -74	I.01.6
8. Daniel Almqvist -73	I.03.9
9. Erik Sundström -74	I.06.2
10. Håkan Lindberg -74	I.06.3
11. Gabriel di Grado -74	I.09.3
12. Mikael Ekblom -74	I.11.5
13. Per Åström -74	I.16.4
14. Per Carlsson -73	I.17.4
Magnus Wirsand -74	I.17.4

25 m fjärril flickor födda 1974 och tidigare

I. Anna Olsson -71	23.9
Lisa Wahlberg -71	23.9
3. Cecilia Runsten -74	32.9

25 m fjärril pojkar födda 1974 och tidigare

I. Joakim Teinert -72	26.3
2. Pontus Eklöv -72	26.6
3. Fredrik Håkansson -72	28.7
Anders Svanberg -74	28.7
5. Daniel Almqvist -73	29.9
6. Urban Lövbom -73	30.2

KÖP - BYT - SALJ

SALJES

ETT FATAL SILVERHALSBAND FINNS ÄNNU
KVAR PASSA PÅ ATT KÖP ENDAST 125 KR
KONTAKTA BIRGIT BILLQUIST PÅ TEL:
36 88 73 ELLER NÅGON ANNAN I FÖR-
ÄLDRAFÖRENINGEN.



FOTBOLLSKOR ADIDAS STL 3 1/2
(C:A 36) ANVÄNDA EN SÄSONG. 25:-
JIM TEL: 89 93 29

HASSELBYSTAFETTEN

LÖRDAG 14/4

START KL 13 00

GRIMSTA SPORTFÄLT



KOM OCH HEJA!

Eftersom intresset blev så stort på tränarnas utmaning, kommer vi i Spårvägens Sim att ställa upp med 2 st Föräldrar-lag, som skall sätta Tränar-&Simmar-laget på plats. Följande "Super-löpare" kommer att ingå i lagen:

FÖRÄLDRAR

BJÖRN HIDMAN
ANDERS GILLBERG
CLAES ROGELL
NILS HANSSON
STEN CARLSSON
SVEN JANSSON
HAKAN ELMQVIST
BIRGITTA ANDTFOLK
ROLF LÖFBOM
INGE VIRSAND

TRÄNARE & SIMMARE

Detta lag hålls hemligt in i det sista, men enligt vilda rykten skall i alla fall B- och C-tränaren ställa upp. Vältränade simmare från de högre grupperna kommer sedan att förstärka laget.

Sträcka 1: Start på gårdet vid Hasselby Slott, mål i Räcksta T-banestation. Sträcklängden är 1 700 meter. Inga backar.

Sträcka 2: Från Räcksta T-banestation till Vällingbyskolan. Sträcklängd 1 300 meter. Plant hela vägen.

Sträcka 3: Från Vällingbyskolan till Vällingby Centrum. 500 meter. Uppför de första 300 metrarna.

Sträcka 4: Från Vällingby Centrum till Hasselby Slott. 1 100 meter. Utför mellan 400 och 700 meter.

Sträcka 5: Från Hasselby Slott till Loviselundsvägen. Hasselbystafettens längsta sträcka med 800 meter. Flera år har tävlingen avgjorts på denna sträcka. Uppför de första 500 metrarna.

Sträcka 6: Från Loviselundsvägen till Hasselby Strands Centrum. 1 200 meter. Utför mellan 200 och 800 meter.

Sträcka 7: Från Hasselby Strands Centrum till Slottsallén. 1 200 meter. Tävlingsens svåraste sträcka. Första hälften utför, andra hälften upp.

Sträcka 8: Från Slottsallén till Gården vid Hasselby Slott. 1 100 meter. Plant hela vägen.

TED RUNSTEN
BERTIL NORDSTRÖM

THOMAS ANDERSSON
LASSE OHLSSON

BIRGIT BILLQVIST
RALE BILLQVIST



LYCKA TILL!

Visst är det skönt att bada!



Rapport från SERIESIM



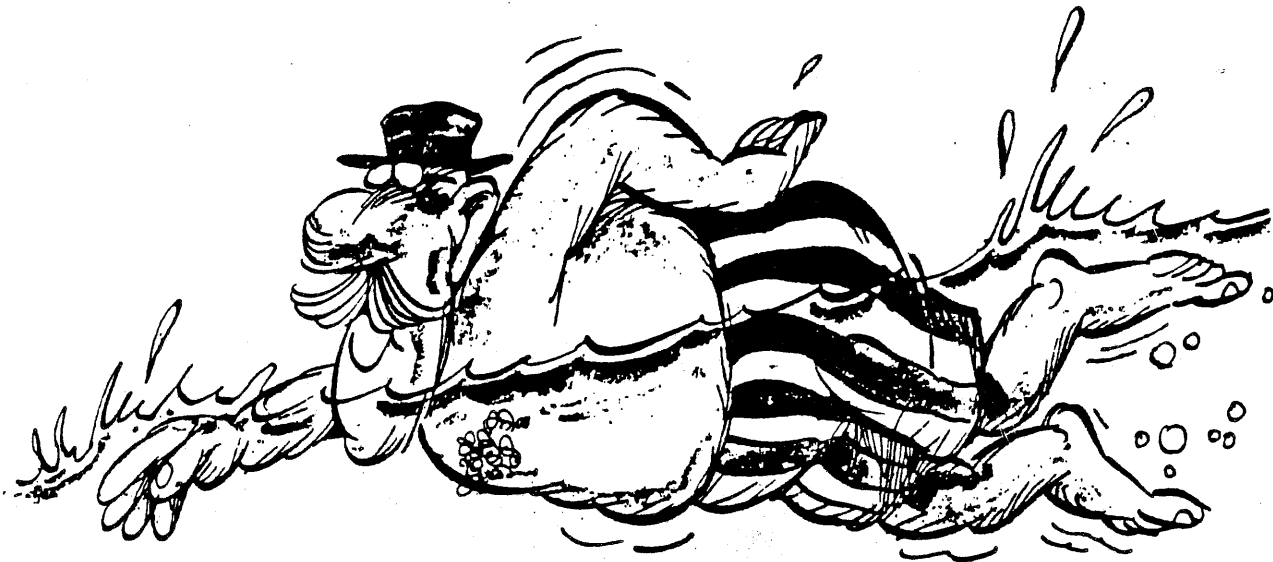
Efter rena rama utklassningssegern i deltävling 3 i Åkeshov 5/2, är Spårvägen nästan klara för uppflyttning till division 2. En deltävling återstår. Lördag 26/5 eller Söndag 27/5. Troligen kommer denna tävling att arrangeras av Hellas i Högdals-badet.

Resultat deltävling 3

1. SPÅRVÄGENS GoIF	312,5	7p
2. Kanaans SS	259,5	5p
3. Solna SS	237	4p
4. Botkyrka-Rönninge SS	181,5	3p
5. SoIK Hellas	155	2p
6. Upplands-Bro SS	135,5	1p

TOTALT efter 3 av 4 deltävlingar i division 3

1. SPÅRVÄGENS GoIF	889,5	21p
2. Kanaans SS	800	15p
3. Solna SS	707	12p
4. Botkyrka-Rönninge SS	470	7p
5. SoIK Hellas	504	6p
6. Upplands-Bro SS	419,5	5p



Här kommer några datum att lägga på minnet !
Följande motionsaktiviteter är planerade för Vårsäsongen:

LÖRDAG 14/4 HÄSSELBY-STAFETTEN (se särskild info)

TISDAG 24/4 KONDITIONS-TEST (På Ergometercykel)
För föräldrar i Vällingsby-hallen mellan kl. 1830-2130.
Ca 20 st kommer att kunna testas denna kväll. Vid behov försöker vi göra tester även 8/5 eller senare under Maj. På hösten kommer sedan en uppföljningstest att göras, för att se vem som lyckats förbättra sina konditionsvärden mest. Föräldrarföreningen har lovat att skänka pris till den lyckliga och förhoppningsvis mera välmående vinnaren. Närmare info om denna test kommer att sättas upp i Vällingsby-hallen. Bokning av test skall göras hos mig. Kostnad 20:-/test.

SÖNDAG 6/5 SIMBORGARMARKESTAGNING (simma 200m utan tidspress)
För barn och föräldrar tillsammans, mellan kl. 9-10 i Vällingsby-badet. Detta arrangemang ingår i Nordisk Folklandskamp. Alla som simmar 200m ser poäng till Sverige. Köper man sedan Simborgarmärket, (kommer att finnas till försäljning för 10:-) deltar man automatiskt i Simborgarklubbens lotteri, med fina vinster.

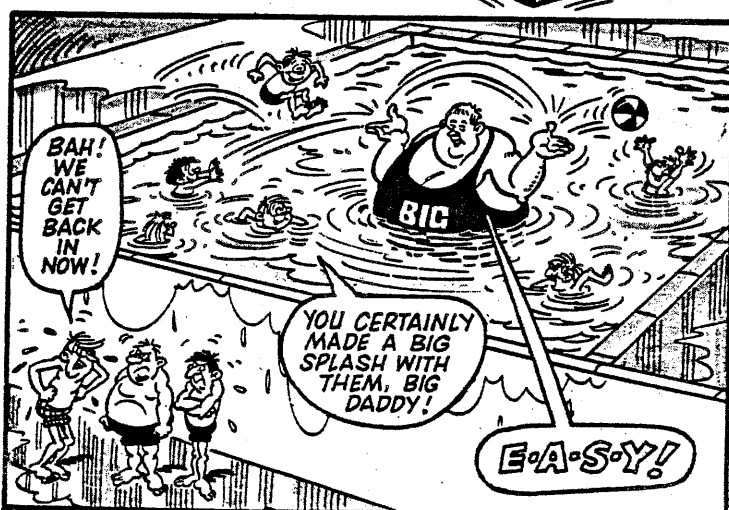
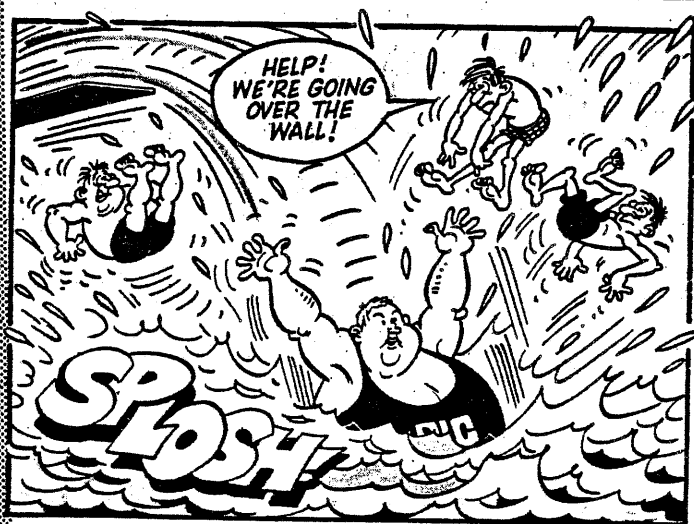
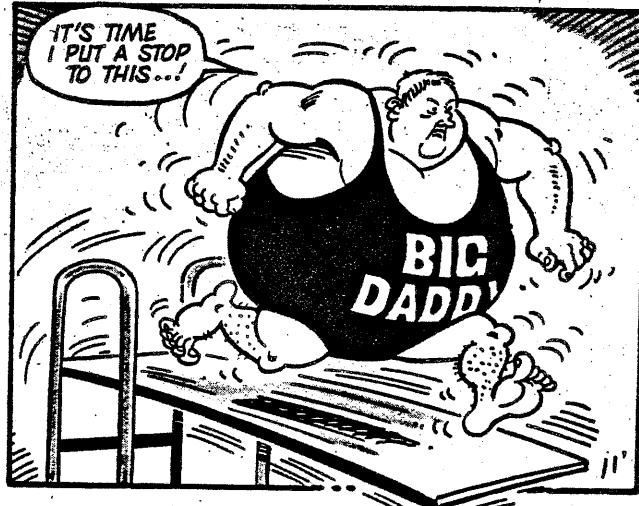
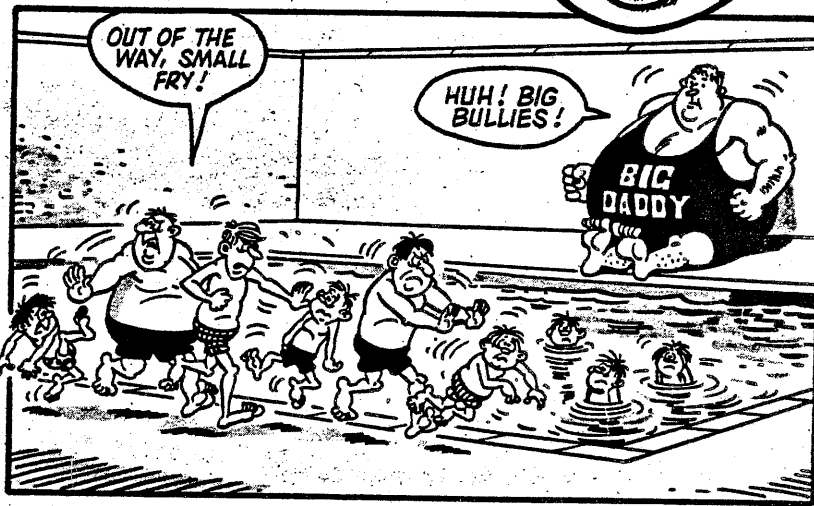
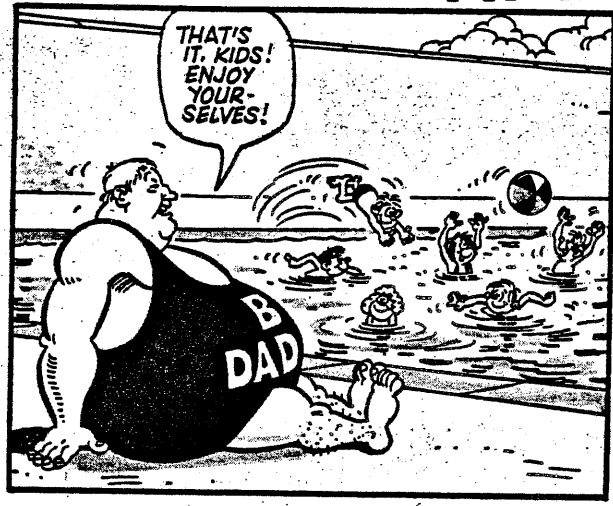
Förutom dessa aktiviteter vill jag påminna om vår Motions-sympa i "Grottan" på FREDAGAR. Vi samlas, ca 10-15 st, i Vällingsby-hallen kl. 1915 för 1 timmes senomkörare till skön musik, allt från "vanliga dödliga" till Svenska Mästare (simmare och brottare).

På MANDAGAR i Spånga-badet kl. 1900, brukar det nästan alltid finnas några "motions-hungrisa" föräldrar som ser sig ut på en joggings-runda, med en där på följande bastu, som hägrande mål.

Har ni frågor eller förslag på andra motions-former som vi skulle kunna starta upp, är jag tacksam om ni kontakter mig, antingen i badet eller på tel: 89 93 29. Jag lovar att återkomma med rapporter från de olika aktiviteterna, i senare nummer av våran esen tidning "Simpolar'n".

BIG DADDY

AT LARGE



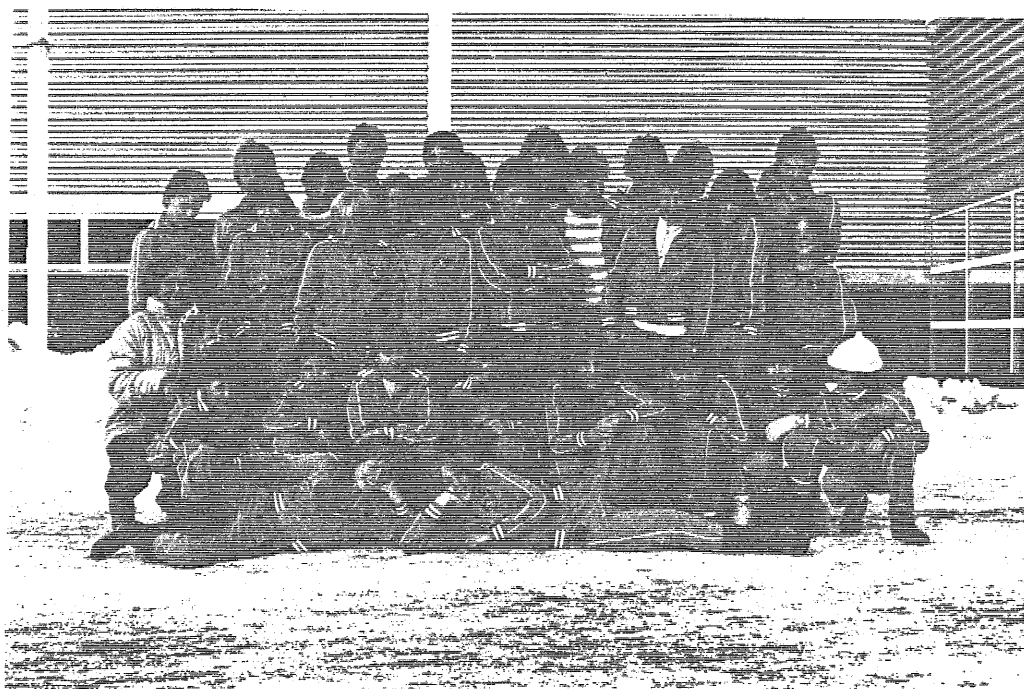
HELENA KARMAN HAR LÄMNAT ÖVER SIN D-GRUPP TILL JEANETTE GRÖNVALL SOM KOMMER ATT VAL BÄRA DENNA UPPGIFT.



JEANETTES GAMLA GRUPPER HAR ÖVERTAGITS AV CONNY BILLQUIST, ANNA EK OCH SANDRA ANDTFOLK.

SPORTLOVSLAGRET 1984 B+C GRUPP

LÄGERFÖRÄLDRAR: STEN CARLSSON & ANNETTE VOLTAIRE.



DET GICK FORT PÅ SLUTET NÄR DET
HÄR BLEV TILL NÄSTA GANG KAN
DET BLI MER OCH BÄTTRE!

SIMPOLARN TEL: 08-36 88 73 AFDRESS: SUNDBYVÄGEN 83,
163 59 SPANGA

RALPH