

STÄNK



OKTOBER-90



ORDFÖRÄNDENS SPALT

ORDFÖRÄNDE HAR ORDET

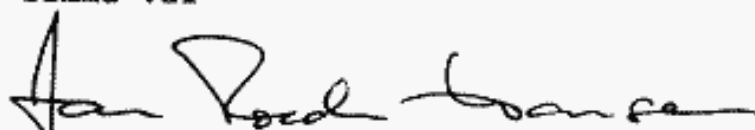
Sommaren har gått och alla startar förhoppningsvis fulladdade inför årets säsong. Täby Sim krönte föregående simår med en SM-guldmedalj genom Jonas Lögdbergs bravad att vinna 100 meter fjärrilssim. Detta var första gången i föreningens historia. Ett stort grattis till Jonas.

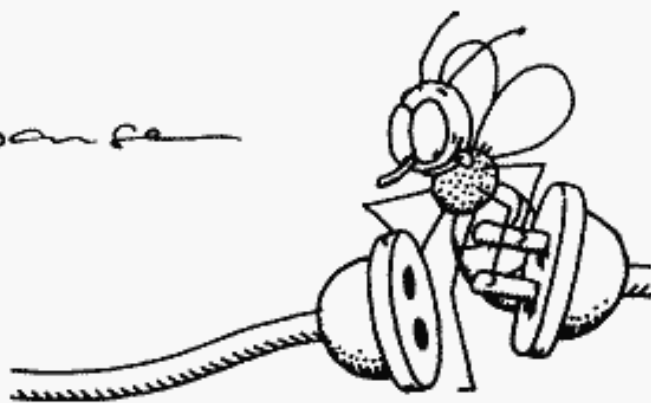
Som ni alla vet har vi haft problem med huvudtränartjänsten i vår förening under de gångna två åren. Tyvärr måste jag meddela att nuvarande tränare Kjell Karlsson beslutat sig för att avgå som vår huvudtränare. Resorna till och från Uppsala blev för tufft. Gud ske lov har vi det betydligt bättre förspänt på tränarfronten denna gång. Det finns kvalificerade tränare som kan ta hand om simverksamheten även när Kjell går. Styrelsen arbetar med att skaffa ytterligare en tränare. Dessutom har vi någon på gång som kan ta hand om simadministrationen. Vi beklagar Kjells beslut, men har stor förståelse för hans ställningstagande. Kjell har gett föreningen ett lyft både bland simmarna och tränarna. Det är vi tacksamma för. Vi önskar Kjell all lycka för framtiden. Styrelsen återkommer under hösten med mer information om organisationen efter Kjells avgång.

EKONOMI

Ekonomiskt klarar vi oss precis jämt upp under det här året. Nästa år blir förmodligen kärvare då nya pålagor kommer med den nya skattereformen. Styrelsen arbetar med de möjligheter som står till buds för att mildra effekterna. Vi kan dock inte utesluta att vissa avgifter måste höjas inför nästa år.

Simma väl


Jan Roeck Hansen





TÄBY SIM

Förening för simsport och motion

**Var inte rädda att ta kontakt —
ring nu!!**

FUNKTIONÄRER!!!

DETTA ÄR HÖSTENS
PLANERADE TÄVLINGAR:

- | | |
|------------|-----------------|
| * 28/10 | KLUBBTÄVLING |
| * 10-11/11 | MERCADO |
| * 25/11 | KLUBBTÄVLING |
| * 15-16/12 | KLUBBMÄSTERSKAP |

VI I TÄVLINGSKOMMITTÉN
HOPPAS ATT NI SKALL STÄLLA
UPP SOM FUNKTIONÄRER
LIKA VILLIGT I HÖST
SOM NI GJORDE I VARAS.

STEHN-OLOF, ERIK och BENGT

PS. KLUBBTÄVLING KALLADE VI
FÖR NYBÖRJARSIM I VARAS/ds



ADRESS
Simhallen
187 36 TÄBY

KANSLI
Simhallen
Täby Centrum

TELEFON
08-768 15 44 (Kansliet)
08 768 02 50 (Simhallen)

POSTGIRO
14 77 00-9 (medlemsavgifter)
0 15 65 6 (tab.ssim@simforbundet.se)

SM 1990

UPPLADNING INFÖR SM

lördag 21 juli åkte vi iväg i en "bilkaravan" på 3 bilar. Vi var MALIN, MARTIN, KLACKEN, JONAS, ANDERS, FRISTEN, MARIA H. från Akersberga, NICKLAS och jag. Vår destination var Köping var vår uppladningsort inför SM.

Vi bodde på vandrarhemmet. Frukost och lunch fick vi serverat, medan middagen fixades av oss själva. Vem hade kunnat ana att det var så många som hade lite kock i sig. Visserligen fick en tysk husmor hjälpa till lite. Som tur var hade hon god fantasi för vad som behövdes göras med matvanorna, eftersom vårt tyska ordförråd var något begränsat!

Träningsförhållandena var utmärkta. Hur mycket plats som helst. Vi simmade inte så mycket eftersom det var bara några dagar kvar till SM. Troligen var Niclas som massör, den som fick jobba mest!

På tisdagen åkte vi till Norrköping efter morgonpasset, två dagar innan SM började, för att aklimatisera oss. Åta var det första vi gjorde när vi kommit fram. Därefter checkade vi in på vårt hotell. Vädrets makter var med oss, så vi hade toppenväder redan från första dagen.

På torsdagen började SM, och det började bra för TÄBY's del; Final och klubbrekord på 4 x 200 fritt. I finalen simmade JONAS, PUTTE, FRISKEN och KLACKEN i laget, men även MARTIN får ta åt sig äran som simmade i försöken .

På fredagen stärktes vår trupp av CARRO, MADDE och PILLAN som kom ner för att titta. Fredagen hade vi inga fina lister, tyvärr. Ett tag verkade det som vi hade abonnemang på 9:e plats. (8 som går till final). Men TÄBY SIM gjorde inga dåliga resultat för det, men tyvärr måste vi acceptera att det var lite för många som var snabbare än oss!

Lördagen var väldigt lik fredagen i tävlingshänseende. Men på kvällen kunde vi avnjuta tårta, 2 stycken, som Maria bakat eftersom Frisken fyllde år. Vi tackar tackar Frisken för det, och Maria för initiativet. Mycket gott.

(fortsättning på om Sm Läs vidare)



Go into
uppl!

:

Resultat=
SMGUD!



(forts. SM 1990)

Söndagen, siste tävlingsdagen. Vädret var bra på fm. men spöregn på kvällen. Man kände igen den svenske sommaren alltså! Trots detta vart söndagen den bästa dagen på SM. MARIA + MARTIN gick till final på 200 rygg och på herrsidan genom JONAS som VANN 100 Fjäril. 1 hundradel före 2:an. 3 hundradelar före 3:an och 4 hundradelar före 4:an!!

Det är nog ingen av oss som var där som riktigt kan berätta hur det var att se på loppet, än mindre berätta hur det kändes precis efteråt, för då stod vi som i trance eller hoppades av glädje. Och för att vi verkligen skulle förstå vad som hänt fick vi säga högt till varandra flera gånger "JONAS VANN".

I det ögonblicket, eller rättare sagt 30 minuter senare när jag fattat vad som hänt, var det svårt att hålla tårarna borta. Det var verkligen en fröjd att se JONAS HÖGST UPP PÅ PRISPALLEN med ett leende som slog de flesta. Att han dessutom vart uttagen till landslaget och EUROPA CUPEN gjorde ju inte saken sämre. Jag tror även att Jonas tyckte det var roligt trots att sommarlovets helt plötsligt blivit nerkortat till 2 dagar.

TÄBY SIM kom på 17:e plats totalt i klubbtävlingen. Många bra resultat presterades även om några inte simmade så fort som vi hoppades. Men det är bara att försöka igen, så det är tur att det är så roligt att simma.

Tack ALLA som simmade, tack NICLAS som kunde ställa upp som massör och TACK ni som kom ner som hejarklack.

Det var ett roligt SM.

ANNE/

"Jonas Lögdberg"
svensk mästare 1990 -
100 m fjärilsim



STÄNK träffade Jonas i badets servering:

- Hur kändes det att vara den snabbaste i Sverige på 100 m fjäril den dagen?
- Härligt! När jag slagit händerna i kaklet tittade jag upp på score boarden och letade efter bana fem, min bana, och då såg jag, att jag blivit etta. Jag tittade ned och hade svårt att tro att jag vunnit. När jag tittade upp en gång till hörde jag samtidigt speakern säga "Etta Jonas Lögdberg" och då - DJAAAAA!!!

När STÄNK frågade om han hade lagt upp sitt lopp på något särskilt sätt tog Jonas upp ett helt block med dagboksanteckningar från tävlingen. I försöken hade Jonas 56,61, delad andraplats, och kom till final. Stefan Pärklo hade bästa tid. Jonas hade aldrig lyckats slå Stefan tidigare; förutom i JSM-86. Jonas hade en strategi för sitt lopp och han hade gett den ett namn, ett slags stridsrop, som han peppade upp sig med i sitt inre

"Våga - vinn!"

Idé det. Eftersom Jonas vet att han kan få mjölksyra alldeles för tidigt, om han anstänger sig fel under ett lopp och inte värmer upp tillräcklig före, -så måste han bestämma sig för en taktik före loppet, som han inte fick överge, hur det än utvecklade sig. Taktiken var just "Våga - vinn". Våga betydde inte att våga satsa allt från början, och trotsa mjölksyran, utan våga betydde att våga gå ut löst på de första 50 meterna och alldeles innan vändningen öka långsamt hela tiden fram till mål. Det var just den l-a-n-g-s-a-m-m-a-ökningen som skulle hindra mjölksyran att komma.

När 100m fjäril skulle simmas tittade solen fram och sken varmt över Norrköpings 50-metersbassäng. Det hjälpte Jonas i hans alltid noggranna uppvärmning och enligt Jonas själv var det ett tecken på att just han skulle komma att ha framgång i loppet. (På en direkt fråga från STÄNK påstår förstås Jonas att han inte alls är skrockfull).

Jonas simmade på bana 5 och efter vändningen låg han på 5:e plats. Men då hade han redan börjat sätta in sin långsamma kraftökning. Till sina värsta konkurrenter hade Jonas valt ut simmarne på banorna till vänster om sig efter vändningen. Där simmade Pärklo. Jonas kände att taktiken höll och snart hade han också Stefan Pärklo efter sig. Han fortsatte att öka enligt planen och det var tur för simmarne hade Täby Sim lite haft någon svensk mästare att vara stolt över eftersom det största hotet kom från Christer Wallin som simmade till höger om Jonas. Att det hållet tittade inte Jonas. Att han hade vunnit trodde inte Jonas eftersom han trodde att han förlorat sitt försprång då han hade blivit tvungen att ta ett litet extra armlag för att nå kaklet, men försprånget räckte till seger på 56,09 med 1/100 sek över Christer Wallin och 5/100 sek över Pärklo. 4:a blev Joacke Nyholm, 6/100 sek efter.



... Jonas

Sedan berättade Jonas vad som hände.

- Det var en härlig känsla. Jag plockade upp kläderna och när jag skulle gå bort för att bli gratulerad kom Bert Carlsson, Svenska Simförbundet, fram (jag visste inte då vem han var) och gratulerade och stack åt mig en lapp där det stod att jag skulle vara med på landslagsläger i Rom om tre dagar. Men jag skall ju ha sommarlov, hade jag tänkt, sa jag.

13 augusti kom Jonas tillbaka från lägret i Rom. Det var en bra belöning för SM-segern. Och känslan att för fjärde gången få vara med landslaget på läger och veta att man tillhörde de bästa i Sverige var skön. Solen och staden vara också sköna, men eftersom simmarna var toppade och därför lätt kunde dra på sig skador vid längre promenader och trötthet ute i solskenet blev det mest att sitta inne och spela kort. Det blev vinst där med för Jonas, sedan han funderat ut en lämplig taktik att vinna - som vanligt.

När STÄNK ville veta hur det kommer sig att Jonas nådde toppen berättar han:

- 1988 på hösten lämnade jag Täby Sim för Uppsala, men fick inte simma alls eftersom Fyrisbadet byggdes om. Så småningom fick jag vara med och träna och det som byggde upp mig var träningen under Pelle Wickström. Uppsala kör mycket med sprinterpass och jag blev både snabbare och starkare. Det blev ingen mental träning, men på styrke-träningen körde jag absolut max. Ett pass hade jag kört så hårt att jag bara satt och skakade efteråt och höll på att svimma. Det är väldigt stor skillnad för mig på träning och tävling. På träning är jag ganska tung. På träning kanske jag inte kommer under 58 sek på 100 meter fritt även om jag kör jättehårt, men på tävling kan jag ligga och glida på 55 sek och köra hårt och få 53.

Vem har bidragit till Dina simmarframgångar?

- När jag gick i C- och B-grupperna tränade jag för Anne Forsell och i våras tränade jag för Anne igen. I 1-dagars gick jag för Gunnar Fornander och sedan Ingemar Söderhult. Tommy Lindell har jag också tränat för. Under uppsalatiden tränade jag i Täby Sim på fre- och lördagar för Putte Asp. Kjell Karlsson har kommit med många goda tips bl.a. har han rättat till min handläggning, och så har han sagt något som jag ofta tänker på: "Det finns ingen ärofyllt andraplats". I Uppsala tränade jag för Henrik Gränfors och framför allt Pelle Wickström.



... Jonas

FAKTARUTAN

Alder 21½ år, längd 178 cm, vikt 75 kg, skonummer 42

Ogift (spanar)

Hobby: simning o. piano (om det inte finns piano tar han fram munspelet)

Favoritmat: förrätt - gravlaxtoast med dill
huvudrätt - utegrillad kyckling med champinjonsås, hasselbackspotatis och ättiksgurka
efterrätt - hemmalagad vaniljglass med inte för mycket grädde

Senaste film: The Abyss (Rekommenderas av Jonas)

Senaste lästa bok (frivilligt): Spindelmannen

Senaste lästa bok (ofrivilligt): Lärobok i statistik

Popmusik: Ingen särskild - det som spelas på radio.

Närmaste framtid: Simidrottsplutonen i Halmstad.



JONAS' TIPS till våra simmare:

- Träna allsidigt men ha gärna ett specialsimsätt.
- Fuska aldrig på träning, hoppa aldrig över 50 m här och 50 m där, som det är lätt att göra när man är trött. Jag tror på att det ger som mest när man är som tröttast. Då skall man köra som hårdast.



Tack, Jonas
"Glögg, Lögd, Löken."
Lögdberg, som helst vill
kallas Lögdberg.

Täby Sim/Red.



Ö Sole Mio.....

Arrividerci ROMA.....

EUROPA CUPEN I ROMA!!!

Det slumpade sig så att Minna och jag befann oss i Rom vid samma tidpunkt som Europa Cupen gick. Varför var vi så angelägna om den? Jo, enligt tidningarna stod det en morgon: "Jonas Lögdberg vann oväntat 100 fjäril på SM". Han gick då vidare till ROM.

Vi hade dock ingen som helst aning om NÄR jonas skulle simma. Och framför allt ingen aning om VAR själva Olympiastadion låg. Med vår karta i högsta hugg, begav vi oss iväg för att leta rätt på stadion.

Den var inte speciellt svår att hitta, enorm byggnad, fast var hade vi ingången? Vi frågade oss fram men de flesta Italienära kunde inte ett ord engelska och svar vi fick var helt olika.

Till slut kom vi till en dörr som såg ut att leda till bassängen BINGO!!! Vi möttes av världens största läktare och av simmare i bassängen. Det underliga var att vi var de enda som satt på läktaren. Det kanske är för att de har insimning trodde Minna. Ja, det verkade logiskt tyckte jag. Vi satt alltså en timme, två timmar...men inte kom det fler åskådare för det. Istället dök två vakter i uniformer upp. De pratade på en hel del, till slut förstod de att vi inte hade förstätt någonting alls. Vakterna kunde inte engelska heller. De fick fram en tolk som var italiensk polospelare och KUNDE engelska. "Tolken" förklarade att vi måste ha pass eller biljett för att vara inne. Dessutom så hade inte simtävlingarna börjat än. De började dan efter! -Bortgorda?- Nej, bara turister. Vi blev iväg eskorterade av en annan vakt.

Minna och jag hade bättre tur dagen efter. Vi dök upp på läktaren, denna gång med biljett. Nu fanns det t.o.m folk på läktaren. Vi satte oss ner och såg plötsligt Lögdberg stå och värma upp inför loppet. I nästa sekund stod han på pallen. Vi kom precis i tid!

Jonas visste fortfarande inte om att vi var där. När han efter sin insats på 200 fjäril, klev upp ur vattnet "smått missnöjd" sa vi :-HEJ JONAS!! Hans enda kommentar var :-Hej! sen badade han av utan någon mer kommentar. När han bytt om kom han fram till oss, smått chockad över vår ankomst.

Sista gången vi såg honom simma var 100 fjäril i B-finalen där det gick betydligt bättre. 5:A och dessutom :NYTT KLUBB-REKORD. Jonas Lögdberg var "HELT NÖJD".

Det enda Minna och jag kan säga är:

*****GRATTIS JONAS***
och FORTSATT FRAMGANG

Karin Lindbom -90 Turist.



WELLA CUP



Summering av WELLA CUP 1990.

Det var med mycket stor spänning som vi i tävlingskommittén väntade på anmälningarna till årets Wella Cup, efter de drastiska förändringarna av hela tävlingens uppläggning detta år.

Våra vildaste fantasier överträffades.

Anmälningarna fullkomligt forsade in. Från Helsingborg i syd till Älvsbyn (utanför Boden) i norr, Göteborg i väst och Österbybruk i ost. 40-talet klubbar hade tackat ja.

Vilka startfält! Landslagssimmare inästan varje gren. Herrarnas startlista i ryggsim såg ut som en tidig SM-final.

Klarar Täby Sim detta? - var frågan vi ställde oss när vi såg mängden anmälningar. Svaret blev ett stort JA! Täby Sims funktionärskår och Tibblebadets personal stod upp som en man. Tävlingen genomfördes i ett högt tempo med ytterst få små störningar. Tidsramarna klarades galant.

Gästande tränare såväl som simmare, kom efter tävlingen och tackade för en bra och rolig tävling. En tränare drog t.o.m. till med omdömet - "Den bästa tävling jag varit med om i Stockholm på många år."

Ett stort TACK till ALLA, ingen nämnd, ingen glömd, som ställde upp och gjorde årets Wella Cup till en riktig simmarfest.





DAX IGEN ...

JUL KALENDER

1990

SKA SÄLJAS AV
SIMMARE.....

FÖRÄLDRAR FÖRVÄNTAS
ATT ASSISTERA "SIN"
SIMMARE!

TACK



TACK!

/red.

RAPPORT FRÅN SIMKOMMITTÉN

Här kommer en rapport från simkommittén och vad vi pysslat med sedan förra säsongens slut. Först kan vi konstatera att vi hade en fin vårsäsong med mycket BRA resultat i träning och framförallt i tävlingar.

Tack ALLA som simmat och ni andra som ställt upp för att göra detta möjligt.

ETT STORT TACK till vår nye tränare Kjell Karlsson som kom med en massa erfarenhet till klubben. Nu till själva simkommittén som fick nya medarbetare vid årsmötet. Vi vill här återigen påpeka att Carl-Johan Hellman som tidigare ingick i simkommittén gjort ett fantastiskt arbete i bakgrunden och stöttat med mycket.

När Tibblehallen inte öppnade på utsatt tid efter sommaruppehållet (försening i byggarbeten) ordnade vi fortsatt träning för simmare som var på läger i Katrineholm vid Sjökrigsskolan i Näsby Park.

En mycket fin anläggning som passade oss bra. Nästan alla lägersimmare kom och körde hårt hela veckan.

Träningen i Norskogsbadet fungerade inte för vår del på grund av för litet utrymme och klagomål från allmänheten. Det hade varit olyckligt att missa en veckas träning efter ett så fint läger i Katrineholm.

Vi har också förhandlat och "stängats" med tider i Tibblehallen och försökt få mer tid än vi haft tidigare. Men nu ändrades tider för allmänheten och vi fick problem att få tillräckligt med tider för vår verksamhet.

Ansvarig personal försökte hjälpa oss så gott det gick, men allt går inte att lösa till det bästa för alla.

Detta har inneburit att vi sökt träningstid i "Sjökricken" igen för grupperna A och B och fått det på tider vi önskade. Detta måste vi göra för att få igång alla våra grupper, inte minst dom viktiga "påläggs-kalvar" vi har i Crawl och Medley grupper. Vi hoppas att tiderna som grupperna fått passar så långt som möjligt och att föräldrar kan ställa upp med att köra barn som inte kan åka själva till och från träning.

ETT STORT TACK till ALLA som ställer upp och tränar våra grupper även denna säsong.

Naturligtvis skall även ansvariga vid "Sjökricken" ha ett STORT TACK för tider vi fått där.

Vid SIMNINGS DAG 30/9 i Tibblehallen kommer TÄBY SIM-klubb att finnas, med ett eget program.

Vi har nu ca. 850 medlemmar varav ca. 500 är simmare av aktiv karaktär med motion, träning för att bli duktiga simmare och med tävling som mål.

När det gäller PLASK O LEK samt KONSTSIM så skriver vi ej något om detta här utan "eldsjälen" i TÄBY SIM, Elisabeth skriver om detta i särskild notis.

VÄLL MÖTT I HÖST

Simkommittén

(ansv. i Simkommittén är Börje Jacobsson och Rose Karlsson.-
/red.)

Bra text!
Eller hur?



Barn som äter rätt orkar mer.



- Trött
- Orkeslös
- Låg inlärning
- Större skaderisk

- Pigg
- Orkar mer
- Lättare att lära
- Mindre risk att skada sig.



**Frisk och stark
med rätt mat hela dagen.**

Men barn behöver inte bara bränsle. För att må bra och utvecklas behöver de dessutom allsidig näring.

Mathjulet (kostcirkeln) här är symbolen för riktig och allsidigt sammansatt mat. Mat som ger oss alla de proteiner, vitaminer, mineraler etc som vi behöver.

Ta reda på vad ditt barn äter till lunch i skolan. För att må bra bör barnet äta lite från alla delar av mathjulet – varje dag.

SIMMARE ÄTER MELLANMÅL

Från tävlingsfronten

RAPPORT från SOMMARENS TÄVLINGAR

När skolan slutat och sommarlovet börjat, var vi med på några tävlingar innan sommar uppehållet för träning och tävling börjar. (För vissa fortsatte träning och tävling. SM-sim i Norrköping

Följande tävlingar var vi med i och gjorde där fina resultat och givetvis med en och annan "pers".

Priser fick våra simmare också.

- MÖLNDAL simmet
- ÖRBYHUS SIMMET
- JULIADEN
- DM i långbana (Putte Asp klarade SM-kval)
- SM i Norrköping

TÄVLINGAR SOM GÅTT ...

Vid SM i Norrköping tog JONAS LÖGDBERG , TÄBY SIMS FÖRSTA SM- GULDMEDALJ PA 100 M FJÄRIL. BRAVO!!!!!!

Detta fina resultat medförde att Jonas L. kom med i landslaget och fick åka till ROM för EUROPA CUP simning.

Ett STORT TACK till ALLA som TRÄNAT och GJORT FINA RESULTAT.

Många simmare har tränat "EXTRA-HÄRT" med mycket goda resultat.
B R A !!!!!

Tränings och tävlingsVILJAN har varit MYCKET HÖG!!!!

Några har inte missat ett enda träningspass!!!!!!!!!!!!

TÄBY SIM,
simkommittén.



Hemhjälp
EFFEKTIVT
DÄLIG BETALT

Käseri av Husmor katastrof.....

STÄNK-

Redaktör'n är i Tysklanddisken ligger kvar sen i morse. RRRIIING , Hallå.... oj då har Pelle vattkoppor och kan inte vara med i PL.o Lek? Jaha, går han på söndag ja jag ska framföra till ledaren..... tonåringen har körtelfeber.... ettrig som f....och på bättringsväg. MAMMA! huset ser ut att explodera....! NEHEJ det är DIN DISK OCH DITT HUSHAL, jag städar mitt rumm..... jaha, Aj Ordföranden har inte kommit med bidrag till STÄNK....jaha han är bortrest jaha ...imorgon. Oj då, styrelsemöte den 15/10 protokollet inte färdig än...MAMMA det är papper ÖVERALLT!! Joho, jag håller på... det är STÄNK...och det måste TRYCKAS nästa vecka... Kom och hjälp mig (terapi tänkte husmorn)....NEHEJ DU vad får jag för det? Jaha tonåringar av i dag, dom SKA ha ersättning för minsta lilla hjälp dom ger till morsor...MAMMA!!! STÄDA!!! det är papper...PAAAPPER ÖÖÖÖVERAAAAALLLT- på TOA, på dörren, på köksbordet, på VAAAARDAAGSRUMMMMET.....mamma jag får besöööök! TELEFON!hej Jonas! jaha det ska jag ändra på så-klart, naturligtvis....Jonas: "har du undulater?" Ja, 4 st. Och en kanin också som heter HERR Andersson. Han åker kana på STÄNK MANUS i vardagsrum- HAN LÄSER- tror jag. HEJ DA, nu går jag och gympar med kommunens personal i TIBBLEHALLEN... Lätt gympa...gumfläsket blir man inte av genom att STÄ vid bassängkanten och träna konstsimsflickor..... visserligen SVETTAS MAN som tränare, men det behövs flera rörelse för att visa delar av kroppen ersätts med enbart muskler.Bestämd är bestämd- FRISKVÅRDEN MÅSTE GYNNAS- Mamma DU KKKKKAN bara INTE LÄMNA DISKEN OCH ALLT. Datorn är ju på..... asch, den kan stå på.Vi ÄTER PIZZA i kväll- STÄNK-redaktörn bidrar till det. Han sa det kl.06.30 i går när husmor katastrof körde honom till ARLANDA, att vi skulle festa på HELA 200 kr!!!denna vecka.

Kl. 21.00 disken måste ATTACKERAS... snarast .. ska vara i tjänst kl 07.00.....Neeeej HERR ANDERSSON inte gnagga på STÄNK. Bäst att samla ihop och bestämma att det är klar för TRYCK. Riiaaaiing! HEJ BÖRJE! vadå för nyheter?... NEJ, jag SKA INTE göra smörgåsar för tränarmöte i morgon, har inte en tanke denna gång...Jaha Rose ska pyssla om tränarna... vad bra... nej jag kan inte komma på tränar möte jag har konstsimsträning..... VET DU VAD BÖRJE! jag mååååaste protestera 27/9, 14/10, 28/10, i nov ännu flera söndagar SNABISSARNA TAR BASSÄNGTID från mina KONSTSIMSFLICKOR.....jag äääälskar tävlingar men mina konstsimsflickor MÅSTE TRÄNA! Ja, vi ska diskutera om det....jä..... alltså, nehej du jag är inte arg på Börje, jag tycker mycket om Börje, den senaste TILLSKOTT i styrelse.... Kom med dina friska ideer bara, husmor börjar känna sig lite trött, men HEJ OHO AATTTTAAAAACK! disken SKA BORT!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!God natt!



Fru katastrof i hemmet,

Elisabeth.
(På Semesta)



STÄNK från TÄBY SIM

TRÄNINGSTIDER HÖSTEN 1990

MEDLEY grupp 1

Tisdag	17.00-18.00	Tibblehalle:
Torsdag	16.45-17.30	-"
Fredag	18.00-19.00	Tibblehallen

ledare/ instruktör : ANNELIE BLOMGREN

*Det är viktigt att
låta bli att tycka om
folk som tycker om en
även om man egentligen
inte tycker om dem.*

MEDLEY grupp 2

Tisdag	16.00-17.00	Tibblehallen
Onsdag	16.00-17.00	-"
Fredag	16.00-17.00	-"

ledare/instruktör : MARTEN STRÖMBERG
KAROLINA MARKSTRÖM

MEDLEY grupp 3

Måndag	16.00-17.00	Tibblehallen
Onsdag	16.00-17.00	-"
Fredag	16.00-17.00	-"

ledare/ instruktör : MALIN LUNDAVIK
ANN-CHARLOTTE WASSLUND



TRÄNINGSTIDER HÖSTEN 1990

CRAWL GRUPP 1

Torsdag	17.00-17.45	Tibblehallen
Söndag	16.15-17.00	-"

Ledare/ instruktör GABRIELLA JOHANSSON (Bella)
KRISTINA JOHANSSON (Kicki)

CRAWL grupp 2

Torsdag	17.00-17.40	Tibblehallen
Söndag	16.15-17.00	-"

ledare/instruktör PETRA HJALMARSSON
JOHANNA HEDLUND

CRAWL grupp 3

Tisdag	18.15-19.00	Tibblehallen
Söndag	16.15-17.00	-"

ledare/instruktör KARIN LINDBOM
CARL-JOHAN HELLMAN

CRAWL grupp 4

Tisdag	18.15-19.00	
Söndag	16.15-17.00	

ledare/instruktör MINNA RUOKAMO
SARA AVERBO



STÄNK från TÄBY SIM

TRÄNINGSTIDER HÖSTEN 1990

A-gruppen

Måndag	17.00-19.00	Sjökrigsskolan
Tisdag	16.30-18.15	Tibblehallen
Onsdag	16.30-18.00	---
Torsdag	16.30-18.15	---
Fredag	16.30-18.00	---
Lördag	09.00-11.00	Sjökrigsskolan

Ledare/ Tränare : KJELL KARLSSON

B-gruppen

Måndag	17.00-19.00	Sjökrigsskolan
Onsdag	16.30-18.00	Tibblehallen
Fredag	17.00-18.30	Tibblehallen
Lördag	09.00-11.00	Sjökrigsskolan

ledare/Tränare : HAKAN WIKANDER

TRÄNINGSTIDER HÖSTEN 1990

ELITgruppen

	FM		EM
Måndag	06.30-08.00	Styrka	17.00-19.00 simning
Tisdag	06.00-08.00	Simning	16.00-17.30 simning *
onsdag	06.30-08.00	styrka	17.00-19.00 simning
Torsdag	06.00-08.00	simning	17.30-19.00 simning *
Fredag			17.00-19.00 simning
Lördag	10.00-12.00	simning	

* = löpning + mjukning/simning

ledare/ TRÄNARE : ANNE FORSELL



JULKLAPPSTIPS

- T - SKJORTA "WELLAS"
- S - SIMCLAS ÖGON
- B - ADRESOR
- N - ÅSKLÄMMA
- K - KLUBBENS ÖVERALL



**PLASK O. LEK
OCH
TEKNIK-SIMLEKSKOLA**

PLASK O LEK: (i undervisningsbassäng)
Nybörjar- och fortsättningsgrupper.
Här lär sig barnet bli VÄN med vattnet.
Lär sig att TA SIG FRAM i vattnet på något
sätt (med huvudet under och ovan vattenytan).

TEKNIK-SIMLEKSKOLA: (i undervisningsbassäng)
Från PLASK o LEK fortsättningsgrupper
kommer barnen till Teknik-Simlekgruppen, där
de får lära sig riktiga bentag och armtag i
både rygg- och bröstsim samt en del crawl.
De simmar längre sträckor och testas i stora
bassängen då och då.

Crawl-träningsgruppen i stora bassängen
blir nästa steg, när barnet orkar simma
längre sträckor och behärskar kroppen bättre
i rygg- och bröstsim.

Barn som startar i TÄBY SIMS PLASK o LEK kan fortsätta med
simkarriären tills de hamnar i klubbens tävlings- och ELIT-verk-
samhet.
Flickorna kan välja mellan tävlingsgr. i SNABBSIM eller KONSTSIM.
NYBÖRJAR-intagningen är mycket begränsad. (Varierar varje säsong).

LEDARE för hösten 1990	: 10 st.
Assistenter -"-	: 13 st.
Antal Pl.o. Lek-grupper	: 9 st.
Antal TEKNIK-Simlekisgr.	: 2 st.

SÄSONGAVSLUTNING : vecka 50

PLASK O LER



VÅREN 91

FÖRÄLDRAR SÄG TILL

LEDAREN (antecknas i pärmen)

OM DU VILL HA BARNET
KVAR I GRUPPEN VÅREN 91
(gäller även tekniksmilekis)

ENBART ÅTERANMÄLDA BARN

KONTAKTAS PER TELEFON
VÅREN (Jan. 91) AV ELISABETH.

SENAST 1 DECEMBER

VILL VI VETA!



TÄBY S.M.
SMÅBARNSVÄRKAMM.

**SUM-SIM
LÅGRET 1990 I KATRINEHOLM**

kl. 08.30 avfärd från Tibblebadet med en rullande bastu. När vi kom fram kokade vi en sådär lunch, efter det fick vi stugorna. Det 1sta vi gjorde efter den förfärliga bussresan var att ha vatten-krig. KUL!!

Veckan fortsttte såhär:

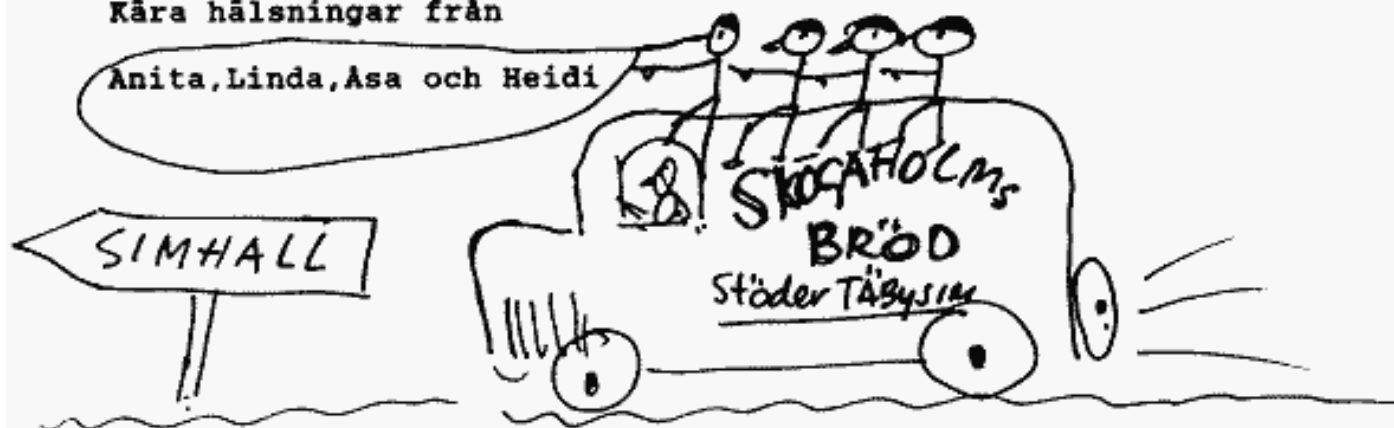
-VÄCKNING KL.06.50 men då var vi redan ombytta och klara för dagens provningar. Vi gymnastiserade till kl. 07.00 och efter det sprang vi uppförsbackespåret. Vi badade i sjön sedan! Ahhh, skönt. Sen väntade oss en 2 km lång väg till badhuset. Men vi simsmarta lyckades lifta 4 ggr till badet, den siste morgonen med SKOGAHOLMSBRÖDS lastbil.

På kvällarna roade vi oss (i allafall Da...e med att kasta in paddor i vår stuga). Brödsmulorna knastrade hemtrevligt i våra sängar....Tandkrämen prydde din hjässa fint Fredrik! 4 st. badkläder blev stulna, fast Lindas kom tillbaka kl.03.00 på natten då spöket kom och hälsade på hos oss. hmm.....

En dag hade vi tävling mot Katrineholmarna, som hade varit på läger i Frankrike.Den gick bra, många pressade, och Kjell bjöd på smarrig mjukglass. Lisa lyckades att paja sin arm när hon spelade fotboll och gipsade veckan ut.

Kära hälsningar från

Anita,Linda,Åsa och Heidi



psst! = Anita-Linda-ÅSA-HEIDI
ÄR HÖSTENS PLASK-LEK LEDAR
ASSISTENTER!



- **HALLÅ FÖRÄLDRAR** - (från Pl o L t.o.m. eliten)

I PLASK O LEK lär sig barnen små knep för att bli VÄN med vattnet. SIMNING kan bli ett intresse - IDROTEN för många ungdomar när de blir äldre.

TABY SIM = förening som DU som förälder AKTIVT kan delta i. TABY SIM vill ha DIG som MEDLEM.

Vi efterlyser:

IDEELLT TÄNKANDE FÖRÄLDRAR och andra vuxna som vill BIDRA MED TID; som vill bidra med sitt deltagande i KALENDER-försäljning; FLASK-insamling; BRÖD-försäljning mm. mm. mm. mm. mm. **ROLIGT!!!**

*****VARMT OCH HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN*****

DITT BARN ÄR NU MED I FÖRENINGEN! DU MED FÖRHOPPNINGSVIS

BILDA: MAMMA GRUPPEN? PAPPA GRUPPEN? FUNKTIONÄR? LAG LEDARE PÅ TÄVLINGAR? HEJ! BIDRA MED TID...?

SPONSORER? BAKNING SOM HOBBY? HAR DU EN BUS? LASTBIL? m.m.?

ORGANISATORISKT LAG?

MM! MM!

GRUPP SAMMANHÅLLARE?? TEKNISIMLEKIS TILL ELITEN! EN PLASK O LEK SUPPEN!!!



VI ÄR PÅ JAKT effer förstärkning

FÖRÄLDRA MEDVERKAN INOM TÄBY SIM!

Inom TÄBY SIM önskar vi ett nära samarbete med barnens-
föräldrar, för att öka trivseln och samhörigheten inom
klubben. Ett ökat stöd för ledarna behövs då de i första
hand skall svara för planering och genomförande av den
idrottsliga verksamheten.

Du kan bli passiv medlem i TÄBY SIM, för det rimliga priset
av 100 kr/år. Alla föräldrar bör vara medlemmar.

Vi hoppas dessutom att alla föräldrar har möjlighet att
hjälpa till inom någon eller några av följande verksamheter
som behövs för att TÄBY SIM skall fungera ekonomiskt och
praktiskt.

Kryssa för det eller de alternativ som passar Dig bäst.

**ORDNA
TRÄFFAR**

- bli MEDLEM (100:- ÅR)
- köpa supporterlotteriet
- ordna priser till lotterier och tävlingar
- tipsa om företag/firmor som kan stödja verksamheten
genom annonser i klubbtidningen 4x /år; eller med
reklam i hallen, mm.
- hjälpa till med datafrågor(programmerare/operatörer)
- hjälpa till med arrangemang av typ Luciafest och
träffar simmar-föräldrar./FLASKINSAMLING/BASARER MM
- hjälpa till med träningen när någon av de ordinarie
tränarna saknas
- bli hjälptränare och så småningom tränare

Ibland behöver vi specialister inom vissa områden.

I mitt arbete sysslar jag med

och jag tror att detta skulle vara till nytta för TÄBY SIM



STÄNK från TÄBY SIM

EN TANKESTÄLLARE*****

VI ÄR PÅ JAKT...
EFTERTÖRSTÄRKNING!

..... simhallar liknar oftast
DE FÖRÄLDRALÖSABARNKLUBBEN!!!!!!!!!!

TÄBY SIM är en klubb som har simhallen
som sim bas. TÄBY SIMS barn HAR
FÖR FÅ ENGAGERADE FÖRÄLDRAR i sin klubb!

Vi måste ändra på det!!!

Anmäl ditt intresse (se föregående
sidor)

Ni blir uppringda för ett möte
STÄLL UPP (LÄS OFTA ANSLAGSTAVLAN).

ATTVARA
MED

SKRIV OSS, lämna i kassan där vi har ett fack.
uppgi ditt barns namn och i vilken grupp barnet simmar.
adressera gärna till SEKRETERAREN, TÄBY SIMS styrelse,

RING 768 15 44 och uppgi ärenden. Be sekreteraren ringa upp dig.
sekreteraren även anträffbar som tränare:

TISDAGAR kl. 17.30 (vid läktaren då konstsimsflickor värmer upp sig)
kl. 18.00- 19.00 vid djupa delen bassängen

TORSDAGAR kl. 18.00 (vid läktaren)
kl. 19.00-20.30 konstsim vid djupa delen bassängen

SÖNDAGAR kl. 15.00 (nånstans i simhallen hör med kassan)
kl. 15.30 **TEKNIK SIMLEKSKOLA** (undervisningsbassäng)
kl. 16.00 -18.00 konstsim vid djupa delen bassängen

KANSLIET : VARJE TISDAGKVÄLL KL. 18.00-20.00 träffas nån av
styrelsemedlemmar . (kansliet= i källaren)

SIMMARHÄLSNING!

Elisabeth

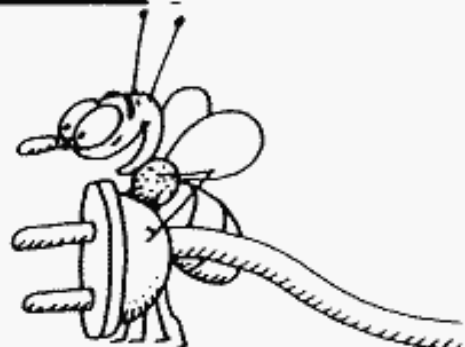
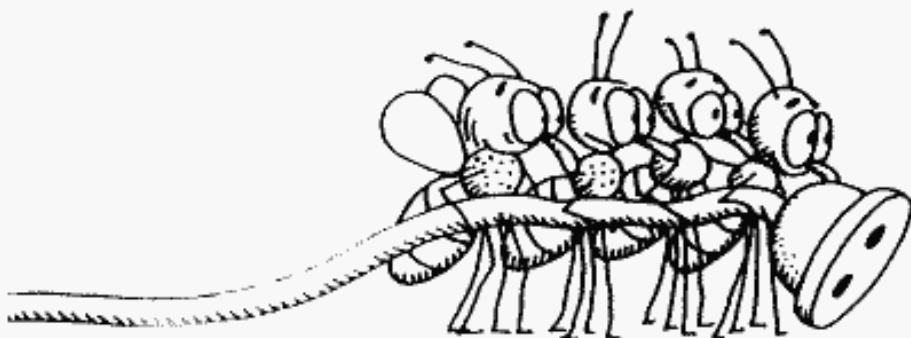
Elisabeth

sekreterare TÄBY SIMS styrelse.

KONTAKT

Obs!

En klubb utan barn = ingen klubb
En klubb utan tränare = ingen träning/ klubb i upplösning
En klubb utan engagerade föräldrar = MYCKET DALIGT
FUNGERANDE klubb 0



Du FÖRÄLDRAR RING ERIK!

BLI MEDLEM!

Supporterklubbens Lotteri Gång!

SUPPORTERKLUBBENS LOTTERI

Vid dragning i supporterklubbens lotteri den
4 sep 1990 för tiden april-augusti-90 vann följande:

April

Vinst 1	lott nr	27	Rune Lindström	90:-
" 2	"-	83	Gun Frejd	60:-
" 3	"-	160	Bengt Rönholm	35:-

Maj

Vinst 1	"-	54	Sonja Rogersson	90:-
" 2	"-	54	Sonja Rogersson	55:-
" 3	"-	30	Agneta Lögdberg	35:-

Juni

Vinst 1	"-	30	Agneta Lögdberg	90:-
" 2	"-	81	Ola & M-L Frisk	60:-
" 3	"-	17	Rose Karlsson	35:-

Juli

Vinst 1	"-	54	Sonja Rogersson	90:-
" 2	"-	30	Agneta Lögdberg	55:-
" 3	"-	83	Gun Frejd	35:-

Aug

Vinst 1	"-	54	Sonja Rogersson	90:-
" 2	"-	100	Gunnel Klang	60:-
" 3	"-	30	Agneta Lögdberg	35:-

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

Tack för Ditt stöd till Täby SIM

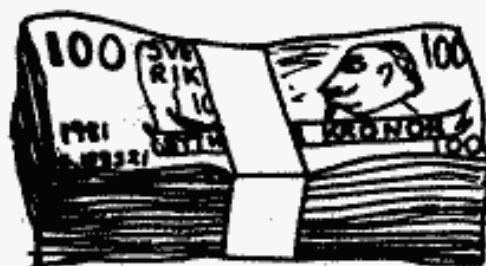
Erik Frejd
Erik Frejd
tel 08/7587774

EFTERLYSES! :



- STÄNK REDAKTIONENS
FÖRSTÄRKNING = SIMMARN
- ANNONSÖRER I
STÄNK
- ALLA BIDRAG TAS EMOT :
 - * ARTIKLAR
 - * TRYCKKOSTAR KLUBBEN ENDEL
kan lättas genom
ANNONS

/red.



KONSTSIMSLÄGER I FAGERSTA

I början av juni var vi ett gäng konstsimmare som var i Fagersta på läger.

Simhallsbyggnaden (som vi bodde i) hade i stort sett allt man kunde önska sig. Där fanns simbassäng (så klart), två gym, ångbastu, vanlig bastu, cafeteria, matsal och en stor gymnastiksal.

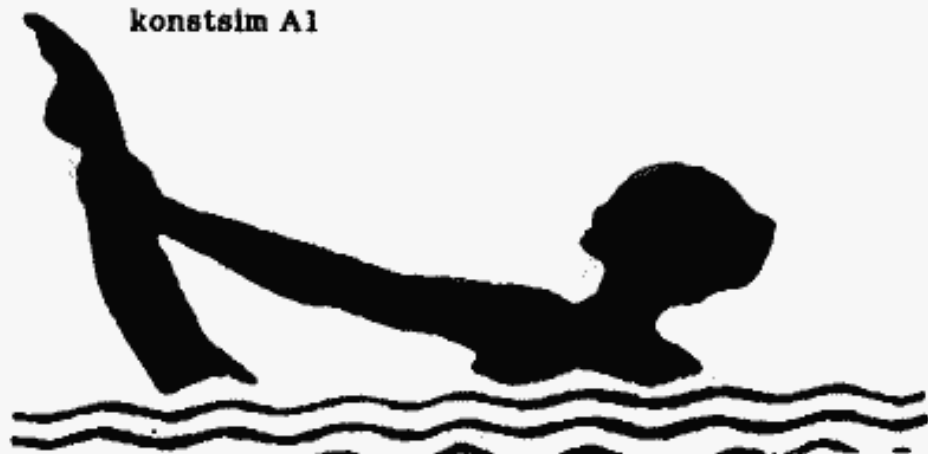
Våra tränare Nadia Odenhage (Fagersta simklubb) och Annika Bäcklin var bra. Vi lärde oss naturligtvis därefter. Till min stora glädje lyckades jag göra en del, som jag tycker det, ganska svåra figurer.

Maten var god, åtminstone den vegetariska. Fast jag anser fortfarande att enbart pannkaka med sylt är inte någon träningsmat.

Tiden fördrev vi med att träna, äta, sova och titta på video. Filmerna, fyra stycken för 100 kronor, billigt va', hyrde vi i en butik en bit bort. Det var för övrigt den enda gången vi var ute där.

Sovtiderna blev lite varierande. En del gick och lade sig på utsatt tid klockan tio, väldigt tidigt, men är man trött så är man. Andra gick och lade sig runt tolv någongång.

Helena Hellman
konstsim A1



TRÄNINGSTIDER HÖSTEN 1990 - KONSTSIM

Tisdagar	17.30-17.50 uppv. mm Alla	18.00-19.00 simning
Torsdag	18.30 -18.50 -- C-gruppen	19.00-20.00 simning C -gr.
	18.00 -18.50 -- A-D --	19.00-20.30 simning A-D gr.
Söndag	15.30 -15.50 -- Alla	16.00-17.00 simning C-gr.
		16.00-18.00 simning A-D gr.

ledare/ tränare : Elisabeth Andersson
assisterande föräldrar: Claes Alsén
Kerstin Stamy

STÄNK från TÄBY SIM

arrangerad av:
STOCKHOLM SIMFÖRBUNDET
och TÄBY SIM

KONSTSIMS KONFERENS -tränare och aktivas sammandrag
-träning och föreläsning
-uttagning STOCKHOLMS STADSLAG 90-91
-I-1 kompetens med intyg för deltagare
fd. 75 och äldre.
-läger

Föreläsare : -Monica Kristensson , junior landslags
tränare/ ansvarig
-Ingrid Mogren. konsulent för kvinnlig idrott
från Stockh.Idrottsförbundet.
-Elisabeth Andersson, TÄBY SIM
tränare . Konstsim ansvarig i distriktet.

Deltagande från
TÄBY SIM : Linda Eek, simmare
Sofie Persson, simmare
Helena Hellman, simmare
Claes Alsén, funktionär
Lennart Andersson, funktionär

Deltagande
klubbar : JÄRFÄLLA SS 9 st. (7 aktiva)
NEPTUN 4 st (2 aktiva)
TÄBY SIM 5 st (3 aktiva)
gäst på läger : SK KANALEN (HALLSTAHAMMAR) 12st.

TIBBLEHALLEN ställde upp med bassängtid lördagen 29 sept
mellan kl. 17.30- 19.30 och Söndag 30 sept. kl.07.00 -09.30
och föreläsningssalen.

ÖVERNATTNING : Föreningsgården Täby centrum.
Konferensen avslutades den 30 september då TÄBY SIMS flickor
SOFIE PERSSON, solo HELENA HELLMAN- LINDA EEK duett (par)
uppbackades av våra gäster från HALSTAHAMMAR (läger deltagare)
(SK KANALEN) Lag-flickor på TÄBYs S I M N I N G E N S D A G
uppvisnings-simmade för att visa vad KONSTSIM är!

Resultat:
Uttagning för STOCKHOLMS STADSLAG : JÄRFÄLLA SS 5 flickor
NEPTUN 2 flickor
TÄBY SIM 3 flickor.*

Flickorna är fd. 73-75 . De kommer att få extra träning
av till Stockholm resta landslagstränare. Ev. ett träningsläger
i england i april, Simma i LAG vid STOCKHOLMS WATERFESTIVAL-91.
De flesta kommer att för stockholm delta i någon tävling 1991.
Flickorna kommer att använda STOCKHOLMSIMFÖRBUNDETS overall.

Elisabeth Andersson
konstsim TÄBY SIM/ stockholms Simförbund.

* = HELENA - LINDA - SOFIE

GRATTIS!!

UPPROP!

annonsplats annonsplats annonsplats annonsplats
annonsplats annonsplats annonsplats annonsplats
ANNONSPLATS ANNONSPLATS ANNONSPLATS ANNONSPLATS
ANNONSPLATS I KLUBBTIDNINGEN "STÄNK"

KOSTAR INTE MYCKET OCH LÄSES AV FLERA HUNDRA
MEDLEMMAR I TÄBY SIM

för upplysning - vänd dig till

*STÄNK RED.
08-7588206
Lennart Andersson.*

Vi stöder TÄBY SIM

