

STÄNK

NY TELE TID
S-FRE 10-12
15 44



Februari - 87

KOMMANDE TÄVLINGAR

Mars

7-8	Tureberg jubileum	Sollentuna
14-15	Hellas till 1000	Högdalen
14	Hanviken knatte	Hanviken
15	Zon sim DSK/VSK	Tibblebadet?
20-22	DM	Åkersberga
20 el 21	Distans cup 1	?
28-29	Botkyrka cupen	Tumba

April

3-5	JSM	Umeå
4-5	Väsby cup	Väsby
10-12	SM	Linköping
11	Ungdomsserien 4	?
24-25	Masters	Handen
25-26	Simiaden	Åkersberga

Maj

9-10	Simiaden region	Tureberg
16	Norrorts sim	Täby
16	Skärholm cupen	Skärholmen
17	Distans cup 2	Västerås
22-24	Diana GP	?
23	Flicktiomanna	?
24	Zonsim	Väsby

Juni

6-8	Wella Cup	Täby
-----	-----------	------



REDAKTIONEN HAR ORDET

1987 års första STÄNK kommer att vara litet annorlunda utformad än förut. Vi fick för ett tag sedan ett tips om hur tidningen kunde förbättras och redaktionen har diskuterat förslaget. Vår ambition är naturligtvis att göra en tidning som så många medlemmar som möjligt finner intressant. Simmare, unga som gamla, men även föräldrar skall kunna få information om klubben och insyn i verksamheten samt möjlighet att påverka densamma. Genom en levande klubbtidning kan allt detta förverkligas. Framför allt söker vi en aktiv kommunikation med er läsare. I detta nummer kommer ni att hitta "DEBATTSIDAN", som vi hoppas att ni kommer att reagera på. Dessutom har vi infört ett avsnitt, rubricerat "TEKNIK _ FORSKNING - MEDICIN", som kanske framför allt vänder sig till de äldre simmarna. "KNEP OCH KNÄP MED (S)TÄNK kommer att utökas. "FÖRÄLDRASEKTIONEN", "STYRELSEN" och "SIMKOMMITTEEN" kommer fortsättningsvis att uppta en stor del av innehållet.

Slutligen uppmanar vi alla yngre simmare och även tränare att sända in bidrag till "INSIDE TÄBY SIM". SÄG DIN MENING om träning, tävlingar och kompisar.

Vårt mål är alltså - en aktiv förening med aktiva medlemmar och en aktiv tidning.

Birgitta Fagrell

RAPPORT FRÅN STYRELSEN

Den 10 dec

* KM-arrangemangen.

* Egna tävlingar nästa år:
Norrort med Bästa femman den
17 maj, Wella Cup den 6-8
juni, Zon-sim den 4 okt, Merca-
do Cup den 24- 25 okt.

* "Bästa femman" ska bli "Bästa
femman i Norrort" med final
i Tibblebadet.

* Avgiften för Plask o lek
för vårterminen blir 120 kr
+ medlemsavgift.

* Carl Johan har gått PRIM-kurs
(PR, information och marknads-
föring). Finns det intresse
för en sådan studiecirkel
i klubben?



#####

KALLELSE TILL ARSMÖTE

TISDAG 7 APRIL 1987

KL 19.30

BIBLIOTEKETS HÖRSAL

ALLA VÄLKOMNA !



FRÅN STYRELSEN

Den 14 jan

- Årets resultat pekar mot ±0, men då är inga pengar avsatta till motivationslägret 1988.

- Medlemsantalet är tack vare höstens (Sven-Olovs) drive ett av de högsta någonsin.

- Magnus Gustavsson fortsätter i kansliet även första halvan av 1987.

- En budgetskiss för 1987 visar både på ökade kostnader och intäkter. Fr a behövs det fler inkomstbringande aktiviteter.

- Träningsgrupperna har lov att skaffa sig egna inkomster om man också klarar gemensamma uppgifter och talar om vad man tänker göra.

- Det ska som vanligt bli Vårplask -den 3 juni- och Höstplask -den 23 aug-. Norrort flyttas till den 16 maj.

- Årsmötet inkallas till den 7 april.

- Sponsorgruppen har börjat sälja sina reklampaket. 4 st hitintills

- En PRIM-cirkel (PR, info o marknadsf) ska genomföras. Carl Johan leder.

- Sommarens läger blir för de flesta i vecka 32 eller 33.

- Christina Wadem slutar som konstsimtränare. Några aktiva tar vid och ska gå på instruktörskurs.

- Under 1987 ska alla funktionärer fortbildas i konsten att funktionera.



FÖRÄLDRASEKTIONEN HAR ORDET

KM KM KM KM KM

Klubbmästerskapsdagarna blit i mitt tycke bara bättre och bättre. I år var det CAN-CAN i inledningen, som höjde stämningen litet extra. Mer och mer spendersam blir också vår publik. Bröd-och lotteriförsäljning, chokladhjul, lyckohjul och toto gav i år 6500 kronor netto.

Baddräkter och badartiklar sålde för ca 10.500 kronor. Det är visserligen inte netto, men ett mycket bra resultat.

Jag vill tacka mina medarbetare i gruppen i föräldrasektionen för all hjälp under 1986.

TACK Barbro, Birgitta, Gunilla, Inger och Vivi-Anne.

Försäljningen av baddräkter mm har under 1986 sköts av Siv Lindbom. Siv och hennes medarbetare ska ha TACK för sitt fina arbete.



TACK TACK TACK

Alla Ni som bokat, kokat kola, knäck gjort popcorn m.m.
får nu ett hjärtligt tack och kram från Täby Sim.

Vi tackar också dessa firmor och affärer som skänkt
lotteripriser:

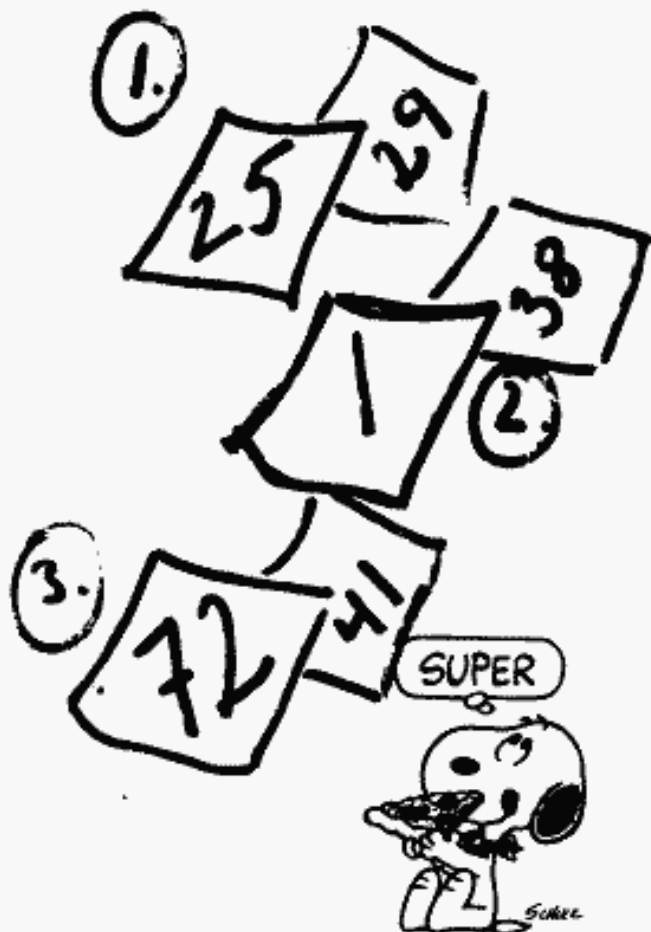
VIVO MARKNAD	TÄBY CENTRUM
KARAXELLEN	TÄBY CENTRUM
KETRO	TÄBY CENTRUM
SACHER	TÄBY CENTRUM
ICA DRAGONEN	TÄBY
ICA-HALLÉN	NÄSBY PARK



TACK

Vi hoppas TäbySim-familjerna stöder de affärer som
stöder Täby Sim.

Vi tackar också Rickard Clarena, Carina Weinö för fina
lotteripriser. Under hela 1986 har Täby Sim fått många
priser till simmare och lotterier av Ola Frisk som vi
tackar. Vi är allihop välkomna till la capon under 1987.

TACK
TACK
TACKSupporterklubbens lotteri

I samband med klubbmästerskapet
den 13 dec 1986 drogs vinnarna
för okt och nov 1986.

Oktoberdragningen:

Vinst 1, lott nr 25, Lars Erik Jansson
" 2, -"- 1, Ingvar Klang
" 3, -"- 72, Anders Wedelin

novemberdragningen:

Vinst 1, lott nr 29, Mikael Rock Hansen
" 2, -"- 38, Erik Frejd
" 3, -"- 41, Barbro Edvinsson

Vinsterna har utbetalats i form
av presentkort.

Det finns plats för flera i lotteriet,
ring Erik Frejd, tel 08/758 77 74 el-
ler Lindströms på tel 08/758 64 63 så
får Du närmare information.

Behållningen från lotteriet går
oavkortat till kassören i Täby
SIM.

Erik Frejd

ADVENTSKALENDRAR

*****:

Adventkalenderförsäljningen gick bra. Alla 1500 kalendrar såldes. Det ger klubben 7500 kronor plus ca 1000 kronor i outtagna vinster och reklam.

Vi tackar alla simmare, tränare, föräldrar med flera som hjälpt till att sälja dem.

Vissa familjer gör det till en tävling "KALENDERRALLYT", vilken familj säljer flest kalendrar. Familjen Gustavsson brukar vara bäst men i år fick de se sig slagna av familjen Sjöberg. Gustavssons har i alla fall klubbrekordet med 110 st. från år 1985. Vi ser gärna fler familjer som tar upp kampen. I år kom familjen Edvinsson, som bara tillhört klubben i ett år kom på tredje plats knappt slagna av Gustavssons.

KALENDERRALLYT

1. Fam. Sjöberg 89 st.
2. Fam. Gustavsson 76 st.
3. Fam. Edvinsson 75 st.
4. Fam. Klang 55 st.

Vi har också simmare som är mycket duktiga i att sälja kalendrar. Så här blev resultatet bland simmarna:

1. Sara Almqvist 55st.
2. Lollan Jöncke och Renee Andersson 45 st var

Bara flickor alltså, var är ni grabbar?????

ADVENTSKALENDRAR



ALLA FÖRÄLDRAR

TÄBY SIM:s FÖRÄLDRASEKTION kallar till
ÅRSMÖTE!!

Tid: måndag 1987-03-08 kl 1930

Plats: sammanträdesrummet vid Täby Sim kansli

Sedvanliga årsmötesförhandlingar med bl a verksamhetsberättelse, val av sektionsfunktionärer, föräldrasektionens arbetsformer och organisation.

Vi kommer också att diskutera vår verksamhet under 1987. Kom med friska förslag!

Kaffe/Thé med tilltugg serveras.

VÄLKOMNA!!!

Föräldrasektionen

PS

Täby Sim kansli??

Simhallen - samma trappa som till omklädningsrummen - längst ner - följ skyltar!!
Säg till i kassan så öppnar personalen grinden!

DS



SOMMARLÄGER 1987

Planeringen har börjat. Tillsammans med styrelsen och tränarna har följande fastslagits beträffande sommarlägren:

1. Gemensamt läger för tävlingsgrupperna B,C, D och Medley.
Lägret utgör start för höstens tränings- och tävlingsverksamhet. Stor vikt skall läggas vid sammanhållningen inom och mellan grupperna och uppflyttningar skall underlättas.
2. Vecka 32 är lägervecka. Det betyder en vecka mellan läger och skolstart.
Platsen bör vara kustnära. I 1.hand planeras för VÄSTERVIK.
Vi skall bo billigt, t ex i skola.
3. Klubbens direkta subventionering blir i år lägre än tidigare år. För att minska föräldrautgifterna kommer klubben att i vår organisera aktiviteter för deltagande grupper med föräldrar där erhållen förtjänst går till lägerkostnaden. Målsättning är att med klubbens direkta subvention nå 50 % av kostnaden. Strävan är att en lägerplats i år inte skall bli dyrare än 1986, då 1200:-.

Före 1/5 beräknas anmälningssblanketter vara grupperna till handa. Ytterligare information kommer fortlöpande meddelas till kontaktföräldrarna i resp grupper.

Vi kommer att behöva föräldramedverkan vid genomförandet. Lägerföräldrar, bussförare???

Har Du frågor? Prata med tränaren, kontaktföräldern eller mig, Carl Johan Hellman, tfn 0762-50605 (kvällstid och helger).

"Planläggaren"



TILL SALU

SLALOMPJÄXOR strl 35 50:-

SLALOMPJÄXOR strl 36 50:-

LÖPARSKIDOR EDSBYN med rättfällbindningar
150 cm med stavar 50:-

BIRGITTA KLANG tel 0762/10336



Nu finns det dock ett sätt att slippa slösa
tid och tålmod

ATT HYRA

STUCA i Storlien v 14 (Fjäll-lien)
Topmodern. sängplatser för 8 pers,
köksutrustning för 10 personer,
TV, öppen spis, diskmaskin, kyl
3 sovhytter, allrum med pentry,
dusch.

Tillgång till servicehus med
BUBBELPOOL BASTU.
Läge intill liftdär och spår.



BIRGITTA KLANG tel 0762/10336



LÖSNING TILL FÖRRA NUMRETS REBUS

HÖNAN SER NER
SOLEN GÅR UPP
MEN ÖVERLATER
GALANDET ÅT
TUPPEN

GRATTIS! GRATTIS!

Ann-Sofie Myhrberg
Blåklintsv 4
186 00 VALLENTUNA

GRATTIS!

GRATTIS!

PRIS ATT HÄMTA I TÄBY SIMS KANSLI



DEBATT SIDAN

HUR MYCKET TRÄNING TÅL DE?

– Resultatet skulle bli bättre om hårdträningen sattes in först i 14-årsåldern, sade simidrottsläkaren Bengt Eriksson vid det möte som Turebergs IF simsektion hade ordnat 1 december för föräldrar och andra simintresserade. Bengt Eriksson sade att han brukar hävda denna åsikt när han möter simtränarna och det gör honom inte populär.

Amorinasalen i Sollentuna Centrum var fullsatt. Ett tjugotal flickor och pojkar i förpuberteten simtränar hårt i Tureberg med sikte på eliten. I många fall med goda resultat och många medaljer som följd. Flera föräldrar ställde oroliga frågor.

–Är det verkligen vettigt att hårdträna småkillar, frågade Birgitta Hansen, själv läkare och initiativtagare till mötet. På det svarade Bengt Eriksson att hårdträning bör sättas in först i 14-årsåldern för att nå sin kulmen i 16-17-årsåldern.

–Det finns enligt min mening två grupper av tränare. Dels tränare som tränar fram medaljer i Sum-Sims yngre klasser, dels tränare som får fram simmare till medaljplatser i SM. SM-medaljörer har oftast inte haft några större framgångar i Sum-Sim.

■ ■ ■ Simsektionen hade också inbjudit professor P. O. Åstrand till mötet och denne betonade att den skronologiska åldern varierar mycket starkt i förpuberteten. En nio-åring kan vara utvecklad som en sextonåring och en fjortonåring kan vara liten för sin ålder. Längdspurten inträffar för svenska flickor i tolvårsåldern medan den kommer femtonårsåldern för pojkar.

–De tidigt utvecklade ungdomarna dominerar alla sporter under förpuberteten, sade han. Dessa pojkar och flickor som blir vana vid att vinna har svårt att psykiskt acceptera att andra kommer ifatt. Det kan bli en traumatisk upplevelse som föräldrarna borde förbereda barnen på i stället för att dra för stora växlar på deras framgångar. P. O. Åstrand berättade också om undersökningar som visar att hårdträning inte tycks vara effektiv före längdspurten.

Ingen markant skillnad har uppmätts mellan den som tränar hårt och den som inte tränar alls före mognadspunkten. Syreupptagningsförmågan tycks inte kunna påverkas genom hård träning i unga år. Detta kan bero på att den, under kroppens utvecklingskede, är hög för att kroppen behöver kraft till mognadsprocessen. Däremot bli skillnaden markant efter längdspurten.

–Det finns en automatisk skyddsmekanism mot skadlig hårdträning, menade Bengt Eriksson. Psyket säger ifrån. När det blir tungt ger ungdomar upp.

■ ■ ■ Han berättade om några studier som gjorts av elitsimmare i simklubben Neptun. De simmare som hade sina höjdpunkter under tidigt 60-tal följdes upp regelbundet under tio år. Bl a visade det sig att simmare får förstörda hjärtan, större lungvolym, större blodmängd och kraftigt axelparti. Simmarna blir inte långa av simning enligt Bengt Eriksson. De blir duktiga för att de är långa. Under hårdträningensperioden är också syreupptagningsförmågan mycket hög.

–Men det är roligare att ta reda på vad som händer när de slutar simma, sade Bengt Eriksson.

Han berättade att hjärtat förblir stort. Detta är inte något sjukligt utan enbart avvikande. Den axelbredd simmarna fått behåller de men syreupptagningsförmågan i förhållande till kroppsvikt sjunker kraftigt. Den kan t o m bli mindre än genomsnittet för sådana som aldrig tränat.

Varför slutar simmarna?

–När simmarflickorna träffat "mannen i sitt liv" är det vanligt att de slutar simma plötsligt. Flickorna ersätter inte heller simningen med någon annan sport. I övre tonåren ökar dessutom kraven på flickorna i hemmet.

Kvinnan i pojkarnas liv tycks inte ha samma inverkan. Pojkar fortsätter ofta att simma. Av de som deltog i undersökningen gick samtliga kraftigt upp i vikt första året efter träningsstoppet. Pojkarna behöll i de flesta fallen sina överflödskilogram men flickorna återtog sin normalvikt.

Bengt Eriksson menade att det sociala och samhälleliga trycket påverkar flickornas val att simma eller inte i övre tonåren. Det är synd eftersom hårdträning troligen ger bättre resultat i högre åldrar.

–När man har slutat att träna är det nästan omöjligt att själva ta sig i kragen och simma. Man är så van att det står någon på kanten och gastar att man inte kan motivera sig själv. Här har simklubbarna ett ansvar att ta hand om sina f d elitsimmare, hävdade Bengt Eriksson. Men att komma igen och hämta in det man tappat, det visade sig vara omöjligt när jag försökte efter tio år med 60-talets simmaress.

Margita Jardfelt

Vad tycker du?
Skriv till redaktionen.

En djupdykning *Uttåg från Simsport 1/87*

i axelmuskulaturens arbete och funktioner

Av Susanne Brokop

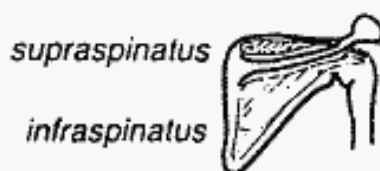
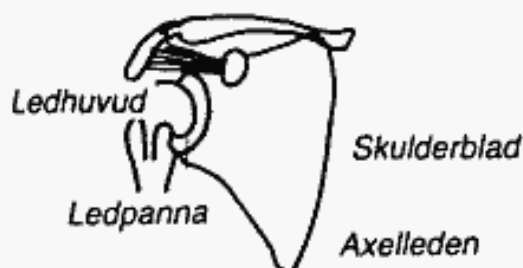
Axelsmärta är ett av de vanligaste ortopediska problemen som ses hos elitidrottare med repetitiva rörelsemönster i övre extremiteten. Tävlings-simmare är av och till så störda att de inte kan genomföra sin träning och i vissa fall kan det innebära en alltför tidig avslutning på karriären.

I en tidigare artikel, (6/86), har jag berättat om axeln och kallat den för simmarens achilleshäla och jag tror att den aktive simmaren är beredd att hålla med om detta.

Vi som står på kanten kan bara sträva efter att lära oss mer och mer om axels funktioner och dess påverkan på rörligheten. Med ökad kunskap om musklernas verkan på leden kan vi också komma fram till ett vettigt och profylaktiskt styrkeprogram som gör att leden med sina strukturer är väl förberedd för den ansträngning den utsätts för.

I mitt yrke som sjukgymnast behandlar jag många patienter med axelproblem som liknar de som simmaren drabbas av, det så kallade impingement syndromet. Mitt arbete med simmare på klubb- och landslagsnivå har gjort mig mången erfarenhet rikare och framförallt ökat mitt intresse och ambition att utforma ett så vettigt träningsprogram som möjligt.

Därför har jag roat mig med att läsa så mycket som möjligt om den forskning som bedrivs på området, företrädesvis i medicinska tidskrifters rapporter om forskning i USA. Anledningen till detta står att finna i det faktum att baseballpitchers visar upp samma mönster av axelproblem, så även kastare i friidrott. Idrottslandet USA vill naturligtvis komma så nära en lösning som det går på grund av de pengar som ständigt pumpas in i den allerstädes varande proffsverksamheten.



Axelleden bakifrån

TEKNIK - FORSKNING - MEDICIN

Titta in i axeln

Impingement syndromet är en inklämningssituation där supraspinatussenan med omkringliggande strukturer kläms under den acromiala bågen. En simmare med ett impingement syndrom behandlas ofta med i första hand minskat antal meter och isbehandling, (i USA ingår automatiskt även aspirin). Därefter provar man med antiinflammatoriska medel och i absolut sista hand tar man till cortisoninjektioner.

Emellertid är det så att den aktive simmaren inte är så intresserad av den behandling som innebär minskat meterantal och nedgång i träningsdos. Det är då han eller hon hamnar i den onda cirkel som till sist utlöser ett impingement syndrom.

För att minska de patologiska konsekvenserna utan att dra ner på aktiviteten måste man ha full insyn i axelns funktioner under ett pågående simtag. Denna kunskap kan som sagt hjälpa oss att utforma program som förebygger denna "simskada". På grund av det stora antal muskler, som dessutom överlappar varandra och alla har sin verkningsgrad på ett så litet område som axelleden, så är denna leds funktioner bland de svåraste att förstå.

Till en del beror detta på att det biomekaniska kunnandet om vad som krävs av dessa strukturer vid arbete över axelplanet ännu är för litet.

Forskning i USA

Nedanstående referat är från en artikel ur tidskriften American Journal of Sports-medicin och avser en undersökning som är gjord på Biomechanics Laboratory i Kalifornien. Ett team läkare och fysiologer har tittat på elva simmare och mätt deras muskelarbete under simning i vatten och under "torrsim". Av de elva var sju universitetsstuderande och tävlade fortfarande, två var tidigare tävlingssimmare och två var rena amatörer. Åldern varierade från 19 till 35 år.

Undersökningen genomfördes med hjälp av finnåls EMG, (ElektroMyoGraf). En EMG – undersökning går till så att elektroder fästes på kroppen över en exakt angiven muskel eller muskelgrupp.

Vanligtvis används nålelektroder, men de som användes i denna undersökning hade både längre och finare nålar. På så sätt kunde man nå djupare in i muskeln och få ett mer exakt svar. Svaret, det vill säga muskelns signaler, transporterades vidare till en skrivare som noterade muskelarbetet på en kurva, (jfr. EKG).

Före EMG – testet gjordes ett maxstyrketest av samtliga deltagare. Alla övningar filmades ur olika vinklar. Bilderna bearbetades ruta för ruta och synkroniserades därigenom med resultatet på EMG – remsan. Nu fick man en helhetsbild på vilken man kunde avläsa under vilken fas av draget i respektive simsätt som en viss muskel arbetar och framförallt hur mycket den arbetar.

Man kan ju enkelt säga att muskelns arbete är lika med belastningen på leden och målsättningen att veta vilken muskelgrupp som skall tränas specifikt uppnås på detta sätt lättare. Tekniskt visade det sig att ryggsim inte gick att mäta i vatten på det sätt man nu gjorde. Därför utslöts ryggsim denna gång.

Väckt nyfikenhet

Åtta på axeln verkande muskler testades; Biceps, Subscapularis, Latissimuss dorsi, Pectoralis major, Supraspinatus, Infraspinatus, Serratus anterior och Deltoideus.

Ganska snart fastslog man att mellersta portionen av Deltoideus, Serratus, Supra och Infraspinatus i första hand arbetar under återföringsfasen. Latissimuss och Pectoralis är i högsta grad genomdragsmuskler medan Biceps har en mera obestämd aktivitetskurva under båda faserna av draget.

Vid landtestet konstaterades att Serratus arbetade nära sin maximala kapacitet i varje drag och borde därför, teoretiskt sett, ganska snart tröttnas ut av det repetitiva rörelsemönster som simning innebär.

Serratus högsta punkt på kurvan inföll precis i handstoppet och i den första delen av draget. Sedan avtog aktiviteten för att åter stiga högt upp under återföringsfasen. Detta indikerar vikten av skulderbladsrotation när armen är helt abducerad.

De olika musklernas aktivitet såg i stort sett likadan ut i de tre testade samsätten, med vissa avvikelser i förhållandet toppaktivitet och armens läge i draget.

Svårt jämföra

Hur ska då en lekman kunna tolka dessa resultat utan att ha kunskap om enskilda musklers ursprung och fäste. Jag medger att det kan vara svårt men i texten som följer och med hjälp av skisserna, kanske du kan få en bild av det forskarna såg.

Undersökningen hade som mål att försöka jämföra "vattendata" med "landdata" för att med detta som hjälp kunna säkerställa axelledens kinesiologi under simning. Dock kunde väldigt liten jämförelse göras när det gäller genomdragsfasen, eftersom man på land saknar vattenmotståndet, men återföringsfasen var fullt jämförbar.

Supraspinatus, Infraspinatus och mellersta Deltoideus är helt klart återföringsmuskler. Deras funktion är viktig för att helt kunna abducera armen och utåtrotera extremiteten som förberedelse för ett nytt genomdrag.

Serratus anterior verkar ha en viktig roll under återföringsfasen. Den förbereder själva skuldran (rörelsemönster), så att den befinner sig i ett för genomdraget fördelaktigt läge. Det vill säga den tillåter skulderbladet att rotera fritt från den abducerande armen och framförallt bidrar den med en stabil ledpanna i vilken ledhuvudet, (dvs armen), kan rotera.

Trots att vattendata inte kunde kvalitetsbedömas, indikerar landvärdena att Serratus arbetar på en i stort sett maximal nivå för att uppstå ovanstående. Om denna funktion efter ett stort antal repetitioner tröttnas ut så överensstämmer inte längre skulderbladsrotationen med armen läge och en impingement situation uppstår.

Av detta drar forskarna slutsatsen att ett noggrant utformat program för att stärka Serratus kan vara av profylaktisk vikt för att undvika impingement problem.

Biceps har en irrande aktivitet i såväl genomdrag som återföring i alla samsätt, men den har nog ändå mest påverkan på armbågen, tror forskarna. Detta eftersom armen är böjd i båda faserna av ett drag.

Latissimuss dorsi och Pectoralis fann man vara till fullo framåtdragande muskler med sitt huvudsakliga arbete i genomdraget. Aktiviteten var som störst mitt i draget då armen är adducerad och inåtroterad, med fortsatt aktivitet till slutet av draget.

Detta ger som ni förstår den framåtförande kraften i vattnet. I bröstsim fortsatte dock Pectoralis aktivitet genom återföringen.

Subscapularis ligger så djupt att det egentligen var svårt att visa dess aktivitet, men den torde dock vara som störst under genomdragsfasen. Hos bröstsimmare däremot befanns, som jag tidigare nämnde, den största aktiviteten vara under återhämtningsfasen.

Forskarna menar att en noggrann förståelse för hela simsättets biomekanik är viktig. Av detta kan man dra slutsatser som leder fram till en vettig styrketräning för såväl genomdrags- som återföringsmuskler.

Speciellt viktiga är de muskler som är engagerade i skulderbladsrotationen, anser man. Med en adekvat träning av dessa tror man sig kunna komma åt impingement problematiken.

Andra muskler också

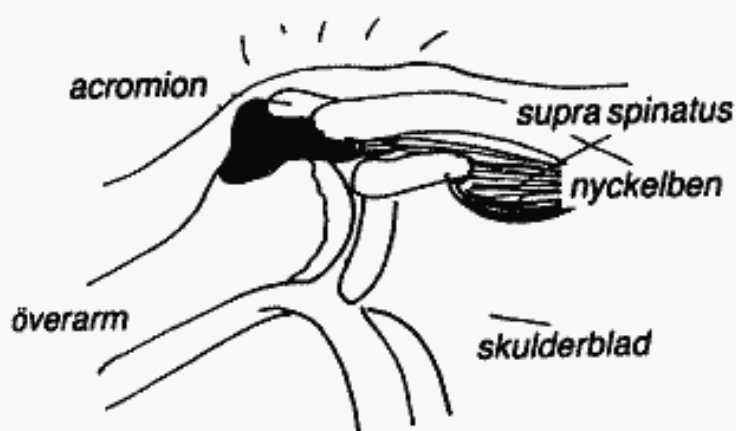
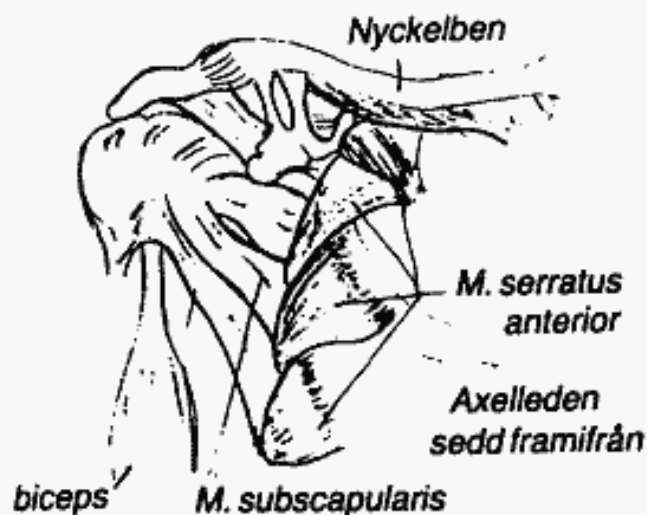
Ännu behövs fler undersökningar göras. Det finns många brister i detta forskningsprojekt, men det är en fingervisning och det bör följas av fler liknande. Gärna med ytterligare förfinade metoder för studier i vatten. Man skulle också önska sig att dessa undersökningar gjordes på simmare som har problem av impingement karaktär.

Många nämnare måste tas med i en bedömning, såsom teknik och överrörlighet. Det skulle också vara intressant att säkerställa rotatorernas verkan, speciellt i genomdraget. Forskarnas slutsats är att återföringsfasen är boven i dramat, men faktur kvarstår att många simmare har sina problem tidigt i genomdraget. Kan det möjligen vara så att de är på rätt spår i sitt resonemang om Serratus anterior?

Slutligen är ett program för att stärka andra muskler än dragarna, (som normalt tränas i varje styrkelokal), nog det viktigaste. Bevakning av simmarens teknik, bevakning av simmarens rörlighetsträning och kontakt med medicinsk personal när simmaren har eller får besvär, är naturligtvis också väsentligt.

De åtta muskler, som man valt att testa, är onekligen betydelsefulla i sammanhanget men andramuskler än dessa måste nog testas och bedömas. Speciellt intressanta är axelns utåtrotatorer.

Jag ser fram emot den fortsatta forskningen och djupdykningarna i axelns inre hemligheter. Med glädje skall jag vidarebefordra rapporterna till er när och om de kommer under min näsa.



Inklämningsmekanismen



INSIDE "TÄBY SIM"

ATT SIMMA I TÄBY SIM

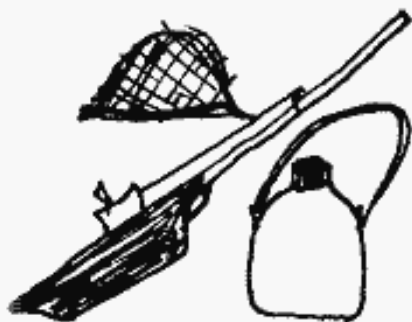
Vi var fem stycken, som började simma i medley-gruppen i Täby Sim för ca ett år sedan. Vi hade då en tränare som heter Annelie. När vi hade simmat i medley några månader flyttade hela gruppen upp till D-gruppen, där Peter var tränare.

Det var mycket jobbigare att simma i D-gruppen. Det var mycket längre pass och nu simmar vi fyra dagar i veckan. Vi var på läger i Oxelösund tillsammans med medley-gruppen och Annelie. Det var ett jätteroligt läger med fina bassänger, fina våningar men med otäck mat ibland.

När träningen började igen i höstas hade Annelie blivit vår tränare igen för Peter skulle börja i lumpen. Annelies träningspass är jobbiga och tråkiga ibland och jättelätta och roliga ibland. Vi tränar teknik ibland och det är ganska roligt. Allra roligast är det när vi får simma korta och snabba serier. Ibland får vi simma lagkapp och det är jättekul.

För ett par veckor sedan hade vi möte och fick tävlingsprogrammet för våren. ATT TÄVLA ÄR DET ROLIGASTE JAG VET. Det är jätteroligt att sitta och heja på sina kompisar, men det är så svårt att hitta på någon bra heja-ramsa som rimmar på TÄBY SIM. Jag brukar bli litet nervös när de ropar upp till start. Men när jag står på startpallen tänker jag bara på att jag skall vinna.

LOLLAN.]



TÄBY SIM...
 PÄBY PIM...
 SÄBY RIM...
 TÄBY TRIM...
 BIM...
 HIN...
 DET GÄRDU INTE
 (inte bra i alla fall)

HEJA-RAMSA

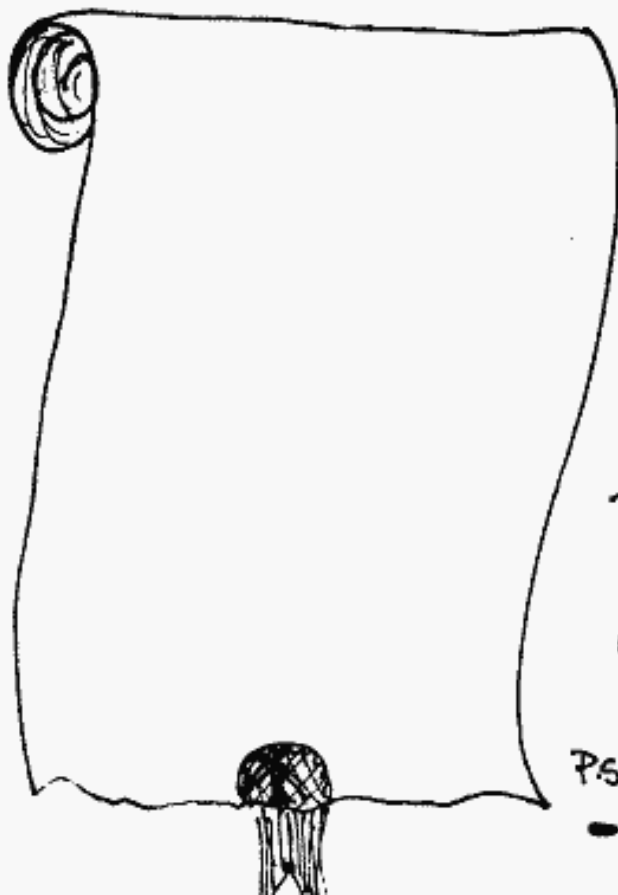
MELODI: When the Saints

1. När TÄBY SIM, 3 ggr
marscherar in, då hoppar alla
ur bassängen, och lämnar plats
åt TÄBY SIM.
2. Om TÄBY SIM, 3 ggr
är vida känt, att vi i vårt
gäng är glada och vi har roligt
nästan jämt.
3. För TÄBY SIM, 3 ggr
gäller det att, kämpa för att
vinna, men ta förlusten med ett skratt.

Lisa Widén, Cissi Berg



!!!
kom jag



JAHA OCH VAD
ÄR DET HÄR?

LO!!

Lotta W
Daniel K
Micke R-H

5 oskrivna
bidrag
till
STÄNK

Ps. Bätthe lycka
nästa gång D.S

SKVALLER SPALTEN



SENASTE NYTT

DANIEL + KARLSSON
LOLLAN = JÖNNCKE

CARINA SANT
FREDRIK ROECH-HANSEN
Sjöberg.

**Kärt åter-
seende**

VICKY OCH
Zuhr!

"kära"

Mycket händer på
Moderatfester!
Eller har Mx2-3

VAD ÄR NU DET HÄR
..?

LASSE K.
RAGGAR LÄMMKÖTT!!!

D+L = S



I mitt sexiga franska fodral känner jag mig FANTASTISK

iag får ett relativt beskedaget
är det upptaget
hos MALENA
TING

Cissi
-18-

758 76 56 mellan
(TÄBY SIMS SEXOLOG) 6-6

KNEP & KNÄP (S)TÄNK!

— Min hund är lika klok som jag själv.
— Jasså, det var oväntat. Annars brukar folk alltid skryta om sina hundar.

GAMMAL ÄR VARMAST

— Hur gammal är fröken Svensson?
— Jag vet inte, men förra året hade hon en födelsedagsfest med en tårta med ett ljus för varje år. Följden blev att två av dem närvarande svimmade av värmeslag.

* — Äktenskapet är inte bara en lek, kära du. När vi blir gifta måste du laga mat åt mig varje dag.
— Ja, och du måste äta den.

VECKANS BARN HISTORIA

Lille Pelle står i skamvrån och mumlar:

— Först lär dom oss att gå, sedan lär dom oss att prata. Och sedan vill dom att man ska sitta still och vara tyst...

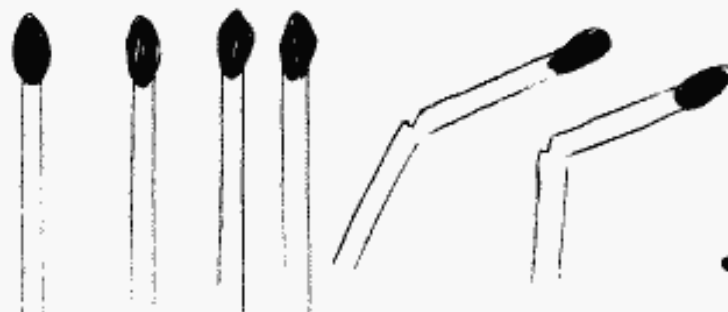
Klarar du det?

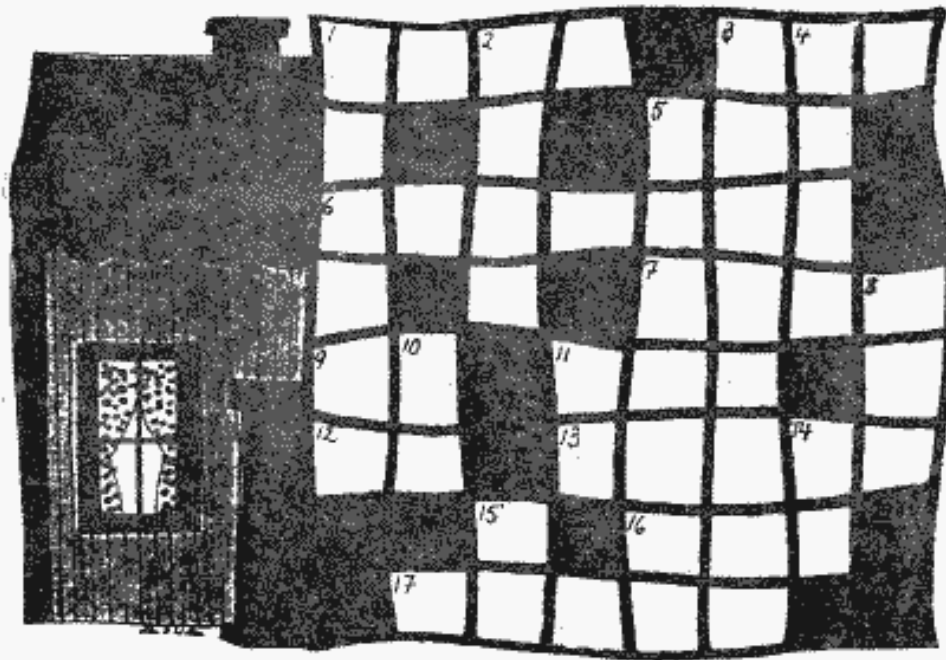
Sifferchiffer

■ Byt ut alla bokstäver mot siffror. Då får du ett tal av RETA och ett annat av INTE. Lägg ihop dessa båda tal, vars slutsumma alltså blir KARO. Samma bokstav betecknar hela tiden samma siffra.

RETA
+ INTE
KARO

Kan du bilda tre kvadrater av fyra hela tändstickor och två som är avbrutna på mitten.





VÄGRÄTT →	LODRÄTT ↓
1. 	1. 
3. EJ TRASIG	2. KÄND SVENSK SÅNGGRUPP
5. 	3. HAN LÄSTE I SITT ATT HAN SKULLE BLI MYCKET LYCKLIG.
6. 	4. VULKAN PÅ SICILIEN
7. BYGGDE EN ARK	
9. 	8. RUM DÄR MAN LAGAR MAT
11. 	10. "OLYMPISKA SPELEN" FÖRKORTAS --
12. DÖTT DJUR	11. ESTER UNDENS INITIALER
13. HON STOD VID FÖNSTRET OCH HÖLL EFTER BARNEN	14. *TITTA ... NÄR DU HAR VÄGEN FERRI!
16. MYCKET LÅNG TIDSRYMD	15. 
17. 	

REN FILOSOFI

Gamle Jocke från Småland hade sina funderingar om hygien och sa:
 - Di påstås att kvinnfolk är renligare än männen, men si de tror jag är lögn. Jag har badat bastu här i kommunens badhus varenda vecka i femtiotvå år, men här har jag inte sett ett enda fruntimmer i bastun under alla år...

Vi behöver din hjälp! Har du en rolig historia så skicka in den till oss!

"Konsten att vara intressant är att vara intresserad."

Kärlek är...



... att åka kälke tillsammans.

LITE LÄNGRE

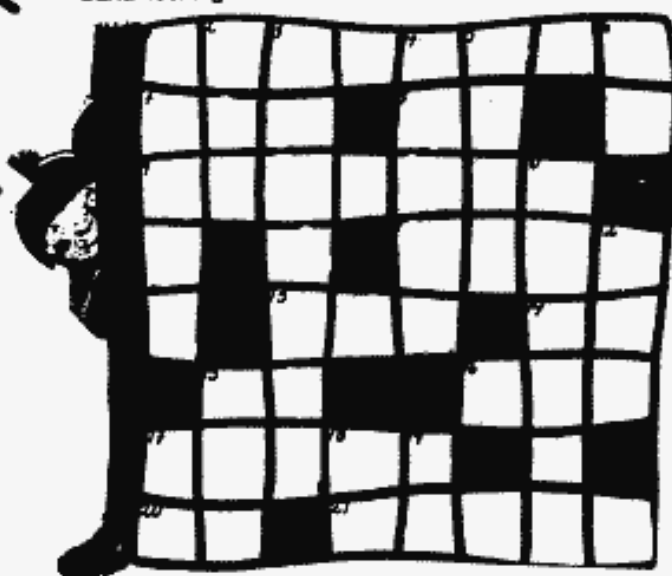
Den blige unge mannen följde en flicka hem en kväll. Flickan gick där och väntade på att bli kysst. Ett par kvarter från hennes hem stannade han och tog hennes hand, då viskade hon bygt:
 - Du får gärna gå längre om du vill.
 - Tack, då följer jag med dej ett kvarter till.

OBS!
STÄNK!
MER VANLIG
KAN BLI 100 ÅR
VANLIG TIDNING.

Sänd keningen senast den 24 mars till

STÄNK

P.S. "Barnens korsord PS."



SJ ska vänta shopa alla tidtabeller och isället köpa med naturlig avgång.

Liten frågesport

Den här gången är det geografiska frågor för hela slanten. Som vanligt har du tre svar att välja mellan, så tänk dig för! Det finns en och annan fälla...

A. Vilken stad hette på 1600-talet New Amsterdam?

1. Batavia x. Djaja Pura 2. New York

B. Vad talar man för språk i Senegal?

1. Franska x. Arabiska 2. Spanska

C. Hur många kommuner finns det på Gotland?

1. Fyra x. En 2. Sex

D. Var ligger det 1 204 m höga Störvätteshogna?

1. Sörtröndelag x. Härjedalen 2. Dalarna

E. I vilket land är colón gällande valuta?

1. Burundi x. Costa Rica 2. Ghana

F. Till vilken världsdel räknas ögruppen Komoreerna?

1. Sydamerika x. Europa 2. Afrika

G. Vad heter huvudstaden på Bermuda?

1. Hamilton x. Nelson 2. Stuart

H. Hur många slussar finns det i Göta kanal?

1. 59 x. 32 2. 67

I. Var ligger Kap Finisterre?

1. Eldslandet 2. Afrika 2. Spanien

J. Vilken stad avsåg Hjalmar Bergman med Wadköping?

1. Arboga x. Örebro 2. Nora

VÄRATT → LÖRATT

1. 	1. 
7. --- SOM SNÖ	2. KÄND IDROTTSKLUBB
8. SMÅ SMÅ DJUR SOM KAN FINNAS I OST	3. 
9. 	4. 
11. MOTSATS TILL "YTRE"	5. RADIOAKTIVT GRUNDÄMNE
13. 	6. ETT ROVDJUR
14. 	10. 
15. LITEN GRÄMMO-FONSKIVA	12. DEN ... VAR RÖD, DEN ANDRA BLÅ.
16. 	15. VIRKE FRÅN ENBUSKEN
17. 	17. "KRONOR" FÖRKORTAS ...
20. TON I SKALAN	18. FLOD I ITALIEN
21. 	19. "POSTE RESTANTE" FÖRKORTAS ...

Grattis!
Micke!
Anita
Hoppas Carolina
mår bra.
Önskar Red



- Varför går du omkring och kullar en tunna i trädgården?
- För att roa min dotter.
- Var är hon?
- I tunnan. -21-

SIMKOMMITTEN

MEDELEYGÅNGET I ÅKERSBERGA

Zon Sim, Åkersberga 861115

På detta Zonsim deltog simmare från vårt medleygång som tränar tre dagar i veckan. Friska insatser gjordes på 50 fr av /5-flickorna Tina Andresson, Elin Wigstad, Catarina Frisk och David Bengé som är född 76. På 100 br simmade Ursula Holmberg bra.

TROGT PÅ SOLVALLAPOKALEN

Solvallapokalen, Sollentuna 861122

Här deltog några av a-gruppens simmare. I efterdyningen efter simallsvenskan gjordes inga riktigt bra resultat, men några framskjutna placeringar togs. Micke Frisk vann 200 fr och var 2:a på 200 ry. Ola Frejd var 2:a på 200 me, Niclas Fagrell 3:a på 200 ry och Ola Pedersen 3:a på 200 fr.

ANDERS SVENSSON BRA PÅ 200 BRÖSTSIM

Sun Cup, Solna 861122-23

Sun cup i Solna blev i år en stor tävling med många deltagare. Från Täby deltog simmare från B,C och D-grupperna. Bäst av Täbysimmarna lyckades Anders Svensson som var 3:a på 200 br i sin klass, med fina tiden 2.50.66. Bland de tio bästa i sina grenar placerade sig Nils-Olof Hellman 100 ry, Annika Sjöberg 100 br, Jens Rossander och Sara Almqvist på 100 fj.

SVERIGEELITEN I JÄRFALLA

Järfälla Elit, Jacobsberg 861129-30

Årets Järfälla Elit var samtidigt kvaltävling till Europacupen. Därför hade hela sverigeeliten samlats i Stockholm denna helg.

Kajsa Sjöberg gjorde bra ifrån sig med 1.06.33 på 100 fj (11:a) och 59.41 på 100 fr (14:e). Jonas Lögdberg gjorde sin bästa kortbanetid på 100 fj med 58.82 (14:e). Jonas Klang orkade inte riktigt hela loppet på 200 br.



DANNE BÄSTA TÄBYSIMMARE PÅ DUM-SIM

Dim-sim, Upplands Väsby 861206-07

Årets Dum-sim eller distriktsungdomsmästerskapen som det är förkortning av, gällde flickor födda 75 eller senare och pojkar 74 och senare.

Bästa placering fick Daniel Karlsson som var 6:a på 100 br och 9:a på 200 me. Renee Andersson var 10:a på 100 fj, Lolla Jöncke 11:a på 200 me och Nils-Olof Hellman 12:a på 100 ry.

Övriga som deltog med fina insatser var Hannah Wedelin, Carina Roeck-Hansen, Niclas Junell och Fredrik Sjöberg.



LÖGDBERG SPRINTER CUPMÄSTARE

Sprinter Cup, Upplands väsby

Denna tävling har i år utökats till 50 m i alla fyra samsätt. I dubbla titelförsvararen Kajsa Sjöbergs frånvaro, ställdes största hoppet till Jonas Lögdberg på 50 fj.

Och vist lyckades Jonas simma hem tenfattet med tiden 27.18 i den sega baljan.

Andra framskjutna placeringar togs av Malin Lundvik, 4:a på 50 fr, Martin Rogersson 5:a på 50 ry och Micke Frisk 6:a på 50 fj och 50 ry.

TVÅ KLUBBREKORD I BORLÄNGE

Sv. Simspelen, Borlänge 870130-01

Nio Täbysimmare tog tåget till Borlänge för att delta i Svenska simspelen. En elittävling med internationellt startfält.

Bästa placering tog som väntat Kajsa Sjöberg som var 5:a på 50 fr med 27.30 (26.93 i försöken).

På herrsidan fick vi två nya klubbrekord. Niclas Fagrell som är ordentligt på gång simmade 200 ry på 2.15.78. Han deltog dessutom i det medleylag som slog klubbrekord på 4x100 me med 4.05.85. Övriga i laget var Jonas Klang bröstsim, Jonas Lögdberg fjärlil och Micke Frisk på frisim.

En bra simning gjorde dessutom Jonas Lögdberg som var 11:a på 100 fj med 58.86.

BRAVO!!

FYRA I SERIESIM 3

Seriesim, Järfälla 870207

Säsongens näst sista omgång i ungdomsserien gick i Jacobsbergs simhall. Ett reservfyllt Täbylag hamnade denna gång på 4:e plats. Sammanlagt ligger vi 3:a inför sista deltävlingen.

Bästa poängplockare blev Lollan Jöncke med två segrar, Daniel Karlsson två 2:a platser, Nils-Olof Hellman två 3:e platser, Jesper Naucler en 2:a plats och Jens Rossander en 3:e plats.

Ställning efter 3 deltävlingar:

1. Hanviken	792 simp.	21 kl.p.
2. Järfälla	704.5	13
3. TÄBY SIM	674.5	11
4. Kanaan	601.5	7
5. Södertörn	430	7
6. BRSS	559.5	6

BRA RESULTAT PÅ ZON SIM

Zon sim, Sollentuna 870208

Många fina resultat gjorde våra yngre simmare i Sollentuna simhall. De som fick beträda prispallen var Caroline Jöncke 3:a 50 br, Lollan Jöncke 2:a 50 br, Anders Pettersson 2:a 50 br, Renee Andersson 2:a 100 me, Jesper Naucler 2:a och Fredrik Sjöberg 3:a 100 me, Daniel Karlsson 1:a och Nils-Olof Hellman 3:a på 200 br, Anna Naucler 3:a på 100 fr och Oscar Falkman 3:a på 100 me

**Hemma hos
färgstarka
Rosa Taikon**

BUSSLAST TILL SPRINTTÄVLING I FALUN

Zugol Cup, Falun 8/0208

En busslast med simmare från A, B, C-gängen besökte denna helg Falun. Zugol Cup är en ren sprinttävling där man tävlar på 50 m i varje simsätt. En trevlig resa till en rolig och snabb tävling med mestadels nytt motstånd.

Medaljplaceringar togs i ungdomsklassen av Ola Frejd med segrar på fr, ry, br och andraplats på fj och av Carro Weinö som var 3:a på fj.

I juniorklassen blev Martin Rogerson 2:a på ry och 3:a på fj och br.

I seniorklassen vann Kajsa Sjöberg fj och var 2:a på fr och ry.

Lotta Bäckman var 2:a på br, Jonas Lögdberg 2:a på fj och Niclas Fagrell 3:a på ry.

*Kajsa!
Täby Sims
kol!*



FÖRNYAT KONTRAKT I SIMALLSVENSKAN

Simallav, kvalomgång, Skellefteå

I denna kvaltävling gällde det förnyat kontrakt i divisions 1, eller att ramla ner till div 2. Sex lag möttes, 4:a och 5:an i div 1 TÄBY SIM och Umeå SS, 1:an och 2:an från två div 2-serier Södertälje, Borlänge, Sundsvall och Skellefteå-Rönnskär.

För oss gällde det att vara bland de tre främsta som hamnar i div 1. De tre sista lagen får nästa år simma i div 2.

Det blev en spännande tävling och ovisst ända till slutet, då vi ryckte från 4:an Umeå ordentligt

Som jag tidigare tryckt på är detta i första hand en lagtävling där alla kuggar är lika viktiga och alla poäng lika värdefulla. Laget visade stor styrka och kämpade om alla placeringar. Bästa placeringar togs av Jonas Lögdberg som vann 50, 100 och 200 fj, Martin Rogerson vann 100 ry och var 2:a på dubbla distansen. Kajsa Sjöberg vann 50 fr och var 2:a på 50 fj.

Jonas var 2:a på 100 och 200 br. Micke Frisk 2:a på 400 fr och 3:a på 400 me, Malin Lundvik var 2:a på 800 fr och 3:a på 1500 fr, Madde Clareus 3:a på 200 och 400 fr, Niclas Fagrell 3:a på 50 ry och Ola Frejd samma placering på 200 me.

En tuff målsättning till nästa år blir att undvika sista platsen i div 1. Det blir svårare då än det var nu med bättre motstånd. Men vi ska strida om platserna. I dag ska vi vara stolta över att ha vårt lag i högsta serien.

Poängställning kvaltävling till div 1:

1. Södertälje SS	236 p
2. Borlänge SS	215
3. <u>TÄBY SIM</u>	191
4. Umeå SS	166
5. Sundsvalls SS	144
6. Skellefteå-Rönnskär SK	104

När Täby sim, marscherar in.





Pappas
Potta
till
Fredrik
Sjöberg



Mammas Kanna
till Linda Quakkelar

STÄNK från TÄBY SIM

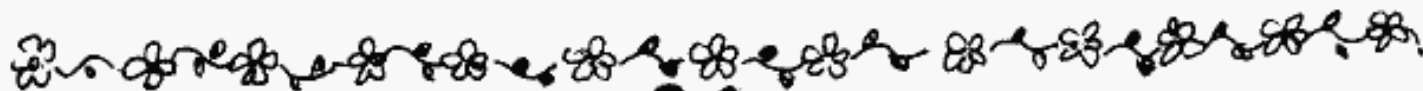
KLUBBREKORD DAMER



25 m

50 m

50 Fr	Kaisa Sjöberg SM -86	26,53	Kaisa Sjöberg Diana -86	27,45
100 Fr	Kaisa Sjöberg Kval Dec -84 SM -86	58,9	Kaisa Sjöberg JSM -84	1,01,17
200 Fr	Pernilla Henriksson DM -79	2.07.36	Pernilla Henriksson DM -78	2.13,08
400 Fr	Pernilla Henriksson Landskamp -79	4.23.68	Pernilla Henriksson S4 -79	4.29,39
800 Fr	Pernilla Henriksson JSM -77	9.03.06	Pernilla Henriksson SM -79	9.11,87
1 500 Fr	Pernilla Henriksson SM -79	17.07,89	Lotta Backman DM-85	18.44,19
4X100 Fr	Anna Rainer Maria Öberg SM -79 Carina Hassel Pernilla Henriksson	4.00,54	Lotta Backman Madde Clareus Diana-85 Malin Lundvik Kaisa Sjöberg	4.10,93
4X200 Fr	Pernilla Henriksson Cilla Eklund SM -77 Anna Rainer Asa Rovne	8.42,42	Lotta Backman Malin Lundvik Diana -85 Kaisa Sjöberg Madde Clareus	9.02,15
100 Rv	Cilla Eklund EM -77	1.07,08	Cilla Eklund EM -77	1.07,08
200 Rv	Cilla Eklund SM -77	2.25,16	Cilla Eklund SM -77	2.28,86
100 Br	Lotta Backman Åkersberga Open -86	1,17,9	Lotta Backman Kval juni -85	1.20,0
200 Br	Lotta Backman JDM -84	2.47,49	Lotta Backman Wella -86	2,51,0
100 F3	Kaisa Sjöberg SM -86	1,05,07	Kaisa Sjöberg DM -85	1.08,76
200 F3	Pernilla Henriksson Rollo -79	2.24,10	Ingrid Welheim SM -77	2.26,50
200 Me	Pernilla Henriksson Rollo -79	2.27,80	Anna Rainer SM -77	2.28,48
400 Me	Pernilla Henriksson Arena -79	5.08,77	Pernilla Henriksson SM -78	5.10,73
4X100 Me	Anna Rainer Helena Ritzen SM -78 Asa Rovne Pernilla Henriksson	4.34,45	Cissi Berg Lotta Backman Wella -86 Kaisa Sjöberg Madde Clareus	4,37,8



STÄNK från TÄBY SIM

KLUBBREKORD HERRAR

<u>25 m</u>		<u>50 m</u>	
50 Fr	Fredrik Gernandt	24,7	Philip von Schoultz SM -83
	Jonas Börklund Simallsv -86	24,7	
100 Fr	Patrik Asp KM -83	53,9	Mikael Frisk Örebro -86
200 Fr	Patrik Asp JSM -83	1,54,81	Patrik Asp JSM -84
400 Fr	Patrik Asp JSM -83	4,03,08	Patrik Asp JSM -84
800 Fr	Patrik Asp JSM -83	8,28,11	Patrik Asp JSM -84
1500 Fr	Patrik Asp JSM -83	16,00,69	Patrik Asp JSM -84
4x100 Fr	Patrik Asp Magnus Gustavsson Fredrik Gernandt Mikael Frisk JSM -83	3,36,12	Niklas Fagrell Mikael Frisk Patrik Asp Jonas Björklund JSM -84
4x200 Fr	Ola Frejd Martin Rogersson Jonas Lögdberg Mikael Frisk Simallsv.-86	7,56,6	Ola Frejd Ola Pedersen Martin Rogersson Jonas Lögdberg JSM -86
100 Ry	Martin Rogersson Simallsv.-86	1,02,8	Martin Rogersson USM -85
200 Ry	Niklas Fagrell Simpelen -87	2,15,78	Martin Rogersson USM -85
100 Br	Jonas Klang JSM -86	1,08,12	Jonas Klang JSM -85
200 Br	Ola Frejd USM -86	2,28,72	Jonas Klang JSM -85
100 Fj	Jonas Lögdberg JS-Elit -86	58,82	Jonas Lögdberg JSM -86
200 Fj	Patrik Asp SM -86	2,09,44	Patrik Asp SM-85
200 Me	Mikael Frisk DM -86	2,14,96	Martin Rogersson USM -85
400 Me	Mikael Frisk JSM -83	4,47,53	Mikael Frisk JSM -84
4x100 Me	Niklas Fagrell Jonas Klang Jonas Lögdberg Mikael Frisk Simpelen	4,05,85	Martin Rogersson Jonas Klang Jonas Lögdberg Bernt Sundqvist JSM -86

25,00

55,47

2,00,30

4,08,93

8,36,43

16,35,68

3,45,97

8,10,41

1,04,30

2,17,65

1,10,62

2,34,59

58,01

2,13,22

2,20,48

4,52,11

4,07,89



KM 1986

TIBBLEBADET

RESULTATLISTA

50 M RYGGSIM FLICKOR 76 O YNGRE

NAMN	FÖDD ÅR	TID
1 JÖHNCKE LOUISE	76	00:40.6
2 LINDBOM ANITA	76	00:54.5
3 JÖHNCKE CAROLINE	79	00:55.1
4 WESTIN ASA	76	00:55.8
5 WALLIN HANNA	77	00:59.1
TELL ANNA	77	DISKVAL. UR RYGGLÄGE INNAN MALGANG

GREN 01 50 M FRISIM FLICKOR 76 O YNGRE

NAMN	FÖRENING	FÖDD ÅR	TID
1 JÖHNCKE LOUISE	TÄBY SIM	76	00:32.8
2 RODESJB LINN	TÄBY SIM	76	00:41.3
3 JÖHNCKE CAROLINE	TÄBY SIM	79	00:49.6
4 ERIKSSON JENNY	TÄBY SIM	78	00:50.7
5 HULTIN MALIN	TÄBY SIM	76	00:52.3
6 JOHANSSON LINA	TÄBY SIM	78	00:56.1
7 STIER SUSANNE	TÄBY SIM	76	01:01.2
8 LÖF VIVECA	TÄBY SIM	76	01:02.2
9 MONTELL CAMILLA	TÄBY SIM	77	01:04.2
10 BERGLUND KATARINA	TÄBY SIM	77	01:05.1



STÄNK från TÄBY SIM

GREN 02 50 M RYGGSIM POJKAR 76 O YNGRE

NAMN	FÖDD ÅR	TID
1 BENGTSOON JOHAN	76	01:01.6
2 ROSANDER JESE JONAS	77	01:03.4
3 ALEXANDERSSON ERIC	79	01:09.2
BENGE DAVID	76	DISKVAL.

UR RYGGSLAGE INNAN MALGANG

GREN 17 50 M FRISIM POJKAR 76 O YNGRE

NAMN	FÖDD ÅR	TID
1 JOHANSSON ANDERS	76	00:42.6
2 BENGE DAVID	76	00:44.6
3 BENGTSOON JOHAN	76	00:51.5
4 ROECK-HANSEN CLAES	78	00:58.0
5 ROSANDER JONAS	77	01:03.1
PETTERSSON ANDERS	76	DISKVAL.

GREN 07 50 M FJARILSIM FLICKOR 74-75

NAMN	FÖDD ÅR	TID
1 ANDERSSON RENEE	75	00:38.9
2 JONSSON ANNA	74	00:42.8
3 ROECK-HANSEN CARINA	75	00:43.2
4 WEDELIN HANNA	75	00:45.8

GREN 13 50 M RYGGSIM FLICKOR 74-75

NAMN	FÖDD ÅR	TID
1 JONSSON ANNA	74	00:42.0
2 WEDELIN HANNA	75	00:45.1
3 HEDLUND JOHANNA	74	00:45.3
4 ANDERSSON RENEE	75	00:45.8
5 ANDRESSON CHRISTINA	75	00:46.2
6 ROECK-HANSEN CARINA	75	00:46.8
7 LUNDSTRÖM CAMILLA	75	00:51.9
8 JOHANSSON BELLA	74	00:57.1
9 HELLMAN HELENA	74	01:02.6

STÄNK frånTÄBY SIM

GREN 22 50 M BRÖSTSIM FLICKOR 74-75

NAMN	FÖDD ÅR	TID
1 JONSSON ANNA	74	00:45.6
2 ANDERSSON RENEE	75	00:48.2
3 RÖECK-HANSEN CARINA	75	00:48.9
4 QVAKKELAR LINDA	74	00:49.3
5 HEDBERG JOHANNA	74	00:49.5
6 ÖLSSON MONIKA	74	00:49.8
7 WEDELIN HANNA	75	00:50.9
8 WESTIN ANNA	74	00:51.2
9 EKEFJÄRD SOFIA	74	00:53.2
10 ANDRESSON CHRISTINA	75	00:55.1
11 JOHANSSON BELLA	74	00:56.3
12 SIREN MALIN	74	00:58.2
13 LUNDSTRÖM CAMILLA	75	00:59.0
14 HELLMAN HELENA	74	01:00.5
15 FRISK CATARINA	75	01:02.8

GREN 28 50 M FRISIM FLICKOR 74-75

NAMN	FÖDD ÅR	TID
1 JONSSON ANNA	74	00:34.0
2 RÖECK-HANSEN CARINA	75	00:34.9
3 ANDERSSON RENEE	75	00:35.2
4 HEDLUND JOHANNA	74	00:38.2
5 QVAKKELAR LINDA	74	00:39.3
6 WEDELIN HANNA	75	00:39.3
7 ANDRESSON CHRISTINA	75	00:39.3
8 FRISK KATARINA	75	00:42.9
9 AVERBO SARAH	74	00:43.3
10 LUNDSTRÖM CAMILLA	75	00:43.7
11 JOHANSSON BELLA	74	00:48.3
12 WESTIN ANNA	74	00:55.6

GREN 23 50 M FJÄRILSIM POJKAR 74-75

NAMN	FÖDD ÅR	TID
1 KARLSSON DANIEL	74	00:37.1
2 HELLMAN NILS OLOF	74	00:37.9
3 JUNEL NIKLAS	74	00:46.2
4 SJÖBERG FREDRIK	75	00:48.6

GREN 29 50 M RYGGSIM POJKAR 74-75

NAMN	FÖDD ÅR	TID
1 KARLSSON DANIEL	74	00:36.8
2 HELLMAN NILS OLOF	74	00:39.5
3 JUNEL NIKLAS	74	00:41.8
4 NAUCLER JESPER	75	00:45.2
5 SVENSSON OSCAR	75	00:45.8
6 SJÖBERG FREDRIK	75	00:47.9

GREN 08 50 M BRÖSTSIM POJKAR 74-75

NAMN	FÖDD ÅR	TID
1 KARLSSON DANIEL	74	00:40.6
2 HELLMAN NILS OLOF	74	00:41.3
3 JUNEL NIKLAS	74	00:42.4
4 JOHNSON MARCUS	75	00:49.4
5 SJÖBERG FREDRIK	75	00:50.2
6 SVENSSON OSCAR	75	00:53.7
7 HANSELER PHILIP	75	00:54.0

GREN 14 50 M FRISIM POJKAR 74-75

NAMN	FÖDD ÅR	TID
1 KARLSSON DANIEL	74	00:31.7
2 HELLMAN NILS OLOF	74	00:32.9
3 JUNEL NIKLAS	74	00:33.2
4 NAUCLER JESPER	75	00:35.4
5 SJÖBERG FREDRIK	75	00:37.3
6 SVENSSON OSCAR	75	00:40.4
7 STRALJE MIKAEL	75	00:43.8
8 WISTRÖM CHRISTIAN	75	00:45.7
9 HANSELER PHILIP	75	00:49.2
10 JOHNSON MARCUS	75	00:50.3
11 LUNDENMARK PER	74	00:55.3

STÄNK från TÄBY SIM

GREN 26 100 M FRISIM FLICKOR 72-73

	NAMN	FÖDD ÅR	TID	POANG
1	WEINO CAROLINE	72	01:05.7	580
2	EDVINSSON VIKTORIA	72	01:07.0	547
3	ANDRESSON MIA	72	01:07.4	537
4	ALMQVIST SARA	73	01:07.9	525
5	LINDBOM KARIN	72	01:10.8	463
6	WASSLUND LOTTA	73	01:14.8	393
7	JOHANSSON CHRISTINA	72	01:16.2	372
8	MARKSTRÖM KAROLINA	72	01:18.4	341
9	HOLMBERG	72	01:23.8	279

GREN 21 100 M FJÄRILSIM POJKAR 72-73

	NAMN	FÖDD ÅR	TID	POANG
1	SÖDERSTRÖM DAVID	72	01:13.5	377
2	SVENSSON ANDERS	72	01:14.9	356
3	ROSSANDER JENS	73	01:19.9	293
4	ANGERFELT PÅR	73	01:22.7	264
5	HEDBERG KALLE	72	01:25.6	238
6	ROECK-HANSEN MIKAEL	73	01:30.5	202
7	TEDENBACK PATRIK	73	01:38.7	156
8	STRÖMBERG MARTEN	73	01:42.8	138

GREN 27 100 M RYGGSIM POJKAR 72-73

	NAMN	FÖDD ÅR	TID	POANG
1	SÖDERSTRÖM DAVID	72	01:15.0	398
2	SVENSSON ANDERS	72	01:15.1	397
3	ROSSANDER JENS	73	01:19.8	331
4	JAMAL ALEX	72	01:21.4	312
5	ANGERFELT PÅR	73	01:24.9	275
6	SJÖBERG DANIEL	72	01:31.6	219
7	TEDENBACK PATRIK	73	01:34.4	200
8	ROECK-HANSEN MIKAEL	73	01:42.0	158

STÄNK från TÄBY SIM

GREN 06 100 M BRÖSTSIM POJKAR 72-73

NAMN	FÖDD ÅR	TID	POANG
1 SVENSSON ANDERS	72	01:17.9	494
2 SÖDERSTRÖM DAVID	72	01:20.5	449
3 JAMAL ALEX	72	01:27.4	351
4 HEDBERG KALLE	72	01:30.0	321
5 STRÖMBERG MARTEN	73	01:33.3	289
6 ANGERFELT PÅR	73	01:34.1	281
7 TEDENBACK PATRIK	73	01:36.2	263
8 ROECK-HANSEN MIKAEL	73	01:36.4	262
9 SJÖBERG DANIEL	72	01:40.9	228

ROSSANDER JENS

73 DISKVAL.

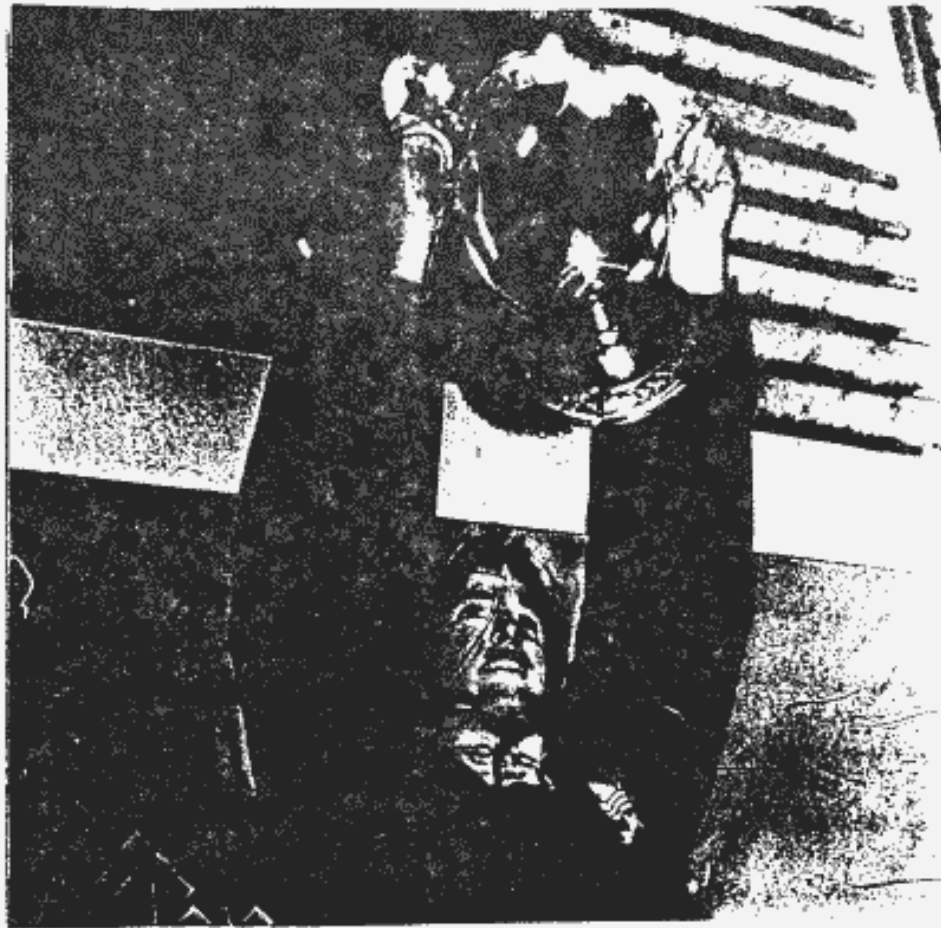
DOPPAT HUVUD VID SIMNING

GREN 12 100 M FRISIM POJKAR 72-73

NAMN	FÖDD ÅR	TID	POANG
1 SVENSSON ANDERS	72	01:01.9	507
2 SÖDERSTRÖM DAVID	72	01:03.1	479
3 JAMAL ALEX	72	01:05.3	432
4 HEDBERG KALLE	72	01:06.2	415
5 ANGERFELT PÅR	73	01:08.7	371
6 ROSSANDER JENS	73	01:09.2	363
7 STRÖMBERG MARTEN	73	01:10.4	345
8 ROECK-HANSEN MIKAEL	73	01:11.7	326
9 SJÖBERG DANIEL	72	01:14.2	294
10 BLÖMGREN MATS	73	01:18.3	251
11 LJUNGKVIST STAFFAN	73	01:18.9	245
12 TEDENBACK PATRIK	73	01:20.1	234
13 ANDERSSON PETER	73	01:31.4	158
14 OLSSON OLA	73	01:34.5	143

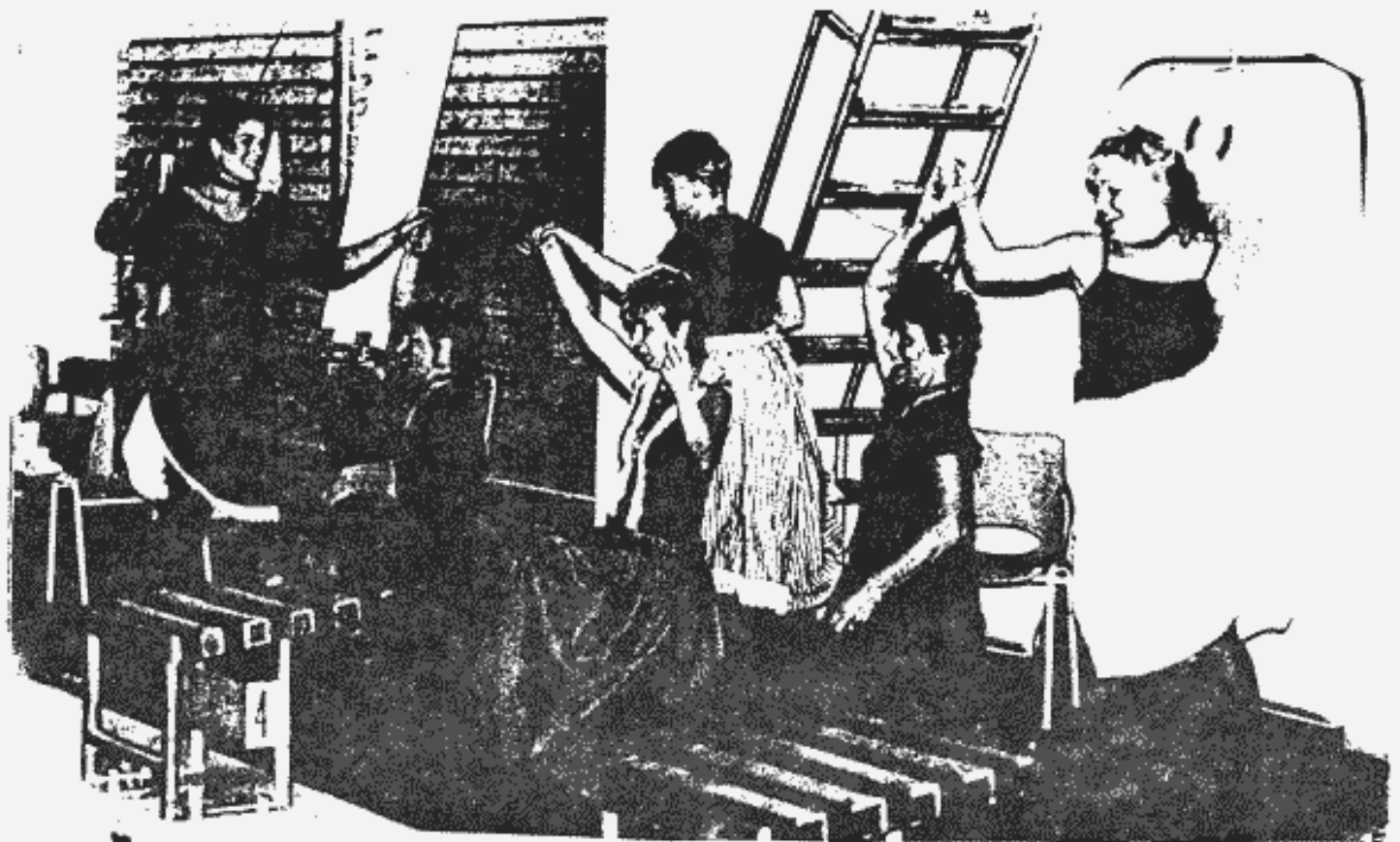
GREN 03 100 M FJÄRILSIM FLICKOR 71 0 ÄLDRE

NAMN	FÖDD ÅR	TID	POANG
1 SJÖBERG KAJSA	67	01:05.5	692
2 LUNDBLAD MALIN	71	01:08.2	613
3 CLAREUS MADDE	70	01:09.8	572
4 BACKMAN LOTTA	68	01:12.8	504
5 BERG CECILIA	68	01:13.4	492
6 ERICSSON MAJA	68	01:17.3	421
7 RUOKAMO MINNA	71	01:22.4	347
8 SJÖBERG ANNIKA	68	01:24.9	318
9 MYHRBERG ANN SOFIE	71	01:30.1	266



ÅRETS
SIMMERSKA

Kajsa
Sjöberg



STÄNK-REDAKTIONEN KAN.....

STÄNK från TÄBY SIM

GREN 09		100 M RYGGSIM	FLICKOR	71 0	ÄLDRE
NAMN		FÖDD ÅR	TID	POANG	
1	SJÖBERG KAJSA	67	01:11.8	601	
2	BERG CISSI	68	01:13.8	553	
3	CLAREUS MADDE	70	01:13.9	551	
4	ERICSSON MAJA	68	01:17.5	478	
5	BÄCKMAN LOTTA	68	01:18.1	467	
6	RUDKAMM MINNA	71	01:19.3	446	
7	GYLLING LOTTA	69	01:19.8	438	
8	WIDEN LISA	66	01:21.6	409	
9	LUNDBLAD MALIN	71	01:22.4	398	
0	KLANG ANNA	71	01:22.7	393	
11	MYHRBERG ANN-SOFIE	71	01:26.7	341	
12	SJÖBERG ANNIKA	68	01:30.4	301	

GREN 18		100 M BRÖSTSIM	FLICKOR	71 0	ÄLDRE
NAMN		FÖDD ÅR	TID	POANG	
1	BÄCKMAN LOTTA	68	01:20.0	622	
2	SJÖBERG KAJSA	67	01:21.8	582	
3	LUNDBLAD MALIN	71	01:23.0	557	
4	CLAREUS MADDE	70	01:23.1	555	
5	SJÖBERG ANNIKA	68	01:23.3	551	
6	HJALMARSSON PETRA	70	01:23.5	547	
7	ERICSSON MAJA	68	01:28.5	459	
8	BERG CISSI	68	01:30.0	437	
9	KLANG ANNA	71	01:30.8	425	
10	RUDKAMM MINNA	71	01:31.4	417	
11	MYHRBERG ANN-SOFIE	71	01:32.9	397	

GREN 24		100 M FRISIM	FLICKOR	71 0	ÄLDRE
NAMN		FÖDD ÅR	TID	POANG	
1	SJÖBERG KAJSA	67	00:58.9	805	
2	CLAREUS MADDE	70	01:01.1	721	
3	LUNDBLAD MALIN	71	01:01.5	707	
4	BÄCKMAN LOTTA	68	01:05.3	591	
5	ERICSSON MAJA	68	01:05.5	585	
6	BERG CISSI	68	01:06.9	549	
7	RUDKAMM MINNA	71	01:07.3	540	
8	HJALMARSSON PETRA	70	01:07.7	530	
9	MYHRBERG ANN-SOFIE	71	01:09.3	494	
10	SJÖBERG ANNIKA	68	01:10.2	475	

GREN 19		100 M	FJARILSIM	POJKAR	71 0	ÄLDRE
NAMN	FÖDD ÅR	TID	POANG			
1	LÖGDBERG JONAS	68	00:59.1	724		
2	FRISK MICKE	66	00:59.5	710		
3	ASP PATRIK	66	01:01.2	652		
4	FAGRELL NICLAS	66	01:01.3	649		
5	JENSEN ROBERT	68	01:02.9	601		
6	FREJD OLA	71	01:04.2	565		
7	PEDERSEN OLA	70	01:04.8	550		
8	WEINÖ FREDRIK	67	01:05.0	545		
9	EINARSSON MATS	70	01:05.5	532		
10	GUSTAVSSON GÖRAN	68	01:06.6	506		
11	KLANG JONAS	68	01:08.8	459		
12	WIKSTRÖM JOHAN	70	01:09.6	444		
13	ZUHR JOAKIM	68	01:12.5	392		
14	JANSSON KENTH	70	01:14.8	357		
15	FALKMAN OSCAR	71	01:26.6	230		

GREN 25		100 M	RYGGSIM	POJKAR	71 0	ÄLDRE
NAMN	FÖDD ÅR	TID	POANG			
1	FAGRELL NICLAS	66	01:02.2	699		
2	ROGERSSON MARTIN	69	01:03.3	663		
3	FRISK MICKE	66	01:03.4	660		
4	LÖGDBERG JONAS	68	01:06.8	564		
5	FREJD OLA	71	01:07.9	537		
6	WEINÖ FREDRIK	67	01:08.4	525		
7	PEDERSEN OLA	70	01:08.5	523		
8	BJÖRKLUND JONAS	67	01:09.1	510		
9	EINARSSON MATS	70	01:11.3	464		
10	GUSTAVSSON GÖRAN	68	01:12.9	434		
11	KREJCIR LARS	69	01:14.0	415		
12	KLANG JONAS	68	01:15.3	394		
13	ZUHR JOAKIM	68	01:19.2	338		
14	DU RIETZ PIERRE	71	01:21.5	311		
15	FALKMAN OSCAR	71	01:33.6	205		

STÄNK från TÄBY SIM

GREN 04		100 M	BRÖSTSIM	POJKAR	71 0	ALDRE
NAMN		FÖDD	TID	POANG		
		ÅR				
1	KLING JONAS	68	01:09.6	695		
2	FREJD OLA	71	01:10.0	683		
3	WEING FREDRIK	67	01:10.2	677		
4	FAGRELL NICLAS	66	01:12.3	620		
5	FRISK MICKE	66	01:13.4	593		
6	LÖGDBERG JONAS	68	01:14.0	578		
7	GUSTAVSSON GÖRAN	68	01:14.3	571		
8	ZUHR JOAKIM	68	01:16.8	517		
9	WIKSTRÖM JOHAN	70	01:18.8	479		
10	PEDERSEN OLA	70	01:18.9	477		
11	JANSSON KENTH	70	01:19.9	459		
12	GREVESMÜHL OSKAR	71	01:25.2	379		
13	FALKMAN OSCAR	71	01:26.3	365		
14	LINDSTRÖM KENT	70	01:26.5	362		
15	LÖF THOMAS	71	01:31.3	308		

GREN 10		100 M	FRISIM	POJKAR	71 0	ALDRE
NAMN		FÖDD	TID	POANG		
		ÅR				
1	LÖGDBERG JONAS	68	00:54.0	764		
2	FRISK MICKE	66	00:54.4	747		
2	FAGRELL NICLAS	66	00:54.4	747		
4	FREJD OLA	71	00:54.7	735		
5	SUNDOVIST BERNDT	68	00:56.0	685		
5	ASP PATRIK	66	00:56.0	685		
7	JENSEN ROBERT	68	00:56.5	667		
8	WEING FREDRIK	67	00:57.3	639		
9	PEDERSEN OLA	70	00:57.4	636		
10	GUSTAVSSON MAGNUS	65	00:57.7	626		
11	KLING JONAS	68	00:58.3	607		
12	GUSTAVSSON GÖRAN	68	01:01.4	520		
13	WIKSTRÖM JOHAN	70	01:01.8	510		
14	ZUHR JOAKIM	68	01:01.8	510		
15	ANGERFELDT MARTIN	71	01:03.4	472		
16	JANSSON KENTH	70	01:04.7	444		
17	LÖF THOMAS	71	01:07.2	396		
18	GREVESMÜHL OSKAR	71	01:08.4	376		
19	DU RIETZ PIERRE	71	01:12.1	321		
20	FALKMAN OSCAR	71	01:12.6	314		
21	LINDSTRÖM KENT	70	01:14.0	297		

GREN 30

400 M MEDLEY FLICKOR

1	Madde Clareus	6011	70	05.24.7	614
2	Malin Lundvik	6014	71	05.26.3	605
3	Lotta Bäckman	6012	68	05.34.4	562
4	Kajsa Sjöberg	6010	67	05.40.4	533
5	Cecilia Berg	6009	68	05.44.4	515
6	Caroline Weinö	7074	72	05.47.1	503
7	Maja Ericsson		68	05.57.1	462
8	Viktoria Edvinsson	7077	72	06.04.2	435
9	Mia Andresson		72	06.10.5	413
10	Minna Ruokamo	7071	71	06.17.9	390
11	Karin Lindbom		72	06.23.6	372
12	Sara Almqvist		73	06.25.8	366

GREN 31

400 M MEDLEY

1	Mikael Frisk	POJKAR	1090	66	04.49.4	703
2	Ola Frejd		0572	71	04.56.1	657
3	Jonas Lögdberg		1087	68	05.00.9	626
4	Niclas Fagrell		1091	66	05.07.0	589
5	Ola Pederssen		0570	70	05.23.2	505
6	Joakim Zuhr		0568	68	05.26.7	489
7	Johan Wikström		0569	70	05.28.6	480
8	Jonas K lang		1094	68	05.40.6	431
9	Göran Gustavsson		1089	68	05.41.9	426
10	David Söderström			72	05.51.5	392
11	Mikael Roeck-Hansen			73	06.57.8	372
	Pär Angerfelt			73	DISK.	



GREN 15 50 M FRISIM "ÖPPNA SPRINTER"

TÄBY SIM:s UNGDOM 29 ÅR OCH YNGRE DAMER

1	Kajsa Sjöberg	67	26.8
2	Madde Clareus	70	28.7
3	Malin Lundvik	71	28.7
4	Lotta Bäckman	68	29.6
5	Minna Ruokamo	71	29.8
	Cariline Weinö	72	29.8
7	Cissi Berg	68	30.2
8	Ann-Sofi Myhrberg	71	30.7
9	Mia Andresson	72	30.8
10	Annika Sjöberg	68	30.9
11	Sara Almqvist	73	30.9
12	Anneli Blomgren	69	31.1
13	Anna Klang	71	31.6
14	Louise Jöhncke	76	32.8
	Karin Lindbom	72	32.8
16	Viktoria Edvinsson	72	33.3
17	Lotta Wasslund	73	33.5
18	Anna Jonsson	74	34.2
19	Renee Andersson	75	34.9
20	Ursula Holmberg	72	35.6
21	Christina Johansson	72	35.8
22	Karolina Markström	72	36.0
23	Carina Roeck-Hanssen	75	36.2
24	Johanna Hedlund	74	37.8
25	Hanna Wedelin	75	40.2
26	Christina Andresson	75	40.5
27	Katarina Frisk	75	40.6
28	Malin Rydebork	75	42.8
29	Camilla Lundström	75	42.8
30	Bella Johansson	74	50.0
31	Caroline Jöhncke	79	52.5
	Eva Broberg	73	DISK. ej i väggen vid vändning

TÄBY SIM:s UNGDOM 29 ÅR OCH YNGRE HERRAR

1	Jonas Lögdberg	68	24.9
2	Göran Gustavsson	68	25.1
3	Jonas Björklund	67	25.1
4	Patrik Asp	66	25.2
5	Mikael Frisk	66	25.2
6	Ola Frejd	71	25.4
7	Niclas Fagrell	66	25.5
	Fredrik Weinö	67	25.5
9	Robert Jenssen	68	25.7
10	Bernt Sundqvist	68	25.8
11	Magnus Gustavsson	65	26.0
	Mikael Sjöborg	61	26.0
13	Jonas Klang	68	26.3
14	Martin Rogersson	69	26.4
15	Ola Pederksen	70	26.4
16	Johan Wikström	70	27.3
17	Lars Krejcar	69	27.6
18	Mats Svensson	65	27.8
	Martin Angerfelt	71	27.8
20	Anders Svensson	72	27.9
21	Henrik Sjöberg	71	27.9
22	Pontus Lögdberg	65	28.4
23	David Söderström	72	28.7
24	Kenth Jansson	70	28.8
25	Joakim Zuhr	68	29.4
	Alexander Jamal	72	29.4
27	Thomas Löf	71	30.2
28	Kalle Hedberg	72	31.0
29	Oscar Falkman	71	31.2

forts.

DET OFÖRKLARLIGA



STÄNK från TÄBY SIM

30	Daniel Karlsson	/4	32.3
31	Pierre Du Rietz	71	32.4
32	Pär Angerfelt	73	32.5
33	Kent Lindström	70	32.9
	Staffab Ljungqvist	/3	32.9
35	Mikael Roeck-Hanssen	/3	33.0
	Mårten Strömberg	/3	33.0
37	Daniel Sjöberg	/3	33.7
38	Nils-Olof Hellman	74	33.8
39	Patrik Söderlund	/3	33.9
40	Mats Blomgren	/3	34.0
41	Patrik Tedenbäck	73	34.9
42	Niklas Junell	/4	35.4
	Jesper Naucler	75	35.4
44	Ingemar Söderhult	57	36.5
45	Fredrik Sjöberg	/5	39.0
46	Ola Olsson	/3	39.6
47	Oscar Svensson	75	40.4
48	Peter Andersson	/3	41.1
49	Anders Pettersson	/6	42.9
50	Philip Hänsler	75	46.9
51	David Bengé	76	47.0
52	Johan Bengtsson	/6	50.4
53	Clas Roeck-Hanssen	78	56.3

TÄBY SIM:s JUNIORER 30 - 44 ÅR

1	Gunilla Jöhncke	40.3
2	Gunilla Clareus	53.7
3	Birgitta Klang	1.01.1
1	Björn Lindbom	33.1
2	Christer Weinö	33.6
3	Leif Olsson	38.3
4	Bo Andresson	41.9
5	Thomas Jöhncke	46.4

TÄBY SIM:s SENIORER 45 ÅR OCH ÄLDRE

1	Ulla Scherdin	43.0
2	Agneta Sjöberg	44.2
3	Ludmila Ottova	1.02.6
4	Vivianne Lundvik	1.03.2
5	Barbro Edvinsson	1.10.4

1	Anders Wedelin	39.2
2	Björn Eklöf	41.6

"SLIPPA-PASSA-TIDEN-KORTET"



Vill du slippa köa för att ta ut pengar? Slippa passa öppetiderna?

Då ska du komma in på närmaste S-E-Banks-kontor och hämta ett Bankomatkort.

Du får ett kort direkt, och kan sedan ta ut upp till 2000:–, dygnet runt, på cirka 200 orter i landet.

Men kom till oss först, det slipper du inte.



S-E-Banken
Lite enklare. lite bättre

Täby