

STÄNK



MAJ

1990



STÄNK från TÄBY SIM

Från STÄNK-redaktionen

Birgitta Fagrell har lämnat redaktörstolen, och redaktionen har en stor uppgift framför sig att kånka på hennes avlagda mantel. Med alla klubbmedlemmars hjälp hoppas vi klara av det jobbet.

Medlemmarnas hjälp består i att rapportera till STÄNK-redaktionen allt som händer i klubben. Kom med både klagomål och roliga berättelser eller bara ett tyckande.

Det slamrade av FLASKOR i lördags 5/5 i Tibblegaraget. Därifrån hoppas vi att det kommer en rapport. Det vore också roligt att få läsa om någon funktionärs förälders upplevelser. Har ni synpunkter på hur ni vill att tävlingsresor med bilskjuts skall fungera så skriv i STÄNK!

Hur gör man då för att få med sitt bidrag i STÄNK? Lämna det var som helst i badet: i kassan, till tränaren, till badpersonalen och säga att det ska in i TÄBY SIMs klubbtidning STÄNK så hamnar det till slut nere på vårt kansli i rätt korg.

Det kanske blir just DU som vinner STÄNKs stora JOURNALISTPRIS som delas ut en gång om året. Vi talar om VEM och NÄR i STÄNK.

Skriv ALLTID ditt namn på ditt bidrag. Om du inte vill att ditt namn skall stå i STÄNK måste i alla fall redaktionen veta vem som har skrivit bidraget inte minst för att kunna dela ut journalist priset. Det finns säkert mycket att berätta från vår stora tävling WELLA CUP i Pingst både från funktionärer publik och tävlande. Samla intryck och skicka till STÄNK. Och visst är det väll så att pappor och mammor till "NYBÖRJAR-TÄVLARE" har någonting att skriva i STÄNK; Positivt eller negativt.

Redaktionen välkomnar ALLA BIDRAG från en rad och uppåt.

Nästa STÄNK kommer ut i slutet av september. För att ditt bidrag skall komma med då vill vi ha det till mitten av september. Så kom inte och säg att du inte haft tid på dig!

GLAD SOMMAR . vässa pennorna till hösten!

STÄNK-redaktionen.



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Det är på plats att välkomna vår nye huvudtränare. Jag missade tyvärr min inlägg i förra numret av Stänk. Vi i styrelsen är mycket glada att vår förening kunde locka till oss en så kvalificerad tränare som Kjell Karlsson. Efter allt strul vi haft i föreningen det senaste året tycker jag mig skönja en positiv uppräckning och god stämning i klubben igen. Vi har haft årsmöte och fått en delvis ny styrelse. Ledamöter och deras funktioner framgår av uppställning på annan plats i detta nummer av Stänk. A föreningens vägnar tackar vi för allt det frivilliga arbete som har lagts ner utav de avgående ledamöterna: Carl-Johan Hellman och sedan tidigare under året Gullan Henriksson och Per Öqvist.

Del av klubbens simmare var nere i Österrike för att åka skidor och simma. Min familj hade förmånen att få följa med. Vi hade en mycket trevlig vecka med jättekul samvaro med våra simungdommar, några brända ansikten från glaciärsolen men gud ske lov inga andra skador. Ett hjärtligt tack till arrangörerna.

Sist till lite ekonomiska spørsmål. Ekonomin är fortfarande under kontroll, men vi lever inte på stor fot. Vårt största problem kommer nästa år i och med skatteomläggningen. Vår förening kommer att belastas med ytterligare arbetsgivaravgifter om 30.000-40.000. Dessutom har kommunen i sin spariver höjt vissa avgifter och dragit in bidrag så att vi missar ytterligare ca. 10.000 per år. Vi kommer säkert att klara oss på ett eller annat sätt men det sätter ytterligare press på oss ideellt arbetande föräldrar att samla in pengar till föreningen.

Fortsätt att vara vid gott mod och en önskan från oss till klubbens alla medlemmar om en skön sommar.

STÄNK från TÄBY SIM

TÄBY SIMS nya styrelse har konstituerat sig, dvs bestämt vilka uppgifter som de olika ledamöterna ska ansvara för.

Funktion	Namn	Tel.nr hem
Ordförande (vald av årsmötet)	Jan Roeck Hansen	08-756 37 02
Sekreterare	Ellsabeth Andersson	08-758 82 06
Kassör	Jan Roeck Hansen	08-756 37 02
Utbildning	Susanne Kallstenius Hellman	0762-506 05
Simkommitté	Börje Jacobsson, huvudansvarig Rose Karlsson, biträdande	0766-306 62 08-758 80 68
Tävlingsarrangemang	Stehn-Olov Johansson	08-755 14 19
Funktionärsraggare	Erik Frejd	08-758 77 74
PR, information, STÄNK + "dra in pengar"	Lennart Andersson Violet Averbo	08-758 82 06 0762-513 51
Ansvarig för föräldrakontakter	ej klart ännu	
Aktiva styrelsesuppleanter är	Bo Eriksson Birgitta Klang Bengt Lundberg Vivianne Lundvik Anders Wedelin	0762-512 48 0762-103 36 08-756 81 36 08-768 86 43 08-756 67 66

Vi i styrelsen arbetar helt ideellt på vår fritid och tar gärna emot hjälp och förslag till förbättringar.

Om ni undrar över något, kontakta gärna någon av oss. Det vi inte själva kan svara på försöker vi bolla vidare till rätt person.

När det gäller den dagliga verksamheten i simhallen eller närmare upplysningar om bortatävlingar kan förstås Kjell Karlsson, tel 08-7681544 dagtid, svara bäst.

Klubben har en begränsad ekonomi och får sina inkomster från

- medlems- och deltagareavgifter
- kommunala och statliga bidrag
- bingo plus simförbund
- egna aktiviteter (försäljning, lotterier, flaskinsamlingar etc).

De största summorna kommer från de två första inkomstgrupperna, men varje krona som kommer in är betydelsefull. För att klara indrivning och uppföljning av avgifter och en del av redovisningen för bidrag behöver vi ha ett fungerande medlemsregister, ett arbete som varit igång hela 1990, men gått väldigt trögt. Atskilliga uppgifter saknas. För att råda bot på detta kommer många att bli upp-ringda och få svara på några enkla frågor. Vi hoppas på förståelse och samar-

bete i denna fråga.

Vi hoppas också få många vuxna som stödjande medlemmar, så att det blir möjligt att fortsätta den inriktning mot kvalitet som klubben satsar på och som de tränande ungdomarna förtjänar.

En del av klubbens försäljning är mera en service till simmarna än en inkomstkälla. Det gäller t ex singlasögon, badakor, klubböveraller och näsklämmor. Här kommer Violet Averbo att ansvara för inköp och kassören att fastställa rimliga priser.

Klubben tar gärna emot gåvor i form av t ex lotterivinster, pengar eller eget arbete. Inga bidrag är för små (eller för stora).

Om du redan nu vill betala årsavgift är postgironumret till TÄBY SIM (medlemsavgifter) 14 77 00-9. Skriv medlemmens namn, adress, tel.nr och födelsedatum på talongen. Årsavgift för vuxna över 21 år är 100 kr, 75 kr för yngre.

Susanne Kallstenius Hellman

SUPPORTERKLUBBENS LOTTERI

Vid dragning i supporterklubbens lotteri den
3 maj 1990 för tiden jan-mars-90 vann följande:

Jan

Vinst 1	lott nr	200	Birgitta Klang	90:-
" 2	"	25	Lars Erik Jansson	50:-
" 3	"	27	Rune Lindström	35:-

Feb

Vinst 1	"	133	Ola o M-L Frisk	90:-
" 2	"	27	Rune Lindström	55:-
" 3	"	200	Birgitta Klang	35:-

Mars

Vinst 1	"	56	Axel Andersson	90:-
" 2	"	1	Ingvar Klang	55:-
" 3	"	83	Gun Frejd	35:-

Grattis till alla vinnarna. Vinsterna kommer
i form av presentkort.

Fortfarande saknar vi några av våra trogna
spelar som varit med i alla år.

Vill Du vara med och stödja Täby SIM och
kanske vinna ett presentkort så hör av Dig.
Vi har plats för många flera. Eimy Lindström,
tel 08/7586463 och Erik Frejd, tel 08/7587774
kan lämna ytterligare upplysningar om Du ringer.

Halva det inbetalade beloppet går till Täby SIM
och den andra halvan betals ut i vinster.

STÖD TÄBY SIM

Erik Frejd



GLAD SOMMAR TILL ALLA PLASK O LEK BARNEN,
FÖRÄLDRAE, TRÄNARE OCH ASSISTENTER.

ALLA BARN, JA ALLA, ÄVEN 3 TERMINERSEARN
KONTAKTAS INNAN SEPTEMBER.

FÖR NÄRVARANDE ÄR DET ANMÄLNINGSSTOPP
FÖR NYA BARN.

HÖSTTERMINEN BÖRJAR 1STA VECKA SEPTEMBER!

"Ju oftare ni LEKER med barnet i vattnet,
ju tidigare lär sig barnet att på egen
hand klara sig över och under vattenytan.
Men det betyder inte att ni kan lämna
barnet utan tillsyn i eller vid vattnet."

PLASKIS KRAM!

Ellisabeth.

STÄNK från TÄBY SIM

Täby Sim
Simkommittén

1990-04-30

PLANERING FÖR HÖSTEN 1990 - SIMNINGENS VERKSAMHET M M

Planeringen enl nedan är preliminär och utgör ett underlag för klubben, simmarna och inte minst föräldrarna.

En nysatsning kommer att ske inom rekryteringen i och med att vi bygger upp och utvecklar den grundläggande simträningen. För detta kommer att krävas aktivt engagemang från föräldrarna.

Simningen kommer att organiseras i två verksamheter: TÄVLINGSGRUPPER och TEKNIKGRUPPER.

TÄVLINGSGRUPPERNA är huvudsakligen inriktade mot träning och tävling där varje färdighetsnivå/ålder har sitt tränings- och tävlingsprogram. Organisationen kommer att se ut i stort som våren 1990, d v s ELIT-, SPRINT-, A-, B- och C-grupper. I tävlingsgrupperna kommer att finnas plats för handikapp- och mastersimmare.

TEKNIKGRUPPERNA är grunden för rekryteringen till tävlingsgrupperna och konstsimningen. De sysslar främst med teknikinläring av de olika simsätten och viss grundläggande tävlingsverksamhet (efter resp barns ambitionsnivå). Det kommer prel att finnas fyra nivåer: miniorer (förskolebarn som kan simma) - ett övningstillfälle/vecka, crawlgrupper (grundläggande inläring av crawl och rygg-crawl) - två övningstillfällen/vecka, B-medley (grundläggande inläring av bröst- och fjärilsim samt utveckling av övriga simsätt) - två övningstillfällen/vecka samt A-medley (fördjupad inläring av alla fyra simsätten) - tre övningstillfällen/vecka. Teknikinläringen kommer att följas upp med märken/diplom då barnet klarar fastställda krav inom något simsätt. Under simåret (höst-vår) genomförs ett antal enkla tävlingsmoment (frivilligt) som förberedelse för ev kommande tävlingsintresse.

F n pågår förhandlingar med ansvariga inom kommunen om tider och utnyttjande av simhallen. Målsättningen är att preliminära tider mm för resp grupp skall vara klart före skolans våravslutning. Viss justering kan komma att ske innan höstens verksamhet drar igång beroende på tillgången på tränare/instruktörer.

Det är ett villkor för verksamheten inom teknikgrupperna att föräldrar/äldre engagerar sig som instruktörer. Utbildning för detta kommer att inplaneras. Frågor och intresseanmälan till klubbens huvudtränare, Kjell Karlsson. Om DU inte får tag på honom så meddela kansliet så ringer han upp.

Grov planeringskalender _

Till nedanstående skall ev planeras kortläger för yngre tävlingsimmare och A - medley. Vissa tillägg/förändringar kan ske beroende på Stockholms Simförbund och ännu ej anmälda tävlingar.

STÄNK från TÄBY SIM

Tid	Aktivitet och plats	Berör		Anm
		Tävlingasgrupp	Teknikgrupp	
27/10 ?	DAM 10-manna	Klubbens bästa damer.		
28/10	NYBÖRJARTÄVL 1. Tibblebadet.		Alla som vill.	
2-5/11	Träningshelg. Tibblebadet.	Alla hemmavarande.		Tidpunkt beroende på skolledighet.
10-11/11	MERCADODOPPET. Tibblebadet.	Handikappsimmare.		Klubben arrangerar.
10-11/11	RAMDALSDOPPET. Oxelösund.	Alla ej TEAM-RM-kvalificerade.		
10-11/11	Elittävling. Plats ?.	Alla TEAM-RM-kvalificerade.		
16/11	20-manna	Klubbens 20 bästa		
18/11	SERIE-SIM 2. Plats ?.	Klubbens bästa ungdomar (po 75 oy fl 76 oy).	Ev enstaka simmare från A-medley.	
23-25/11	TEAM-RM. Göteborg.	Kvalificerade simmare.		
25/11	NYBÖRJARTÄVL 2 Tibblebadet.		Alla som vill.	
1-2/12	SUM-SIM regionsfinal A. Sollentuna.	Alla kvalificerade		
8-9/12	DM sprint och lagkapper. Södertörn.	Alla kvalificerade		
9/12	SERIE-SIM 3. Plats ?.	Klubbens bästa ungdomar (po 75 oy fl 76 oy).	Ev enstaka simmare från A-medley.	
v 50	JULLOV.		Träningen slut.	
15-16/12	SUM-SIM riksfinal. Umeå.	Alla Kvalificerade		
15-16/12	SUM-SIM regionsfinal B. Plats ?.	Alla ej kvalificerade till A.		Alt dagar för KM. Se 29/9.
v 51-01	Träningsläger i Tibblebadet.	Enl särsk program		

STÄNK från TÄBY SIM

Tid	Aktivitet och plats	Berör		Anm
		Tävlingsgrupp	Teknikgrupp	
v 30	SM(50m) Norrköping	Kvalificerade ur ELIT-grupp		
v 31-32	Träningsläger för främst SUM-sim- mare Plats: ?			Träningen börjar ca en v före lägret
v 34	Träningen börjar	Resp grupp enl särskild kallelse		
25/8	VIKING-KNATTE CUP. Vallentuna.	SUM-simmare.		
31/8- 1/9	Stockh Simförb: sammandragning läger 1.	SM/JSM-kvalade (?) och uttagna äldre SUMsimmare.		Uttagning av SUMsimmare efter WELLA.
v 36	Träningen börjar		Resp grupp enl särsk kallelse.	
8-9/9	Järfällatävling.	Främst SUMsim- mare		
15-16/9	DUM-SIM (Di- striktsUngdoms- Mästerskap). Akersberga	Yngre simmare.	Ev A-medley.	
21-23/9	Stockh Simförb: sammandragning läger 2.	SM/JSM-kvalade och uttagna äldre SUMsimmare.		
29-30/9	KM. Tibblebadet.	Samtliga.	Alla som vill.	Alt 15-16/12. Styrelsen fastställer.
5-7/10	SUN-CUP Solna.	Sen och Jun som är kvalificerade.		
14/10	SERIE-SIM 1. Plats ?.	Klubbens bästa ungdomar (po 76 oy fl 76 oy).	Ev enstaka simmare från A-medley.	
19-21/10	Stockh Simförb: sammandragning läger 3.	SM/JSM-kvalade och uttagna äldre SUMsimmare.		Ev flyttas lägret m h t SIM A GO-GO.
20-21/10	SIM A GO-GO. Malmö.	Kvalificerade sen och jun.		
20-21/10	AKERSBERGA-SIM	Ovriga.		
26/10	50-manna.	Klubbens bästa 50m-simmare.		

STÄNK från TÄBY SIM

ATT ARRANGERA ÖPPNA-DM

I februari fick Täby Sim en förfrågan om att arrangera DM i april. Av förfrågan framgick det på ett fint sätt, att det var vår skyldighet att ställa upp och arrangera DM i kort bana.

Tävlingskommittén sa "OK det är väl inte så märkvärdigt", helt ovetande. DM visade sig heta Öppna-DM.

Tätskrivna papper från simförbundet kommer som brev på posten med föreläggande om Täby Sims alla skyldigheter.

Tävlingskommittén sa "Oj är det så märkvärdigt, det här verkar intressant". Kul ett det är 500:- i penningpris till segraren.

De tätskrivna papperen betades av punkt för punkt. Det är kul att ordna simtävling. Puzzelbitarna faller på plats, alla tar sin del av ansvaret.

Simhallen ställs i ordning kvällen före. Täbys elitsimmare hjälper till med grovjobbet, det går som en dans. 2000 är allt klart. Det är "bara" elitidtagningen som fattas, de skall komma 0700 nästa morgon så allt är klart i god tid före invigningen 0800.

Grabbarna med elitider kommer "i god tid före" 0800 dvs 0750. Det kör ihop sig en aning men alla tar sitt ansvar och lite till. Tävlingen kommer igång på utsatt tid. fråga inte hur.

Det visar sig att 3 grenar har försvunnit ur datorn. De måste administreras för hand. Tävlingskommittén sa "vilka är grenarna? Bero det inte är 50 M frisim". Datakillen sa "bland annat 50 M frisim".

Upp med penna och med block, snabbt intala sig att allt var bättre förr på den "gamla goda tiden" när man inte hade datorer till hjälp.

Alla för sin tidlista. Tävlingen rullar på. Äntligen är de tre "borttappade" grenarna över. Åter in i datorn. PUH! Oj, Oj, Oj vad det är skönt med dator.

Simmerflickorna går och bjuder funktionärerna på nästan kallt vatten. Har aldrig skådats gladare miner över ett glas vatten i detta land.

Ja så fortsätter tävlingen i fyra pass med glada människor i en väl uppvärmd simhall.

När Öppna-DM är över visar det sig att Täby Sim har skrivit simmarhistoria enligt följande:

- Täby Sim arrangerade den första simtävlingen i Sverige där penningpriser utbetalades till den klubb segrande simmare representerade.

Från
Tävlingsfronten

STÄNK från TÄBY SIM

- Täby Sim vann den första prischecken genom tiderna i simning, tack vare Malin Lundvik.

- Täby sim vann den senaste prischecken genom Martin Rogersson.

Tack alla som hjälp till med denna historiska simtävling. Hoppas Ni också kände historiens vingslag.

Efter tävlingarnas slut kom många tränare och tackade för fina tävlingar. Och som en tränare sa - "inte ett enda stopp."
Det är härligt att ordna simtävlingar.

Än en gång tack och välkommen åter till Täbys fina simhall.
hälsar

Tävlingskommittén

PS. Om någon tror att prispengarna kommer från Täby Sim är det fel, de kom från ATG V-65.



KAJSA SJÖBERG
GIFTER SIG
12/5-90

NÅGRA RADER FRÅN FUNKTIONÄRSANSVARIGE.

Återigen har vi genomfört ett DM i Täby och vi har fått beröm för arrangemanget. Jag vill då passa på att tacka alla våra funktionärer, som hjälpte till att göra en bra tävling. Ett stort tack till alla andra som hjälpte till och jag tänker då på Rose i försäljningen och hennes medarbetare, Gun som ordnade med utspisningen och alla våra fina prisutdelare, och vissa av flickorna var t o m klädda i kjol. Elisabeth trodde inte att jag skulle greja att flickorna kom i kjol.

Den 2-3 juni 1990 är det dags för Wella cup. Jag behöver flera funktionärer så hör av Dig omgående till mig. Även om Du inte är utbildad funktionär finns det jobb. Tävligen genomförs i år enligt med Luxemburgmodellen med två försökspass och en final varje dag. Annandagen är ledig så då kan Du ägna dig åt familjen, sommarstugan eller båten.

Till hösten genomför vi en ny omgång för utbildning till funktionärer. Hör av dig till Erik Frejd, tel 08/7587774 eller Susanne Kallstenius-Hellman, tel 0762/50605.

Erik Frejd

STÄNK från TÄBY SIM

PÅSKLOVET 1990

Under påsklovets i vår, tog ca 25 simmare, en tränare (Peter Rennerstav) och två föräldrar (Jan och Jannika RoeckHansen) en tripp ner till Österrike. Närmare bestämt Fulpmes vid Stubai-glaciären.

Resan var mycket lyckad. Underbara backar, sol nästan varje dag och massor av snö på glaciären. I byn fanns det ingen snö alls. Vi bodde 2-6 personer på olika pensionat.

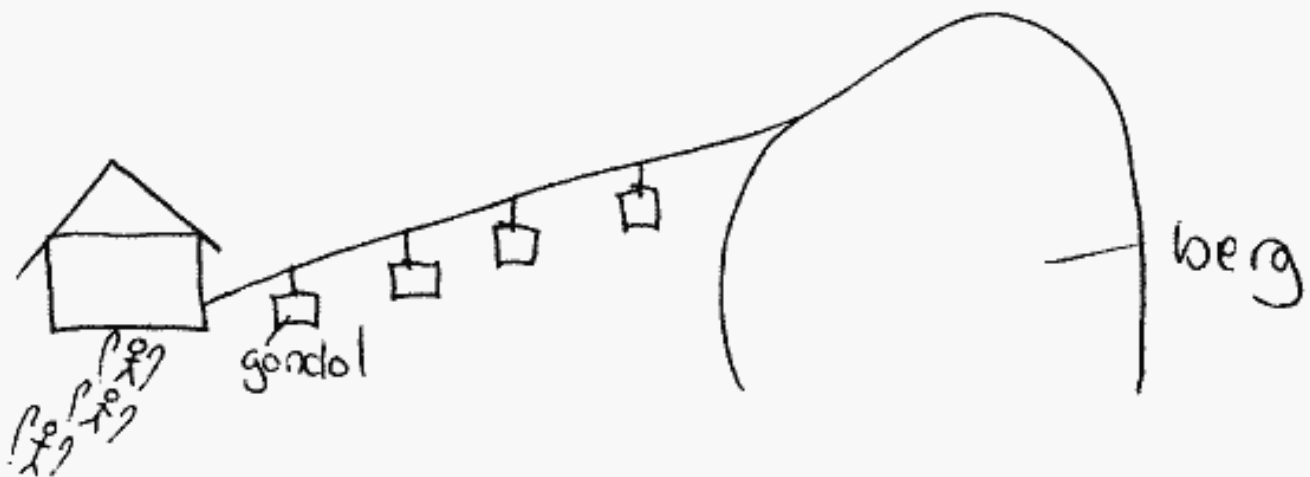
En morgon kl. 06.00 startade bussen från vår mötesplats, emellertid utan Jens och Mårten, som "försov" sig. Vi andra begav oss nu till Venedig och resan tog ca 8 timmar fram och tillbaka. Venedig var toppen! Det tror jag att alla tyckte, fastän några klagade innan. Ett minne för livet...

En vanlig dag började med väckning vid 07-tiden. Sedan frukost-te och brötchen. Efter frukosten slet man på sig resten av kläderna och kutade till bussen.

En morgon glömde Sara Averbø sina pjäxor. Jag undrar vad hon tänkte på?!

Bussfärden med "Bakerman" , tog cirka 40 minuter på halvsma vägar. På med pjäxor och sedan stå i lång liftkö och trängas med tyskar! Vi fick åka i gondoler upp till toppen.

STÄNK från TÄBY SIM



Vid de andra liftarna fanns det i stort sett inga liftköer.

Efter någradagar upptäckte Pernilla att man var tvungen att använda solfaktor, fastän det inte var helt solklart.

Det gjorde för övrigt vi andra också, eller hur Märten?

Klockan 12.00 samlades vi vanligtvis vid någon av glaciärens restauranger för lunch. Det blev oftast pommes frites, läsk och någon chokladkaka. Åt vi något annat på hela veckan?

Vid 16.00 tiden for bussen ner till byn igen och halva gänget direkt - andra halvan simmade senare. Bassängen var väldigt liten och den grunda sidan kan inte ha varit djupare än 50 centimeter, nå ja kanske lite djupare, men jag vågade i alla fall inte vältvända.

På kvällarna var vi så trötta så vi stupade i säng vid niotiden! Kanske inte varje kväll, men ...aldrig. Alla kom i vilket fall som helst upp varje morgon och åkte skidor hela dagarna och det är ju det som räknas. Eller hur!

Tack Peter för att du fixade dennaresa. Den var som sagt var mycket lyckad.

Kicki

STÄNK från TÄBY SIM

HEJ!

Det är Karro som har ordet igen.

Som nog många redan vet är jag gammal simmare som lade av i oktober förra året. Nu ägnar jag mig bara åt att ha olika simgrupper. Jag har simskola för kommunen, Plask och Lek och en tvådagarsgrupp. Den förra tvådagarsgruppen jag hade var helt underbar, inte för att den nuvarande är sämre, men i alla fall. De flesta var jättebra kompisar och allt funkade bra. Det är klart att vi hade våra bråk och tvister i bassängen men det löste sig ganska smärtfritt för det mesta. Simmarna var mellan nio och tretton år och trots ålderskillnaden var allt OK.

Efter drygt ett år kom jag på att vi borde ha en liten middag eller något liknande tillsammans så jag bjöd hem alla till mig en fredagkväll. Det blev verkligen lyckat och alla kom.

Efter detta har simmarna tjatat om att vi ska ha en liknande middag igen, men så splittrades gruppen och det blev uppskjutet hela tiden.

Men, efter påsklovet tänkte jag OK nu har jag lite tid över, så den 20/4 kom mina gamla simbarn hem till mig än en gång. Nästan alla kom även den här gången. Vi åt korv med bröd, drack saft och hade jättemysigt. Liksom förra gången fick jag presenter av alla och det blev jag verkligen jätteglad för. Efter maten gick vi upp och ungarna satte på musik och stod och dansade medans några andra spelade schack. Därefter gjorde vi något som tog kål på både mig och min pojkvän Tobbe som var med.

Gissa vad?

Jo, vi spelade brännboll och sprang som galningar. Efter en stenhård match och svetten lackade gav vi upp och gick in och tittade lite på TV och åt godis. Vid tio-tiden började de dra sig hemåt.

Jag och Tobbe hade en jättekul och trevlig kväll och jag hoppas att mina kära gamla simbarn också hade det.

PUSS OCH KRAM PÅ ER ÄLSKLINGAR I GAMLA 2.D.2

KARRO

STÄNK från TÄBY SIM

MÄSTERSKAPSPÖÄNG 1989

	<u>Simning</u>	<u>Hopp</u>	<u>Konst- sim</u>	<u>Polo</u>	<u>Totalt</u>
1. Malmö KK	3.756,5				3.756,5
2. SPIF	1.732	588		288	2.608
3. KSLS	2.141,5				2.141,5
4. Järfälla S	1.646		150	180	1.976
5. Upsala S	1.891,5				1.891,5
6. Helsingborgs S	1.813,5				1.813,5
7. Jönköpings SS	815,5	877	53		1.745,5
8. SK Poseidon	1.142	484			1.626
9. Malmö S	120	1.395			1.515
10. SK Neptun	967	106	42	96	1.211
11. S 02	432	213	173	252	1.070
12. Borlänge SS	912,5		156		1.068,5
13. Västerås SS	605	50		348	1.003
14. Södertörns SS	980				980
15. Karlskoga SF		963			963
16. Mariestads SS	951,5				951,5
17. SS Mora	867				867
18. LASS	751			56	807
19. Skäret SS	758				758
20. Södertälje SS	748				748
21. Turebergs IF	728				728
22. Norrköpings KK	653				653
23. Växjö SS	488		164		652
24. Täby Sim	642				642
25. Karlskrona SS	587				587
26. Ystads SS	566				566
27. Motala SS	498				498
28. SK Triton	489				489
29. Örebro SA	265	172	42		479
30. SK Korrugal	431,5				431,5
31. Väsby SS	400				400
32. SK Ran	289			108	397
33. Umeå SS	392,5				392,5

HEJ ALLA SIMKUNNIGA!!

Vattensport har många tjusningar, en av alla dessa är dykning. Vi är en klubb i Sollentuna (SSDK) som har inomhusaktiviteter under höst-vinter och vår, vi roar oss kungligt med fridykning, apparat-dykning och UV-rugby. Vi har tillgång till Sollentuna badet på lördagar kl. 07.00-08.30 samt måndag, tisdag och onsdag kl. 21.00-22.00. På tisdagar och onsdagar är det dock framför allt UV-rugbyn som härjar. Alla är hjärtligt välkomna att pröva och upptäcka tjusningen med dykning.

UPPTÄCK EN NY VÄRLD-DEN UNDER YTAN!!

Vänliga hälsningar Fredrik Haraldsson SSDK

MAT HÖRNA



Hallå, ledare!

När du har träff med din grupp och kokar korv så är det inte trevligt om den SPRICKER (korven alltså inte gruppen).

Gör så här så spricker inte korven.

Koka upp vatten med lagerblad och vitpepparkorn i en stor kastrull (inte för liten). När vattnet kokar för fullt, lyft bort kastrullen från värmen och lägg i korvarna och låt dem ligga där i 10 minuter. Sedan är det bara att äta.

Finessen är dels att man inte behöver passa korven och dels att man kan ställa kastrullen var som helst medan korven blir färdigkokt.

STÄNK-kocken.

Jag tycker att det är kul att simma konstsim. Jag såg på ett tv program där det var en flicka som simade konstsim jag tyckte det verkade roligt då frågade jag min mamma om jag fick börja och det fick jag. Vi tränar konstsim en timme i veckan på Söndagar kl 18-19. Vi brukar först träna olika samsätt sen gör vi olika konstsim märken vi slutar sedan med att hoppa från trampolinen.

KRISTIN STAMYR. *gar*



STÄNK från TÄBY SIM

	<u>Simning</u>	<u>Hopp</u>	<u>Konst- sim</u>	<u>Polo</u>	<u>Totalt</u>
34. Ludvika SS			392		392
35. SolK Hellas	46	89		256	391
36. Kungälv SS	372				372
37. Fagersta SK			363		363
38. SKK	67			292	359
39. Mölndals ASS	355,5				355,5
40. Falu SS	341				341
41. Skövde SS		315			315
42. Sundavalls SS	281				281
43. Älvsby SS	245,5				245,5
44. LUGI				240	240
45. Limhamns SS	236				236
SS Stimm	236				236
47. SK Elfsborg	235,5				235,5
48. Hagfors SS	210				210
49. Ängelholms SS	209				209
50. Tunafors SK	112			84	196
51. Spårvägens Golf	178				178
52. Kalix SS	176				176
53. SS Artemis	163				163
54. Gävle SS	149				149
55. Eslövs SS	139				139
56. SK Lödde	137				137
57. Östersunds SF	130				130
58. Sandvikens SolK	110	12			122
59. SK Laxen	116				116
Solna SS	32			84	116
61. Kristinebergs SK	111,5				111,5
62. Österlen Sim	104,5				104,5
63. SS Kanalen	36		64		100
64. Sandviks IK	94				94
65. Luleå SS	93				93
66. Varbergs Sim	91				91
67. Oxelösunds SS	85				85
68. Säffle SS	84				84
69. Piteå Sim	83				83
70. Åkersbergs SS	75				75
Kumla SS	75				75
72. Ronneby SS				72	72
73. Botkyrka-Rönninge SS	71				71

STÄNK från TÄBY SIM

	<u>Simning</u>	<u>Hopp</u>	<u>Konst- sim</u>	<u>Polo</u>	<u>Totalt</u>
74. Askim-Frölunda SK	69				69
75. Karlstads SS	21	45			66
76. Lysekils SS	65				65
77. GKKN	4	60			64
78. Vellinge-Näset SK	63				63
79. SK Ägir	60				60
80. Värnemo SS	56				56
81. Sydeim	55				55
82. Ljungby SS	53				53
83. Sjöbo SS	48				48
84. Karlsborgs SK	45				45
85. Ale SK	43				43
86. Sim 77 Stenungsund	40				40
87. Strängnäs SS	38				38
88. Sala SS				36	36
89. KK Karpen	34,5				34,5
90. Eskilstuna SS	33,5				33,5
91. Katrineholms SS	33				33
92. Skellefteå SK	31				31
93. Landskrona S	29				29
94. Markaryds SS	28				28
95. Trelleborgs SS	27				27
96. Kalmar S	25				25
97. Sollefteå ASS	23,5				23,5
98. Hudiksvalls SS	22				22
99. Skara SS	21				21
Grums SS	21				21
101. Älmhults SS	20				20
102. Bolidens SK	19				19
103. Filipstads IF	18				18
104. Amåls SS	15				15
105. Nyköpings SS	14				14
106. Tyringe SS	12				12
107. Deje SS	10				10
108. SK Götene	9				9
S 71 Hässleholm	9				9
Karlshamns SS			9		9
111. Hylte SS	8				8
SK ENA	8				8

STÄNK från TÄBY SIM

	<u>Simning</u>	<u>Totalt</u>
113. Osby SS	7	7
SS Delfin	7	7
Iggesunds SS	7	7
116. Hallsbergs SK	6	6
117. Vetlanda SS	5	5
Bromöllaortens SS	5	5
119. Danderyds SK	3	3
120. Åhus SS	2,5	2,5
121. Trollhättans SS	2	2
122. Öamo SS	1	1
Falkenbergs SS	1	1
IFK Lidingö SK	1	1

**Ge Inte
upp!!**



KONSTSIM I TÄBY SIM (Januari och mars 1990)

Nu har kvinnsporten KONSTSIM introducerats i Täby.

För första gången i TÄBY SIMs historia har ett SERIESIM, 20 jan., och ett JSM i konstsim arrangerats i TIBBLEBADET.

JSM:et arrangerade TÄBY SIM tillsammans med Svenska Simförbundet under tre dagar, 9-11 mars 1990.

8 konstsimsklubbar från hela Sverige deltog i JSM.

TÄBY FRITID, Sportcentrum, sponsrade hela 2½ dag bassång-tid och därtill hyreskostnaden för de nödvändiga undervattenshögtalarna och musikanläggningen.

Ett **STORT** tack till TÄBY FRITID!

Firman RINGEN ELEKTRONIK med Hasse, proffset, skötte allt elektroniskt. (Tänk bara om musiken skulle strejka under tävlingen! Det vore katastrof! Hasse agerade även MUSIKMASTARE. Hans intresse för konstsim är så stort att han erbjöd sig komma med tips om hur flickornas kassetinspelningar skulle kunna bli ännu bättre. Man måste t.ex. tänka på att det kan låta olika i en simhall jämfört med bandspelaren hemma.

Ett skapligt PRISBORD hade TÄBY SIM lyckats ragga ihop. Det måste ju vara litet extra trevligt när TÄBY SIM hade sin första riktigt stora konstsimtävling.

TACK ALLTSA OCKSA TILL:

- STOCKHOLMS SIMFÖRBUND som bidrog med tenntallrikar som priser.
- GARUDA INDONESIAN AIRWAYS som bidrog med många och fina priser (armbandsur och saker från ett känt parisiskt modehus, m.m.).
- VILLA AZUR i Täby för de mycket uppskattade temuggarna.
- ANDERSSON FIXING SERVICE för stereokassettradio.
- STADAB för jättehanddukar.
- TELEVERKET för väskorna att bära hem alla priser i.
- SV. PHILIPS AB för mera vackra badhanddukar.
- Firman RP i Täby för pennor och pappersmaterial.
- ELLA TRÄDGÅRD som lånade ut de vackra sidenblommorna till dekorationen. Det blev ett mycket vackert arrangemang blandat med riktiga växter. Det bidrog till att skapa ett fin inramning till en glad atmosfär i TIBBLEBADET.

TÄBY SIM fann stor glädje i att få visa upp en tävlingsform som både är en glamorös uppvisning och en allvarlig idrotts-tävling, där man slåss om hundradels poäng.

Täby, den 17 april 1990.

Elisabeth Andersson

STÄNK från TÄBY SIM

Renée höll ett föredrag i skolan och sedan skickade hon in det till STÄNK.....

Konstsim



Konstsim är numera en kvinnlig olympisk sport. Första olympiaden då konstsim fanns med på programmet var i Los Angeles 1984.

Konstsim kom till Sverige i början av 1900-talet. Det utövades då bara av män och bestod i att man flöt i olika figurer, t.ex. stjärna. I den här typen av konstsim hölls SM mellan åren 1905 och 1930.

Sedan skedde ett uppehåll i cirka 30 år, till 1960-talet, då konstsimmet kom tillbaka till Sverige från USA, där det hade utvecklats ur Ester Williams vattenshower i Hollywood i början på femtiotalet. Därigenom kom musiken in i sammanhanget.

Tävlingsformer

Tävlingen uppdelas i två delar, obligatorisk figursimning och musiksimning.

Obligatorisk figursimning

Här tävlar man i sex figurer som bedöms av domarna och så läggs poängen ihop för alla sex figurerna. Simmaren vet inte vilka figurer som hon kommer att tävla i förrän tidigast ett dygn innan tävlingsstarten. Det gäller alltså att ha ett brett register av figurer intränade. Det finns ungefär två hundra figurer att välja mellan.

Musiksimning



I musiksimningen tävlar man i solo, par och lag.

Det här är den s.k. fria avdelningen; kan jämföras med det fristående programmet i gymnastik.

Man visar upp sitt eget komponerade musikprogram, inspelat på kassett, som lämnas till tävlingens musikmästare, som spelar upp det i högtalare ovanför och under vattnet.

Musiken får vara från klassiskt till hip hop och hårdrock, men den klassiska musiken går bäst hem hos domarna.

De enda regler som finns i musiksimningen är tidsbegränsningen. För solo är den 3,5 min, för par 4 min och för lag 5 min.

I den tiden ingår rörelser på kanten före ihoppet. Högst 20 sek. får det dröja från det musiken börjat tills ihoppet sker.

Tidsöverdrag ger poängavdrag.



På musiksimmingsprogrammet får man poäng av domarna. Höga poäng får man för svåra figurer (lång tid under vattnet eller hög höjd ovanför vattenytan eller figurer där man har båda armarna ovanför vattnet). Man får också höga poäng om man utnyttjat bassängen väl och förflyttat sig med riktiga simsätt. Självklart är att rörelserna måste stämma överens med musiken, vara synkroniserade med musiken. På engelska heter konstsim Synchronized Swimming. →

Träning

50 % av träningstiden består av konditionsträning och balett och gymnastiska övningar. Till konditionsövningarna hör att träna sig att hålla andan länge under vattnet genom att t.ex. lära sig simma längre och längre under vattnet. Arm-, ben- och magmuskler tränas mest. Ett krav är att simmaren inom kort tid lär sig spagat, eftersom många av figurerna innehåller spagatmoment.

Musiksimningen tränas genom att gång på gång köra igenom programmet, hela eller delar av det. Det är mycket konditionskrävande eftersom cirka halva programmet skall utföras med huvudet under vattnet.



Tävlingen

Under de obligatoriska figurövningarna skall simmarna vara anonyma. Domarna skall inte kunna känna igen de tävlande. Speakern är alltså alldeles tyst och det är förresten hela simhallen eftersom det inte spelas någon musik alls under de obligatoriska figurerna. Inga applåder får höras. För att simmarna skall vara anonyma har de samma slags klädsel, vit badmössa och helsvart baddräkt. Om baddräkten har något kännemärke eller badmössan någon färg får simmaren inte tävla.

Under musiksimningen är allt annorlunda. Då är det fullt liv i simhallen och publiken hejar och applåderar och klappar händerna i takt med musiken. Speakern annonserar simmaren med både namn och meriter. Klädsel skall vara speciell och översållad med paljetter både på baddräkt och huvudprydnaden.

Efter simningen ger domarna poäng genom att visa upp poängtavlor. 10 poäng är högsta. Poängen från de obligatoriska figurerna läggs ihop med poängen från musiksimningen och resultatet blir simmarens resultat i tävlingen. Vid tävling i lag skall antalet simmare i varje lag vara 8 stycken. Om laget består av färre simmare än 8 blir det poängavdrag.

av René Andersson, Näsbydalsstolar

Overhead-bilderna fick vi inte med och det var synd.

Vi i redaktionen blev glada över bidraget och ber alla andra som har något om simning eller klubben att skicka in det.



Garuda Indonesia



STÄNK från TÄBY SIM

RESULTAT från Distriktsfinalen i SimIcaden, Åkersberga 28-29 april 1990

Pojkar födda 1980 o senare:

50 m bröetsim: 1. David Larsson, Täby SIM, 47,2, 2. Eje Eklöv, Täby SIM 48,5, 8. Christian Dymén, Täby Sim, 51,7

50 m frisisim: 1. Göran Ahlstrand, IFK Lidingsö, 34,3, 4. Peter Windahl, Täby SIM, 37,7, 5. Eje Eklöv, Täby SIM, 38,8, 7. David Larsson, Täby SIM, 39,3, 13. Christian Dymén, Täby SIM, 42,5

Pojkar födda 1979: 100 m ryggsim: 1. Per Westberg, Neptun, 1.22,1, 4. Mikael Jacobsson, Täby SIM, 1.31,9, 12. Erik Alexandersson, Täby SIM, 1.40,3, 13. Mats Forslund, Täby SIM, 1.41,3, 15. Marcus Grandell, Täby SIM, 1.43,1

100 m bröetsim: 1. Per Westberg, Neptun, 1.38,9, 8. Marcus Grandell, Täby SIM, 1.58,4

50 m fjärilsim: 1. Per Westberg, Neptun, 35,2, 5. Mats Forslund, Täby SIM, 41,4, 9. Erik Alexandersson, Täby SIM, 44,6, 11. Mikael Jacobsson, Täby SIM, 45,1

100 m frisisim: 1. Anders Rehn, Neptun, 1.11,3, 5. Mats Forslund, Täby SIM, 1.20,2, 9. Mikael Jacobsson, Täby SIM, 1.22,5, 14. Erik Alexandersson, Täby SIM, 1.27,3

100 m medley: 1. Per Westberg, Neptun, 1.23,6, 7. Mikael Jacobsson, Täby SIM 1.32,4, 8. Mats Forslund, Täby SIM, 1.32,7, 9. Erik Alexandersson, Täby SIM 1.35,8

4 x 50 m frisisim pojkar födda 1979 och senare: 1. Väsby SS, 2.27,1, 2. Täby SIM, 2.29,4, 4. Täby SIM lag 2, 2.44,6

Pojkar födda 1978: 100 m ryggsim: 1. Jonas Lackmar, Väsby SS, 1.23,2, 9. Claes Roeck Hansen, Täby SIM, 1.33,1.

100 m bröetsim: 1. Mikael Hermansson, Väsby SS, 1.26,9, 13. Claes Roeck-Hansen, Täby SIM, 1.45,8.

100 m frisisim: 1. Henrik Oderstad, Väsby SS, 1.06,0, 13. Claes Roeck-Hansen, Täby SIM, 1.16,3

400 m frisisim: 1. Peter Ermenz, Neptun, 5.16,7, 10. Claes Roeck Hansen, Täby SIM, 5.47,9

STÄNK från TÄBY SIM

- Pojkar födda 1977: 100 m ryggsim: 1. Krister Hörding, Väsby SS, 1.13,8,
8. Jonas Rossander, Täby SIM, 1.23,5, 12. Johan Svedbrant, Täby SIM, 1.35,4
100 m bröstsim: 1. Jonny Engman, Väsby SS, 1.24,3, 6. Jonas Rossander,
Täby SIM, 1.34,6, 9. Björn Öberg, Täby SIM, 1.42,5
100 m frisisim: 1. Krister Hörding, Väsby SS, 1.04,8, 13. Björn Öberg, Täby
SIM, 1.15,0, 15. Jonas Rossander, Täby SIM, 1.15,3, 16. Johan Svedbrant,
Täby SIM, 1.20,5
400 m frisisim: 1. Stefano Prestinoni, Neptun, 4.58,3, 11. Jonas Rossander,
Täby SIM, 5.50,5
200 m medley: 1. Stefano Prestinoni, Neptun, 2.39,9, 9. Jonas Rossander,
Täby SIM, 3.03,2
4 x 100 m frisisim pojkar födda 1977-78: 1. Väsby SS, 4.24,9, 5. Täby SIM,
5.19,5
4 x 100 m medley pojkar födda 1977-78: 1. Väsby SS, 5.05,9, 6. Täby SIM,
6.12,8
- Flickor födda 1979: 100 m bröstsim: 1. Lena Remaeus, Tureberg, 1.32,7,
11. Lisa Olsson, Täby SIM, 1.47,1, 18. Hanna Rindeby, Täby SIM, 1.57,5
100 m frisisim: 1. Frida Bengtsson, Neptun, 1.13,7, 16. Caroline Strömgren,
Täby SIM, 1.31,8, 17. Lisa Olsson, Täby SIM, 1.31,8
- Flickor födda 1978: 100 m ryggsim: 1. Johanna Törnblom, Väsby SS, 1.22,3,
5. Karin Lärka, Täby SIM, 1.30,3, 7. Jenny Eriksson, Täby SIM, 1.32,4,
8. Hanna Evanth, Täby SIM, 1.32,7
100 m bröstsim: 1. Liselott Norling, Solna SS, 1.31,3, 5. Karin Lärka,
1.38,1, 11. Jenny Eriksson, Täby SIM, 1.49,4, 14. Hanna Evanth, Täby SIM,
1.55,6
100 m frisisim: 1. Pernilla Marcus, Neptun, 1.10,8, 3. Karin Lärka, Täby
SIM, 1.13,0, 6. Jenny Eriksson, Täby SIM, 1.19,8, 9. Hanna Evanth, Täby
SIM, 1.22,0
4 x 100 m frisisim flickor födda 1978-79: 1. Väsby SS, 5.09,9, 5. Täby SIM,
5.40,9

STÄNK från TÄBY SIM

Ur Svenska Simförbundets årsberättelse för 1989.

SIMNING

EM

Resultatet vid EM mätt i medaljer blev två bronsmedaljer. Härutöver sex A-finalplatser, två svenska rekord och sexton personliga. Nio hundradelar stälde lagkapslaget (Tommy Werner, Anders Holmertz, Håkan Karlsson och Joakim Holmqvist) från en guldmedalj. Lagkappen visade hur tätt det är i världstoppen och att Sverige är med där på herrsidan. Damerna lyckades nå endast en finalplats. Utöver lagkappen för herrar klarade Anders Holmertz en bronsmedalj på 200 m frisim.

SM utomhus

Genomfördes i den snabba bassängen i Landskrona med tre svenska rekord. Anders Holmertz svarade åter för den bästa prestationen med världsbästa på 200 m frisim. Tyvärr sammanföll SM tidsmässigt med EJM.

SM inomhus

SM Inomhus gick i Malmö under bra arrangerade förhållanden. Facit blev 13 svenska rekord. I anslutning till SM-tävlingarna genomfördes en rekordsimning på 4x100 m frisim för herrar. Resultatet blev världsbästa med 3.14,00 genom Tommy Werner, Anders Holmertz, Mikael Söderlund och Joakim Holmqvist. Framgångsrik blev även Jan Bidman med Europarekord på 400m medley (4.12,97) svenska rekord på 200 m medley och 200 m bröstsim. Tommy Werners tid på startsträckan 48,33 är dessutom Europarekord.

World-Cup

Världscupen i simning arrangerades för första året. Framgångarna var relativt stora. Anders Holmertz vann sprintercupen före Tommy Werner. Jan Bidman segrade i medley med Anders Peterson som tvåa. Eva Nyberg kom tvåa i damernas sprint. Ett mycket bra resultat med tanke på motståndet.

JSM

Genomfördes i Norrköping och visade att det finns en återväxt i simningen. Glädjande nog förefaller det som om utvecklingen tagit fart på flicksidan.

EJM

Sammanföll tidsmässigt med SM och genomfördes i Leeds. Den bästa svenska prestationen svarade Henrik Cleverdahl för med en bronsmedalj på 400 m medley. Av resultaten i övrigt föreföll det tyvärr som vi börjar tappa mark till övriga Europa, 29 nationer deltog vilket är nytt rekord för tävlingen.

Landskamper

3-landskamp (Holland, Storbritannien) för seniorer. Herrarna visade att vi är bra på frisim och medley. På damsidan lyckades vi inte få någon seger.

Juniörerna genomförde en 7-nationers tävling. Bästa prestationerna svarade Håkan Karlsson och frisimslaget för på pojksidan samt Johanna Larsson och Arne Lindberg bland flickorna.

De yngsta juniörerna simmade 8-nationers tävlingen och slutade totalt 6:a.

Övrigt

Stämkomittén har successivt arbetat med att ändra säsongplaneringen. 1989 har den nya uppläggningsen i stort genomförts.

I samband med Simalltinget arrangerade SK en tränarkonferens där två av världens främste simtränare Peter Daland, USA och Sergei Vaitsekovsky, Sovjet delade med sig av sina erfarenheter.

KONSTSIM

På seniorsidan har landslagsverksamheten bedrivits under ledning av Eva Svensson, Växjö S och Marie Jacobsson, S 02. Svenska konstsimmerskor har deltagit i följande internationella tävlingar:

Moskva Open med solo och par
 Loano Synchro med solo och par
 SOC med solo och par
 Mallorca Synchro med solo, par och lag och sist men inte minst EM i Bonn med solo, par och lag. Vid EM var det laget som hade de bästa finalchanserna men tyvärr blev det "stolpe ut" för flickorna. Även solo- och par-deltagarna blev knappt utslagna ur finalerna. Kommittén bedömer att resultatet för verksamheten på seniorsidan är gott, inte minst med tanke på de resurser som stått till förfogande.

Juniorernas verksamhet har haft Malene Smedberg, Fagersta SK och Monica Kristensson, S 02, som ansvariga. Årets höjdpunkt var deltagandet i de första världsmästerskapen som arrangerats för juniorer. Sveriges representant i soloklassen var Nina Holpers från Borlänge S och i par Anna Claesson och Karin Lobenius från Fagersta SK. Juniorerna har dessutom deltagit i ytterligare en internationell tävling som förberedelse inför VM. Någon lagverksamhet har resurserna inte räckt till.

De domare som erhållit internationella uppdrag under året är Marianne Wili-Blomé, SK Neptun, Gunilla Nilsson, SS Kanalen, Eva Larsson, Ludvika S och Inger Lindholm som dömde VM för juniorer och EM för seniorer.

På nationell nivå har tävlingsverksamheten inneburit att SUM i konstsimm genomförts med USM-final i Ludvika. Även JSM och SM har genomförts i sedvanlig ordning med ett något utökat antal deltagare. Britt Karlson från Växjö SS har under året haft ansvaret för verksamheten. Utbildningssidan har under året bytt ansvarig i kommittén då Marianne Wili-Blomé slutat och efterträts av Gunvor Claesson från Fagersta SK. Detta byte har inneburit att verksamheten fått dras ned något då en inarbetsfas varit nödvändig.

Sammanfattningsvis kan sägas att året givit goda resultat och att återväxten är relativt god men att ökade insatser, inte minst av ekonomisk natur, krävs för att behålla vår nivå i den internationella konkurrensen. Ledarrekryteringen är fortfarande en begränsande faktor men antalet klubbar med konstsimverksamhet ökar sakt men säkert. 80-talet avslutas på en god nivå och konstsimkommittén ser 90-talet an med tillförsikt och en förhoppning om ökad acceptans för alternativa simidrotter på alla nivåer.

KOM O SE!



Wella Cup

Tibblebadet Täby

PINGSTHELGEN
1990