

# STÄNK



FEB/MARS  
1991



## STÄNK från TÄBY SIM

---

### ORDFÖRANDE HAR ORDET

Så har ett nytt år gått. Sinframgångarna har varit goda. Lite turbulens har vi haft administrativt och med våra tränare. För närvarande fungerar emellertid kansliet utmärkt med hjälp av Erik Ritzén. Förutom kanslist är Erik också tränare för flera av våra yngre simmare. Jag hoppas vi får behålla honom ett tag framöver. Huvudtränarfunktionen upprätthålls med bravur av Anne Forsell, en tränare som har varit med och tränat våra simmare redan före min tid.

Vi har äntligen fått ordning på vårt medlemsregister, som nu är upplagt på klubbens dator. Birgitta Klang och Susanne Kalstenius Hellman har gjort ett verkligt hästjobb med registret.

Som de flesta säkert har hört eller läst innebar den nya skattereformen stora kostnadsökningar för föreningen. Dess bättre har regeringen gjort sådana ändringar att kostnadsökningen endast blir marginell för oss.

Det ser alltså ganska bra ut för oss under 1991. Jag önskar föreningen ett gott 1991 och fortsatta simframgångar.

*Ja Packer kan se*

STÄNK från TÄBY SIM

---

# EXTRA!

STORT TACK  
till  
fam. Lögdberg

som har skänkt en kopierings-apparat till simklubben.

TACK TACK TACK TACK TACK TACK TACK TACK TACK TACK

# TACK...

# KM 1990

Årets höjdpunkt för alla TÄBY SIM:mare, vårt KM 15-16 dec 1990 blev en fin avslutning på ett bra tävlingsår.

Några av "storsimmarna" saknades p.g a sjukdom och Daniel Karlsson som deltog i riksfinalen på SUM-sim i Umeå där Daniel simmade till sig en välförtjänt bronsmedalj på 400 m medley. GRATTIS DANIEL.

Ett stort tack till alla "mina" funktionärer som ställde upp så helhjärtat. Tänk, jag behövde inte tjata på någon. Det var i stället så att flera ringde och frågade om de fick vara med. TACK.

Rose var med Daniel i Umeå och försäljningen fungerade ändå. Tack Rose för ~~allt~~ förarbete och tack alla säljare av badprylar, bröd, godis, lotter m m.

Elisabeth hade en fin uppvisning med sina konstsimsflickor - och visst har de förkovrat sig sedan förra KM.

Luciafirandet med Hannelore och Birgitta K var återigen en fullträff inför stor publik. Var kan man hitta maken till lussefirande med både musikanter och solister.

## SJÄLVA TÄVLINGEN DÅ.

För första gången i Klubbens historia gick det ej att kora en stormästare på pojksidan. Sedan Fisker och Lögdberg simmat sina 5 grenar visade det sig att de slutade på samma poäng så det var bara att beställa en till stormästarpokal.

Malin Lundvik knep åter titeln på flicksidan. Minimästare blev Michael Jacobsson och Hanna Evanth.

Ett stort tack till Er alla, simmare, funktionärer och alla Ni övriga som hjälpte till i stort och smått.

Resultaten finns på annan plats i tidningen.

Erik Frejd



# Små & Stora Nyheter

## RAPPORT FRÅN SIMKOMMITTÉN

Simverksamheten fungerar mycket bra i samtliga grupper. Höstsåsongen har genomförts med goda insatser från tränare och simmare.

Vi kan nu konstatera att de simtider (bassångtider) vi tilldelats, har i stort sett fungerat bra. Det blir inga större ändringar inför vårsåsongen. Naturligtvis behöver vi mer bassångtid för kön till TÄBY SIM växer stadigt.

Erik P har gjort en del omstuvningar som inneburit att vi startat (tagit in) fler nybörjare. Ett stort problem är tränarbristen. Vi behöver fler tränare, så vet Du någon eller har tips, hör av Dig till Erik R eller Simkommittén.

Vi kommer att annonsera i bl a lokaltidningar. Håkan W, som tränar A- + B-gruppen, måste tyvärr göra lumpen och Micke S, som också tränar A- + B-gruppen, skall pyssla lite med sin brandutbildning m m.

I skrivande stund så har säsongen för tävlingar precis startat. Ungdomsserien N:04 har genomförts i Akersberga och där "persade" simmarna i nästan alla grenar. Stockholmsserien har också simmats och där leder vi serien.

Under jullovet hade vi "frivillig" träning och några var faktiskt där alla pass.

Vi fortsätter också att träna på "SJÖKRICKAN", eftersom vi ej har tillräckligt med plats i Tibble-badet. Träningen för elit har kompletterats med styrketräning och Nisse "BADVAKT" har ställt upp för att ordna träningsprogram för detta. Om Plask + lek och KONSTSIM skriver nog Elisabeth A en egen berättelse.

Sen måste vi gratulera med ett stort H U R R A för Erik R och "PIGGE", som fått barn, TVILLINGAR, en pojke och en flicka  
G R A T T I S!

Väl simmat och plaskat!

## STÄNK från TÄBY SIM

KM innebär också att TÄBY SIM delar ut utmärkelser för fina resultat och prestationer under året. För 1990 hade styrelsen beslutat att KONSTSIM även skulle utmärkas.

Bröderna Walheims hederspris för bästa simprestation poängmässigt 1990 tilldelas Jonas Lögdberg för hans resultat vid TEAM-SM med tiden 55.83 på 100 m fjärlil och 848 poäng.

Årets simmerska utsågs Caroline Weinö som, gjort en fin come back och placerat sig bra.

ÅRETS SIMMARE utsågs Jonas Lögdberg för SM-GULD på 100 m fjärlil samt uttagen till landslaget i EUROPA-TOUREN. Jonas är TÄBY SIMS första SM-GULD-medaljör på herrsidan.

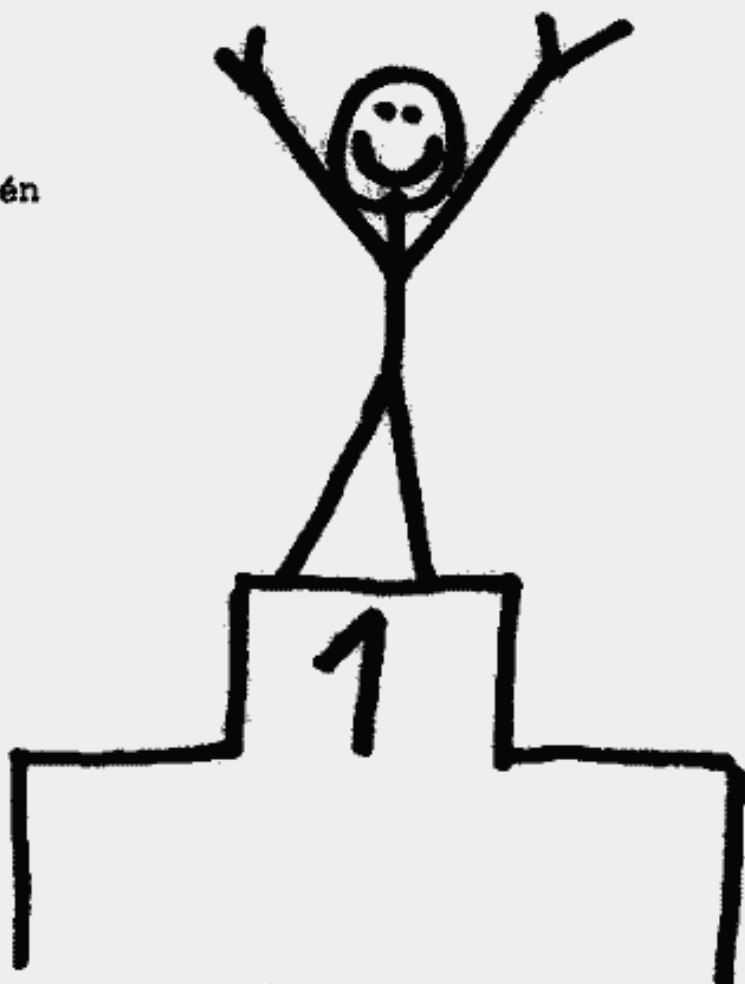
Årets KOMET blev för andra gången i rad en flicka: Karin Lärka, som gjort fina resultat och utvecklats mycket.

PAPPAS POTTA är en uppmuntran till en god kamrat och lovande yngre simmare, den tilldelades Cristian Dymén.

MAMMAS KANNA är en uppmuntran till en god kamrat och lovande yngre simmerska. Den tilldelades Miriam Müller.

KONSTSKALEN, som är ett nytt vandringspris, är en uppmuntran till en god kamrat och lovande konstsimmerska. Den tilldelades Helena Hellman.

TÄBY SIM  
Simkommittén



Lite omkring KM -90

Ett klubbmästarskap är inte vilken tävling som helst, utan en mätning av hur konkurrensen är inom klubben. Att bli mästare inom klubben, att göra en bra tid under mer festligare former, är nog så viktigt inte minst för sammanhållningen utan också att nya "KANONER" trycker på bakifrån.

De fina resultaten beror naturligtvis på simmarna själva med det stora intresse som finns för att vilja träna för att bli bättre, men också en mätning på att vi har mycket duktiga tränare.

KM är väl årets höjdpunkt trots allt med vårt fina luciatåg. Årets Lucia var Carina R-H, som fick flest röster i valet. Naturligtvis skall Hannelore Wolk och Birgitta Klang samt Erik R ha ett jättestort TACK för det fina arrangemanget.

Ett tips till alla föräldrar och övriga anhöriga som inte bevistat vårt KM och sett Lucia skeppas över bassängen KOM OCH SE, det är en "HÖJDARE".

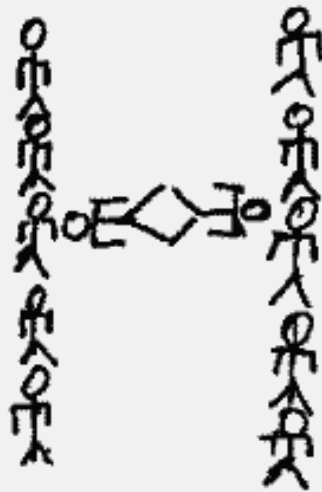
Våra duktiga funktionärer, enligt rykten de bästa, såg till att tävlingen flöt smärtfritt.

För övrigt visade KONSTSIM en bejublande uppvisning i vad KONSTSIM är.

Plask & lek visade att vi har duktiga "SMÄTTINGAR" i vattnet också.

Avslutningen på KM innebar en julkhälsning med glögg och pepparkakor och besöktes av många och där vi fick se vår Lucia mottaga ett smycke, samt att alla önskades en god jul och gott nytt simmarår.





Hej STÄNK

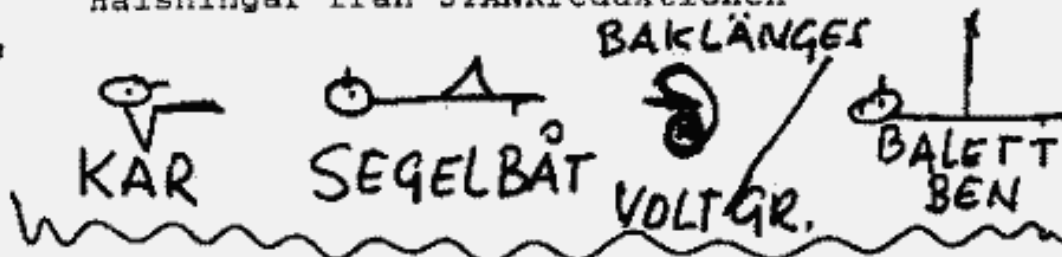
Täby februari 1991

Nu får jag se var jag kommer nästan  
För att få allting gå som en dans  
Först ska man krypa  
Sen ska man gå  
Sen ska man simma  
Som i ett H

Kristin Stamy 10 år  
Konstsimm STJÄRNMÄRKE I gruppen

Hej Kristin  
Tack för din insändare  
Den var mycket bra  
Den kanske ska bli en tändare  
Att få andra simmare att skriva  
Tycker jag

Hälsningar från STÄNKredaktionen





## STÄNK från TÄBY SIM

---

### FRAN FÖRSÄLJNINGEN

Nu har vi fått hem ett antal TÄBY SIM baddräkter/byxor

DE NYA som vi började sälja på KM

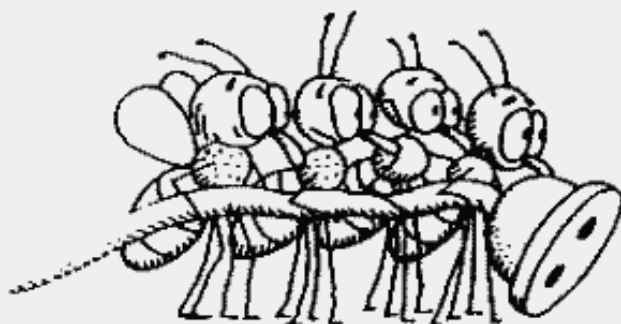
Baddräkten kostar kr. 350:-

Badbyxor kr. 150:-

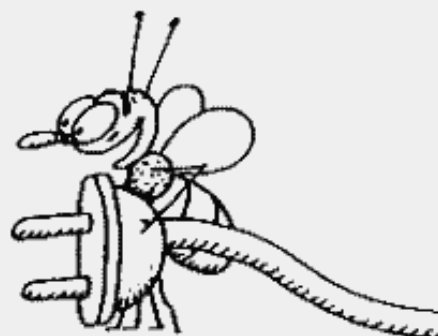
Det går bra att beställa TÄBY SIM overaller WET

Jag behöver några fler beställningar innan jag köper hem flera.

Rose



FRAN KM



Tack för alla fina vinster vi fick till våra lotterier som vi hade på KM.

- RÖSJÖHALLEN
- CARINA WEINÖ
- ROSE-MARIE JACOBSSON
- VIVIANNE LUNDVIK
- JAN ROECK-HANSEN
- BERTIL KARLSSON

Tack alla simmare och föräldrar som bakade och gjorde godis. Förtjänsten på det blev 2.200:-

Jag vill också passa på att tacka ALLA som hjälpte till med försäljningen av badkläder, bröd och lotter.

Rose/

STJÄRN KALENDER FÖRSÄLJARE  
SALDE MEST 1990

Namn : Micke Jacobsson  
Alder : 79 01 15

Simgrupp : A + B  
Tränare : Micke Sjöborg / Håkan Wikander

Hur länge har  
du simmat? : 5 år

Hur ofta simmar  
du nu? : 6 dagar i veckan  
Må och lördag 2 timmar  
andra dgr. 1½ timme

Hobby utanför  
simning : Fiska / Modellbygge/Kemi/ cyklar

Sim idol : Micke Frisk, Putte Asp, Jonas Lögdberg  
och Matt Biondi.

Närmaste målet  
i simning : Landslaget

Skolämnen du  
gillar bäst : Matte / gymna

Favorit mat : oxfile och sill som förrätt  
pommes frittes med bernaisesås

Framtida yrke : Marin biolog ( havs forskare)

red. kommentar: Vi önskar Micke LYCKA TILL och hoppas  
få höra hur det har gått för honom  
snart igen!



# STÄNK från TÄBY SIM

## SUPPORTERKLUBBENS LOTTERI

Vid dragning i supporterklubbenens lotteri den 15 jan 1991 för tiden sep-90 - jan-91 vann följande

Sep,	vinst,	lottar		
"	1	17	Rose Karlsson	100:-
"	2	38	Erik Frejd	60:-
"	2	52	Leif Rogersson	30:-
Okt	1	27	Rune Lindström	100:-
"	2	100	Gunnel Klang	60:-
"	3	54	Sonja Rogersson	40:-
Nov	1	52	Leif Rogersson	100:-
"	2	12	Ola o M-L Frisk	60:-
"	3	54	Soja Rogersson	30:-
Dec	1	52	Leif Rogersson	100:-
"	2	89	Kristina Vadem	60:-
"	3	30	Agneta Lögdberg	40:-
Jan-91	1	30	Agneta Lögdberg	90:-
"	2	1	Ingvar Klang	55:-
"	3	12	Ola O M-L Frisk	30:-

Grattis till alla som vunnit.

Supporterklubbens lotteri kommer nu att ta en paus en tid tills vi hittar någon som kan ta över huvudansvaret efter Eimy Lindström. Du som eventuellt gjort någon inbetalning efter den 15 jan 1991 kommer att få tillbaka pengarna.

Eimy och Rune Lindström står i begrepp att pensionera sig och kommer då att inte finnas i Täby under en del av året. Någon efterträdare till Eimy har vi inte hittat ännu.

Ett stort tack till Eimy för allt arbete hon lagt ned för att tillföra Täby SIM pengar på detta lotteri. Sista redovisningen till Täby SIM var drygt 2.500 kr.

Erik Frejd

# TACK...

●●● **SAXAT** ●●●

SAXAT UR PROTOKOLLEN

intäkter från lotterier vid KM o Fackelförsäljning  
blev 5.600:- kr.

FLASK/burk insamling givit ca. 10.000:- kr.

TäbyCentrumlotteriet givit 14.900:- kr.

Klubbens supporterlotteri givit 2.525:-

Eliten ska på träningsläger i Florida

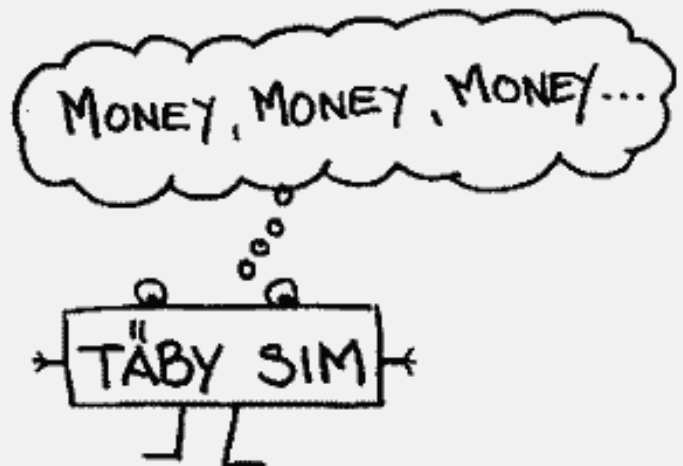
Erik Ritzén pappa-ledig en månad.

Klubbens postfack flyttas till sporthallen från badetskassa.

Sponsorsim i Februari

1/3 del till klubben 2/3 del till simmaren

I de fall bidraget kommer från anhörig, skall hela  
beloppet gå till simmarens konto i klubben.





# FÖRÄLDRAR!

Idéer,  
FÖRBÄTTRINGAR!  
UTVECKLINGEN BEROR  
PÅ ENGAGEMANG!

VÅGA! ENGAGERA ER!

GÖMMA TALANGER FINNS  
SÄKERT MÅNGA I TÄBY!

BRIST PÅ TID LIDER  
ALLA AV INTE BARA DU!

KÄRA FÖRÄLDRAR VÅGA  
TA KONTAKT!

RING OSS I STYRELSEN!  
TEL. NR. hos Kanlisten

 rod.  
STÄNK

## STÄNK från TÄBY SIM

---

### KARLSSON, WIKANDER SUM-SIM TOUR, UMEA 1990

#### FREDAG:

Täbys sum-sim trupp samlades vid 11:a tiden på arlanda flygplats.

Alla var där prick 11:a utom Daniel Karlsson som var lite sen i vanlig ordning.

Efter en lugn och harmonisk flygresa utan motorhaveri, kappningsförsök och andra oangelägenheter anlände truppen till Björkarnas stad (umeå alltså!!).

Det var med blandade känslor vi lämnade flygplatsen och dess charmerande och iögonenfallande Hennes & Mauritz reklam.

Väl framme vid Strand Hotell konstaterade vi att Filmnet inte fanns tillgängligt och det var då vi började planera för hemresan men insåg att det gick lika bra med salleri! Vi införskaffade lämplig proviant för att sedan bege oss ut i den mörka och kalla vinterkvällen, sökande efter fritt vatten.

Vi hittade vatten, dock ej fritt eftersom merparten av alla klubbar kommit tidigt och nu ockuperade hela bassängen.

Efter ett övervägande och snabbt beslut på en och en halv timme begav vi oss mot Haga-Skolan för att där intaga en väl tillagad Lasange.

När vi senare kom tillbaka till simhallen fanns det tillräckligt med utrymme för att tillfredställa täbys simmare och tränare.

Vi kom överens om att bassängen höll måttet och det var endast Daniel Karlsson som klagade över det osymmetriska landskapet i taket och de kramo'ra linorna.

Förutom den ständiga dimridån över Danne's säng avlöpte natten felfritt.

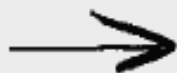
#### LÖRDAG:

Efter en välbehövd sovmorgon befann vi oss på simläktaren 10.00 Lördag "morgon" och blev i efterhand informerade om att invigningen hade gått bra utan oss.

Eftersom klimatet inne i simhallen var allt annat än gynnsamt, det klibbade både här och där, promenerade vi återigen mot Hagaskolan för att intaga lunch.

Timmarna innan Fjärilsloppet, som skulle gå på eftermiddagen, åtgick till vila, intagande av bananer och choklad, allmän laddning och "nödvändig konversation". Allt detta visade sig helt onödigt eftersom Danne behagade inta en stor mängd bassängvatten under loppet och därmed presterade ganska blygsamma 2.17.91, DOCK SKOLA BÄTTRE TIDER STUNDA!!

# *Simföräldrar!*



## Får ni låna STÄNK av barnen?

SÖNDAG:

7.00 Söndag morgon satt simmare och ledare från Täby vid frukostbordet, fast beslutna att ta revanch.  
 Detta gjordes också med råge på 400 medley!  
 Efter ett lugnt och rutinerat fjärril på 1.05,4 och ett ryggsim som inte heller gick av för hackor, dock med lite linkontakt, på 1.11,6 låg Daniel på en delad tredjeplats.  
 Med ett mycket imponerande bröstsim under 1.20 (på Håkans klocka) drog han ifrån sitt sällskap och började även knappa in på tätduon vilket bidrog till att berörda ledare började få svårt att behålla sin sinnesnärvaro.  
 Det brutalt starka frisimmets på 1.02, höga räckte till ett nytt personligt rekord på 4.39,51 vilket innebar berömmande ord från tränarhäll...



Dagen var räddad och två segerrusiga män begav sig av mot Hagaskolan för att inta en segerlunch bestående av torsk och potatismos (...att Danne hade tappat bort vår skåpnöckel kändes mindre viktigt i sammanhanget).

Väl medvetna om att hotellrummen skulle vara utrymda 13.00 lade vi oss för att vila.

När vi väl vaknade var klockan drygt 13.00 och vi kände oss en aning stressade.

Efter en givande tjugominuterspackning gjorde vi en intressant upptäckt - VI VAR HELT ENSAMMA PÅ HELA HOTELLET!

Även personalen hade gått hem och låst dörren efter sig.

Vi övervägde ett kort ögonblick att länsa kassan men tog istället en taxi till Umeå simhall och det sista tävlingspasset, där 200 m ryggsim stod på menyn.

Ryggsimmets gick riktigt bra med ånyo ett personligt rekord på 2.16,12 vilket räckte till en hedrande 10:e plats och en god middag, bestående av italiensk husmanskost och diverse dryck, tillsammans med Daniels föräldrar som rest den långa vägen från Stockholm för att se sin son simma.

Efter ett kort farväl till Dannes föräldrar letade vi upp flygbussen som tog oss till flygplatsen där vi återsåg de reklamskyltar som för alltid skulle sätta spår i våra unga hjärtan.

Efter 3 timmar och tio tandpetare var det dags att gå ombord på det plan som sedan störningsfritt tog oss till Arlanda för vidare transport i Håkans SAAB 900 GL (den absolut ballaste bil som finns, Dannes anm.) till Täby.

SAMMANFATTNING: Vi kom, vi såg, vi segrade... nästan.  
 SUM-SIM riks är en väldigt rolig tävling där vi förhoppningsvis kommer att ha en större representation från Täby sim redan nästa år, tyvärr då utan Daniel Karlsson.

En pratstund med

DANIEL KARLSSON



Makaroner, säger Daniel, är det bästa jag vet. Jag kan aldrig tröttna på makaroner. En gång tröttnade jag på makaroner. Minst tre gånger i veckan äter jag makaroner. Där ligger förmodligen hemligheten med de fina resultaten han gör på 200 och 400 m medley; senast vid SUM SIM-finalen där han blev bronsmedaljör.

**STÄNK: Du har förstås ärvt dina simmartalanger från dina föräldrar.**

**DANIEL:** Nä, jag är den enda i släkten som simmar. Pappa vågar inte ens doppa huvudet. Mamma vågar. Brorsan är 19 år och simmar inte längre. Det började med att jag följde med honom till simskolan, så jag kunde simma när jag var tre år. Jag har tävlingssimmat sedan jag var sex år. Då deltog jag i KM.

**S: Stöd har du väl i alla fall från dina föräldrar.**

**D:** Ja, men dom är rätt jobbiga nu. Dom daddar för mycket. Dom tror att jag är 3½ år.

**S: Vad har du för bra egenskaper?**

**D:** Jag tänker alltid positivt. Jag tar lätt på allting och kan inte bli deppig om något går på tok; till exempel vid SUM SIM i Umeå -90, 100 m fjärril, första da'n. Efter 60 m tog jag en rejält smakprov på vattnet, hostade ut, fick en ny jättekul och hade ingen luft att hosta ut med, kippade efter luft i 15 meter, tänkte "jag skall inte lägga av".. Jag kom sist men klarade loppet och var nöjd. "Det här skall man tåla", tänkte jag. Nästa dag gick ju medley'n bra och jag blev trea, tack vare att jag tänkte positivt.

**S: Du har din envishet och ditt positiva tänkande att tacka för att det går bra, men du har en egenskap till och det är att du är lång, 184 cm. Är det bra i simning?**

**D:** Ja, det är en klar fördel både i start, vändning och målgång. Jag tänker bli 188½ cm. Min far är 188 cm och brorsan 187½.

**S: Har du någon annan egenskap du känner till?**

**D:** Ja, jag är blyg och alltid varit det. Jag stannade 3 terminer längre i 1-dagars än jag skulle, eftersom jag var för blyg för att börja i 2-dagars. Gruppkänslan var viktig för mig och är det fortfarande. Jag trivs inte vid t.ex. sammandragningarna med stockholms-eliten, om man inte känner någon. Nu känner jag stockholmse-liten. Det var dessutom roligt i 1-dagars tack vare tränarna Loa Walheim och Fredrik Mattisson.

**S: Vad var det som var roligt?**

**D:** Lekpassen. Jag jobbade själv som tränare ett tag och skämde bort simmarna med för många lekpass. Jag hade roligt och dom med. Jag tycker att man skall införa lekpass i B-gruppen och nedåt; ett halvt pass 2 gånger i månaden. Då har simmarna något att se fram mot. Tommy, Kjell och Anne har aldrig lekpass och det blir litet tråkigt.

**S: Om Du skulle lägga av simningen vad skulle du då hitta på?**

**D:** Jag skulle aldrig kunna tänka mig att lägga av simningen. Jag kan inte vara utan träningen. Den rensar hjärnan och är avkoppling - nollställning.



En pratstund ... forts.

S: Om simningen betyder så mycket för dig, så har du väl en idol bland all världens simmare. Vem är det?

D: Sammy.

S: Vad är ditt närmaste mål?

D: Att kvalificera mig till EJM vid SUM SIM i sommar i 200 eller 400 m medley. Det skulle vara en bra belöning att komma med till Rom.

S: Vad tycker du att du får för annan belöning?

D: Att vara med på tävlingar. Att få använda hjärnan när man lägger upp loppet. Det är en tillfredsställelse att komma etta även om tiden är dålig och det är också en tillfredsställelse att bli fyra eller femma, om man har en bra tid.

Att få testa sig själv. Att sätta som mål att man skall bli sämst trea i alla tävlingar och försöka hålla det. Kan man inte vinna skall man ändå vara med.

S: Vilken tränare har betytt mest för dig?

D: Mina första tränare i 1-dagars, som gjorde det roligt att simma, roligt att komma till träningen och simhallen.

Under Tommys tid blev det en resultatförbättring, som hade börjat innan Tommy kom.

Kjell Karlsson betydde mycket. Han levde ju för simningen. Han visste allt om konkurrenterna vid tävlingarna. Han kände alla svenska simmare och kunde ge taktiska tips, t.ex. visste han när en simmare brukade "dö" och vilka simsätt dom var starka på och kunde ge tips om taktiken.

Det stämde för det mesta.

Kjell införde en ny uppbyggnad av träningspassen. Man var trött efter passet. Det var bra. Han var expert på att toppa i rätt tid.

S: Hur tränar du nu?

D: 5-7 simpass i veckan och 2-3 styrkepass. Kondition, finslipning och styrka.

S: Är du musikalisk?

D: Jag har lärt mig noter, har spelat piano tills låtarna blev tråkiga och utan omväxling.

S: Till slut: har du ett råd till de yngre simmarna?

D: Ja,

**TÄNK POSITIVT!  
DET HJÄLPER  
DIG ATT KOMMA ÖVER  
TILLFÄLLIGA SVACKOR!**



En pratstund ..... forts.

### DANIELS FAKTARUTA

Dryck: 1 liter Nektar per dag

Senaste lästa bok: Den förskräckliga apan av  
Stephen King. Betyg: Bra!

Senaste film: Lovligt byte. Betyg: Bra, skitkul!

Ålder: 16½ år.

Vikt: 65 kg.

Går på: Tekn. linje, 1:a ring

Kallas: "Dubois".

Civilstånd: Tillfälligt ledig.

Favoriträtt: (när makaronerna är slut) Ugnsbakad  
potatis med grillad ox- eller fläsk-  
filé eller krabblåda.

Snusar: Inte.

Röker: Inte.

Dricker: Inte sprit.



STÄNK tackar  
DANIEL, ROLAND, "DUBOIS", KARLSSON.

STÄNK från TABY SIM



# HJÄLP!

EFTERLYSES!

DU FÖRÄLDRAR/ MEDLEM

SPONSOR HJÄLP!!

SOM DU VET FUNGERAR INGEN KLUBB ENBART MED IDEELLT ARBETE OCH VANLIGA AVGIFTER.

VI BEHÖVER " SPONSORER" FÖR ATT VARA SIMMARE OCH TRÄNARE SKALL KUNNA LYCKAS MED DET VI JOBBAR FÖR.

KANSKE KAN DITT FÖRETAG DÄR DU ÄR ANSTÄLLD ELLER NÅGON ANNAN "KÄNNING" HJÄLPA TILL MED BIDRAG.

- PRESENT ARTIKLAR
- VÄSKOR, TRÖJOR, JACKOR, SKOR M.M.
- REKLAMSKYLTA ( I SIMHALLEN)
- PENGAR ( SOM DISPONERAS FÖR LÅGER RESOR M.M.)

**A L L A BIDRAG ÄR ÖNSKVÄRDA!**

VÄLMÖT OCH SIMMAT!!

SPONSORKOMMITTÉN



SMÅBARNsverksamheten  
P L A S K o L E K  
( Nybörjar- fortsättnings och teknikgrupper)

Vårterminen startade smärtfritt- nästan i allafall!  
ca. 130 barn deltar nu i vårens PLASK aktiviteter.

Frågor som jag ofta hör:

VARFÖR SA MÅNGA LEDARE O ASSISTENTER.

Assistenter blir framtida ledare. Det är praktik de gör nu för att så småningom bli självständiga ledare. De kommer så småningom att gå på kurs för att träffa andra ledare från andra klubbar- lära sig annu mera och bli en BÄTTRE LEDARE och tränare så småningom...i TÄBY SIM naturligtvis!

Vi har nu även en hel del VUXNA som aktivt deltar i grupper som ledare eller assistenter. En mycket positivt förändring.

TRANGT?

Vi kan inte undvika att några grupper har det lite trångt, men man ska inte glömma att det ALLTID finns barn som inte kan komma ( små barn är känsligare för sjukdomar) och träna. Och blir vädret varmare så åker man till "landet".

VARFÖR SA "UNGA" LEDARE?

En förälder klagade över att de inte kunde få en dialog med ledare. Naturligtvis inte. Ledaren är för upptagna i tankarna för att vara EFFEKTIVT under träningen att de inte har tid helt enkelt. Det gäller 30 minuter EFFEKTIV"TRÄNING"- inte mer. Barnen fryser och ledaren har bråttom till eget simträningsspass efteråt!

UNDRAR DU FÖRÄLDER OM NA'TT angående gruppen?

Skriv ett meddelande till mig. Skriv vilken grupp!  
Ge till kassapersonalen för vidare befordran till mig.  
Jag kontaktar dig så fort jag kan!

SMÅBARNs FÖRÄLDRAGRUPPEN

Hösten 1990 så fick alla föräldrar ett paper där jag även frågade om intresse att bilda FÖRÄLDRAGRUPPER i PLASK O L E K - I N G E N S V A R A D E P Å FRÅGAN!  
Förbättringar kan man göra när man är fler som planerar.  
Idérika PLASK O L E K föräldrar finns det säkert gott om i TÄBY.  
Hör av er , du förälder med barn i PLASK O L E K.



(Fortsättn. PLASK O LEK)



VAD ÄR LYCKAN FÖR PLASK O LEK ANSVARIG?

Det är att varje termin kunnat placera de barn som vill fortsätta "simma". Lyckan när det väl startat. Lyckan är att få tillräckligt med kompetenta ledare och assistenter för varje grupp! Lyckan att få behålla de ledare till nästa termin! Lyckan att träffa AKTIVA föräldrar som hjälper till ( som i min egen grupp t.ex. när jag är borta enstaka gång på tävling)

LEDSEN ?

När en ledare slutar och ett barn blir allvarligt sjukt och måste sluta. Ledsen blir jag när jag blir utskälld av föräldrar som anser sig ha rätt till en plats för sina barn fast det inte finns plats osv. Ledsen blir jag av malplacerad kritik och krav från föräldrar som när det kommer till kritan själv inte förmår att hjälpa till!

KAN VI "GARANTERA" PLATS

Nej , det kan vi inte!  
DET ÄR FÅ PLATSER VI KAN ERBJUDA NYBÖRJARE. Denna termin 27 st. De barn f.86 Jan/Juni som till hösten inte får plats i vår PLASK O LEK grupper som VÄREN 1992 FYLLER 6 ÅR överförs till den kommunala simskolekö .

HUR SER DET UT IDAG?

Klubben har till sitt förfogande ½ bassäng  
Måndag / torsdag 1 gr./dag Fredag 3 gr.  
Helbassäng har man söndagefterm. (3 gr)

Vi kan utöka NYBÖRJAR INTAGNING eventuellt men hittills har det varit svårt att få kompetenta ledare som vill ställa upp lördagmorgon (kl.08.00 ) och söndagar kl.07.30-09.00.  
Innan ALLMÄNHETEN KOMMER IN. Då kan man ha hel bassäng

Hur det kommer att se ut i höst vet vi inte ännu. Bassäng tilldelningen sker i samråd med kommunens simskolekonsulent och sportcentrums ansvariga.

Vi i TÄBY SIM (ditt barns klubb) försöker utveckla /förbättra verksamheten! Hjälp till Du förälder! Om du har brist på tid kan du hjälpa till på annat sätt. T.ex. som föräldrar bli medlem i klubben. Betala 100 kr, medlemsavgift. Komma till ARSMÖTE den 6 mars kl. 19.00 i TIBBLEGYMNASIETS MATSAL och ha RÖSTRÄTT EFTERSOM du ÄR MEDLEM!

Elisabeth  
för TÄBY SIM (plask o lek ansv.)

# STÄNK från TÄBY SIM

## ANNE's TANKAR i JANUARI!

1990 gick väldigt fort och mycket hände. Allt var inte positivt, men tack o lov det mesta!

Det tråkigaste var att Kjell Karlsson bestämde sig för att sluta för ett jobb närmare bostaden. Pendling till Täby från Uppsala blev för långt. Förståeligt. Det är lättare att rada upp roliga saker. Micke Sjöborg har kommit tillbaka till klubben efter ett uppehåll och tränar nu A-B gruppen ihop med Håkan. Våra simframgångar har varit positiva under året. Seniorena leder Stockholmsserien div.2 klart efter 5 omgångar. En "match" i april kvar. Nästa säsong satsar vi på 1:an!

Våra yngre simmare har gjort fina insatser på seriesim. Tyvär saknar vi simmare i vissa åkdersklasser, och ibland har uttagna simmare ej dykt upp vid tävlingstillfället, så vi flyttas troligen ner ett steg i vår. Men resultaten på individuella insatser visar att de personliga rekorden slås på löpande band.

Vid ett SUM-SIM regionsfinalerna hade vi fler deltagare än på många år. Tyvär fick vi bara med en simmare till riksfinalen i Umeå, Daniel Karlsson, men han gjorde desto bättre ifrån sig på sina distanser. Det bästa resultatet kom på 400 medley där han kom 3:a.

Nästa år hoppas jag att ambitionen och målsättningen höjs bland våra SUM-SIMMARE, så att fler når RIKS! Vid Team-SM i Göteborg tog Jonas Lögdberg sin 2:a SM medalj för året på 100 fjärlil. och Micke Frisk sin första på 400 medley. Mickes medalj kom som en överraskning för alla, efter ett bragdlopp i finalen. Under året har flera klubbrekord slagits.

I januari hade jag semester. Mycket skönt. Ledigheten inleddes med 4 dagars skidåkning ihop med elitgruppen. Sovsäck, torrdass och ingen dusch var något som jag trodde var en omöjlighet för mig på skidsemester, men det visade sig gå alldeles utmärkt. En mycket roligt vecka med massor av skidåkning. Middagen fixades av killarna som har oanade talanger på det området.

Direkt efter skidåkningen åkte jag vidare till Australien (Jag bytte bara innehåll i väskan!) Jag styrde mot Perth och SIM VM. Helt klart den skojigaste idrottsupplevelsen i mitt liv hittills. Stämningen på läktaren och vädret gjorde sitt för att det skulle bli topptävlingar. Massor av rekord hela tiden. Roligast var givetvis alla världsrekorden och det att sverige fick en silvermedalj på 100 fr genom Tommy Werner. Största publiktriumfen och spänningen var ändå 1500 fr som slutade med ett världsrekord efter en slutspurt, som egentligen inleddes redan efter 25 m! 3 tiondelar skiljde 1:an och 2:an åt!



Jag såg även på försökstävlingarna. Dessa var inte lika spännade, men lika intressanta. Visa nationer är inte så duktiga i simning internationellt sett, men är ändå med och tävlar.

I en del grenar är tiderna sämre än på KM. Inte ens jag skulle ha kommit sist på 100 bröst om jag ställt upp!  
Jag hoppas jag får se TÄBYSIMMARE på nästa VM-94 i ROM. Jag lovar att komma och heja på er.

Nu är jag hemma igen och träningen i alla grupper är i full gång. En del nya simmare har börjat i våra crawlgrupper. Några har bytt grupp och tränare för att ni skall kunna få bättre träning. I elitgruppen har 3 nya simmare börjat:  
Karin Lindbom, Asa Eklöf och Heidi Pöllänen.  
LYCKA TILL önskar jag alla simmare under -91

Anne

## NU TAR VI DE, NU TAR VI DE...

TÄBY SIM GRATULERAR

ERIK OCH PIGGE ! De blev föräldrar till tvillingar.  
( En snabbsimmare och en konstsimmare kanske?)



ERIK (FÖRVIKAD, dvs I UPPLÖSNINGSTILLSTÄND):  
-Va, sa'tu två ?!

PIGGE (IRONISKT): -Nå, egentligen blev det tio, men jag ville inte göra dig upprörd!

ERIK (LÄTTAD): Jaha, bara två alltså...

# STÄNK från TÄBY SIM



KONSTSIM  
UNGDOM SM kvaltävling 1991  
27 januari  
Tibblebadet.

Kvaltävling nr. 1 (av 5) hölls i Tibblebadet den 27 januari '91 För första gången i konstsimmets historia var badet även öppet för allmänheten samtidigt som en konstsimstävling hölls. Badet o vi kom överens om att vi skulle be de lekande barnen att inte skrika för högt. Det skulle ha kunnat g- men olyckligtvis visste vi inte att någon vid kassan släppte in en drös med födelsedagsgång. Volymen ökade 500% mot vanligt.

## VI BLEV EN ERFARENHET RIKARE!

En konstsimstävlingens FIGURTÄVLINGSDEL sker annars under tysta formen p.g.a. att de tävlande koncentrerar sig på de svåra figurerna under vakande ögon av 5 domare på varje sida av bassängen. Det minsta lilla skrik kan uppfattas av den tävlande som AVBROTTSIGNAL från tävlingsledaren. Tävlingen startades kl. 14.00. Djupa delen av 50 mtr bassängen stängdes av för allmänheten. 1 timme 45 minuter innan allmänheten skulle sluta. Vi MASTYE starta tidigare på dagen för att FÖRE midnatt bli färdigt!

Det är naturligtvis synd om de barn som måste tränga in sig på halva bassängen och mycket förstår vi också att vi INTE får förståelse från föräldrar som själv inte har tävlande barn, som uppfattar att vi har stulit bassäng tid från allmänheten på en söndag. Skulle det vara en lördag skulle det också bli gnäll!

Men ett SERIESIM är ett måste om man har en klubb med KONSTSIM på sitt program! Nästa kvaltävling blir den 23 mars hos NEPTUN och 4 maj hos JÄRFÄLLA SS. osv. RIKSFINALEN för dessa serier sker i TIBBLEBADET (obs!) 15 e.m. - hela 16 (lördag) och 17e (sön.fm) NOVEMBER 1991. Även här blir det halva bassängen för allmänheten.

Vi har engagerade föräldrar i konstsim! De ställde upp som funktionärer även om deras döttrar inte var tävlingsfärdiga än. Kerstin Stamy, Elisabeth Lillman, Karin och Ragne Zachariasson och Lennart Andersson från styrelsen. Klas Alsén blev vid figursimning domare tillsammans med mig. Andra klubbar deltog flitigt med arrangemang. Putte Asp (ledig badvakt/TÄBYSIMmare var tidtagare. Lina Svensson och Sara Melanders mor var moralstöd till simmarna. Siri Wiberg, diplomskrivaren. Nisse (badvakt) och Magnus (vaktmästare) som kånkade med domarstol, och annat!

Inte att glömma är våra små "springare" Kristi Stamy, Hanna och Helena Zachariasson och Hanna Wiberg. Undervattenmusik "testarna", Eleonora Chikuwa, Sara Melander, och Lina Svensson!

## RESULTATET FÖR TÄBY SIM BLEV SA HÄR:

### STJÄRNMÄRKE I

1	Eleonora Chikuwa	f.78	21.91	poäng
2	Lina Svensson	f.79	21.41	---
3	Sara Melander	f.79	20.57	---

	D-KLASS		FIGUR	/ MUSIK
1	Sofie Persson	f.75	36.77	91,03
2	Linda Bek	f.75	34,13	84,99
4	Helena Hellman	f.74	30.22	77,48







**KONSTSIMSTÄVLINGEN  
LUDVIKA SYNCHRO OPEN  
1-2-3 februari 1991**

För första gången deltog TÄBY SIM i en tävling där många flickor från våra grannländerna deltog. Sveriges VM flickor nyss hemkomna från Australien. En tävling där ALLA var med. Elit till dem som just snuddat vid SENIORFIGURERNA.

I defileringen där ALLA var med lyste även TÄBY SIMS gul-gröna färger. Det gällde att utföra figurerna så långsamt som möjligt, utföra figurerna så högt som möjligt. Fast man kunde figurerna utantill kunde man råka ut för "bläck-out" och tappa orienteringsförmåga under vattenytan och därmed utföra fel moment vid en avslutning av en figur. TÄBY SIMS flickor första erfarenhet av en stortävling. LUDVIKA SYNCHRO OPEN tioårs jubileum 1992 kommer förhoppningsvis även TÄBY SIM vara representerade med en 3½ minut musikprogram!

Vi lärde oss alla en hel del under denna helg. Inte bara konstsimm utan vi lärde oss att inte ge upp- vi lärde oss att komma över vissa känslor, som att bli besviken efter en "tabbe" man gjorde i en figur. Vi lärde oss att vara glada för andra som fick bättre poäng.

Vi lärde oss att hålla i plånboken för frestelser som finns i LUDVIKA SS SWIMSHOP. (nya badkläder blev det !)

FÖR TÄBY SIMS FLICKOR blev resultatet så här:

Helena Hellman	45,33 poäng
Linda Eek	44,50 --
Sofie Persson	43,90 --

**BRA SIMMAT FLICKOR!**

Elisabeth  
var med.



# STÄNK från TÄBY SIM

Fortsatt. k5)

(FORTSÄTTNING : LUDVIKA SYNCHRO OPEN 1-2-3 februari)

Vi trycker här Helenas tankar, som jag tycker är mycket BRA! ♥ Eli-bett.

att få höra  
att känna  
tanken formas  
i hjärnan

att se  
att förstå  
att hoppas  
på något  
bättre

att få tänka  
att få känna  
att förstå  
detta faktum  
just nu

känna en känsla  
så oerhörd  
den fyller mig  
ut i varenda hårstrå

höra detta sägas  
lyftas upp  
på svävande moln  
högt över marken  
och sorgen

att få tänka  
denna tanke  
gör mig  
överväldigad  
i själen

jag har jobbat  
lagt ner tid  
i timmar  
i månader  
och i år

jag har växt  
så mycket  
sen jag  
kom hem

jag har gått  
från liten  
till stor  
från ingen  
till någon

känna denna framgång  
fylla min kropp  
veta att jag  
är bra  
det är lycka



av: Helena Hellman

**RESULTAT LISTA TABY SIM KLUBBMASTERSKAP 1990**  
**15-16/12**  
**LÖRDAG**

**GREN 1. 50 RY FL D**

1. Helena	Svenle	51.9
2. Malin	Fröström	51.9
3. Emilia	Roukamo	59.9
4. Emma	Kristensson	1.08.2

**GREN 6. 100 FR PO B**

1. Niklas	Öberg	1,14,9
-----------	-------	--------

**GREN 2 50 FR PO D**

1. Eje	Eklöf	38.3
2. David	Larsson	38.4
3. Christian	Dymén	39.3
4. David	Söderberg	46.4

**GREN 7. 50 BR FL C**

1. Carola	Laxfors	46,0
2. Hanna	Evanth	46,4
3. Sorine	Kierkegaard	47,8
4. Malin	Säker	48,4
5. Lisa	Olsson	48,9
6. Maria	Holst	50,7
7. Jessica	Dymén	53,5
8. Caroline	Strömgren	54,3

**GREN 3. 100 BR FL A**

1. Malin	Lundvik	1.23.0
2. Sara	Almqvist	1.25.1
3. Caroline	Weinö	1.25.1
4. Anne	Forsell	1.26.4
5. Tanja	Karjanmaa	1.26.6
6. Carina	Roeck-Hansen	1.26.6
7. Minna	Roukamo	1.28.4
8. Karolina	Markström	1.28.2

**GREN 8. 50 FJ PO C**

1. Mats	Forslund	37,2
2. Clas	Roeck-Hansen	39,1
3. Mikael	Jacobsson	40,3
4. Marcus	Grandell	42,6

**GREN 4. 100 FJ PO A**

1. Jonas	Lögberg	57.4
2. Mikael	Frisk	59.3
3. Martin	Rogersson	1.01.6
4. Anders	Svensson	1.04.0
5. Markus	Lagerlöf	1.04.1
6. Jonas	Klang	1.05.9
7. Peter	Ronqvist	1.17.4
8. Märten	Strömberg	1.17.4

**GREN 9 25. VALFRITT FL E**

1. Miriam	Wilson	20,2
2. Jenny	Rosenström	22,4

**GREN 5. 100 BR FL B**

1. Heidi	Pöllänen	1.23.1
2. Åsa	Eklöf	1.28.5
3. Anita	Lindbom	1.29.5
4. Linda	Berdahl	1.33.6
5. Tyra	Olsson	1.34.8
6. Linn	Rodesjö	1.41.1
7. Annika	Båveryd	1.41,9
8. Maria	Lundberg	1.52.5

**GREN 10. 25 VLAFRITT PO E**

1. Mats	Kalmelid	22,3
2. Gustav	Svensson	25,1
3. Per	Nordqvist	43,7

**GRN 11. 100 FR FL A**

1.Malin	Lundvik	1,00,5
2.Caroline	Weinö	1,03,8
3.Sara	Almqvist	1,04,4
4.Carina	Roeck-Hansen	1,04,4
5.Sarah	Averbo	1,07,2
6.Minna	Roukamo	1,08,0
7.Karin	Lindbom	1,08,3
8.Tanja	Karjanmaa	1,11,1
9.Hanna	Wedelin	1,12,9

**GRN 12. 100 RY PO A**

1.Martin	Rogersson	1,02,0
2.Mikael	Frisk	1,04,1
3.Jonas	Lögberg	1,04,2
4.Jonas	Klang	1,07,4
5.Markus	Lagerlöf	1,10,8
6.Anders	Svensson	1,11,9
7.Peter	Ronqvist	1,12,1
8.Mårten	Strömberg	1,14,9

**GRN 13. 100 FR FL B**

1.Asa	Eklöf	1,05,9
2.Linda	Berdahl	1,07,3
3.Anita	Lindbom	1,08,7
4.Heidi	Pöllänen	1,08,8
5.Tyra	Olsson	1,11,5
6.Annika	Båveryd	1,16,2
7.Linn	Rodesjö	1,18,8
8.Chatarina	Berglund	1,29,9
9.Maria	Lundberg	1,35,3

**GRN 14. 100 RY PO B**

1.Niklas	Öberg	1,28,3
2.Anders	Garnfors	1,41,5
3.Carl	Gisgård	1,43,3

**TAVLINGSSEKRETERARE**

Birgitta Klang

**GRN 15. 50 FR FL C**

1.Karin	Lärka	31,9
2.Hanna	Evanth	34,3
3.Lisa	Olsson	39,2
4.Carola	Laxfors	40,3
5.Caroline	Strömgren	40,3
6.Malin	Säker	43,0
7.Jessica	Dymén	45,5

**GRN 16. 50 RY PO C**

1.Clas	Roeck-Hansen	37,6
2.Mikael	Jacobsson	39,6
3.Mats	Forslund	41,0
4.Marcus	Grandell	42,7
5.Carl	Svensson	43,8
6.Eric	Kalmelid	47,6
7.Tomas	Grandell	51,6

**GRN 17 ÖPPNA SPRINT se sep. lista****TAVLINGSLEDARE**

Carl-Johan Hellman

**RESUTAT ÖPPNA SPRINT****UNGDOMAR**

1.	MALIN	LUNDAVIK	27.9
2.	CAROLINE	WEINØ	28.9
3.	SARA	ALMQVIST	29.2
4.	MINNA	ROUKAMO	29.4
5.	ANNA-KARIN	OTTOSSON	29.9
6.	CARINA	ROECK-HANSEN	30.1
7.	ASA	EKLÖF	30.4
8.	SARAH	AVERBO	30.9
9.	ANITA	LINDBOM	33.5
10.	HEIDI	PÖLLANEN	31.7
11.	TYRA	OLSSON	32.0
12.	KARIN	LIDBOM	31.8
13.	LINDA	BERDAHL	32.1
14.	TANJA	KARJANMAA	32.1
15.	KARIN	LARKA	32.7
16.	HANNA	WEDELIN	32.6
17.	ANNIKA	BAVERYD	34.3
18.	LINN	RODESJØ	35.2
19.	CHATARINA	BERGLUND	36.2
20.	MARIA	HOLST	39.9
21.	MARIA	LUNDBERG	42.9
22.	ANNA	KRONER	42.0
23.	HELENA	SVENLE	42.8

**UNGDOMAR**

1.	RENÆ	VINASCO	24.0
2.	ROBERT	JENSEN	24.2
3.	JONAS	LÖGDBERG	24.7
4.	MIKAEL	FRISK	25.0
5.	MARTIN	ROGERSSON	25.6
6.	JONAS	KLANG	25.6
7.	MARKUS	LAGERLÖF	26.2
7.	BERNDT	SUNDQVIST	26.2
9.	JONAS	BJÖRKLUND	26.5
10.	OLA	FREJD	26.6
11.	GUSTAV	JOHANSSON	26.9
12.	MARTEN	STRÖMBERG	27.2
13.	STAFFAN	LJUNGKVIST	27.3
14.	ERIK	RITZEN	27.4
15.	MATS	SVENSSON	28.0
16.	PETER	RONQVIST	28.5
17.	NIKLAS	ØBERG	29.5
18.	ANDERS	SVENSSON	31.5
19.	MICHAEL	JACOBSSON	32.5
20.	CLAS	ROECK-HANSEN	33.4
21.	MATS	FORSLUND	33.6
22.	MAGNUS	JENSEN	33.9
23.	ANDERS	GARNFORS	34.6
24.	CARL	SVENSSON	36.3
25.	CARL	GISGARD	37.7
26.	EJE	EKLÖF	38.7
27.	DAVID	LARSSON	38.8
28.	TOMMY	VOLK	43.4
29.	TOMAS	GRANDELL	43.9
30.	DAVID	SÖDERBERG	45.2

**JUNIORER**

1.	ANNE	FORSELL	31.1
2.	EVA	TANNDAL	55.1
3.	VIOLET	AVERBO	1.08.4

**JUNIORER**

1.	ROBERT	ASPEGARD	29.3
2.	JOHN	DUFOUR	29.7
3.	JAN-UNO	LANGE	33.4

**SENIORER**

1.	BIRGITTA	KLANG	1.01.1
----	----------	-------	--------

**SENIORER**

1.	MATTIAS	KRONER	29.9
2.	HEIMO	AUER	31.4
3.	ROLF	HÖRNER	32.0
4.	BJÖRN	LINDBOM	32.6
5.	ANDERS	WEDILIN	38.7

**SÖNDAG****GRÉN 18. 50 FR FL D**

1. Helena	Svenle	44,4
2. Malin	Fröström	48,5
3. Sigrid	Malmström	1,06,2
4. Lisa	Lundberg	1,09,7

**GRÉN 23. 100 BR PO B**

1. Niklas	Öberg	1,25,1
2. Anders	Garnfors	1,40,6
3. David	Olsson	1,41,0.

**GRÉN 19. 50 RY PO D**

1. Eje	Eklöf	43,3
2. David	Larsson	45,5
3. Carl-Johan	Peres	48,3

**GRÉN 24. 50 FJ FL C**

1. Karin	Lärka	37,7
2. Hanna	Evanth	39,5
3. Lisa	Olsson	45,6
4. Caroline	Strömberg	48,9

**GRÉN 20. 100 FJ FL A**

1. Malin	Lundvik	1,09,9
2. Sara	Almqvist	1,10,9
3. Caroline	Weinö	1,12,8
4. Carina	Roeck-Hansen	1,16,1
5. Karin	Lindbom	1,17,3
6. Minna	Roukamo	1,26,1

**GRÉN 25. 50 BR PO C**

1. Michael	Jacobsson	41,2
2. Mats	Forslund	44,0
3. Clas	Roeck-Hansen	45,1
4. Eric	Kalmelid	45,5
5. Marcus	Grandell	48,7
6. Tomas	Grandell	50,2
7. Carl	Svensson	51,5
*disk Fredrik Wickerts en hand i mål		

**GRÉN 21. 100 BR PO A**

1. Anders	Svensson	1,07,9
2. Jonas	Klang	1,08,7
3. Martin	Rogersson	1,10,7
4. Jonas	Lögberg	1,11,6
5. Mikael	Frisk	1,12,6
6. Jonas	Björklund	1,18,4
7. Markus	Lagerlöf	1,18,4
8. Mårten	Strömberg	1,18,9
9. Erik	Ritzen	1,19,5
10. Peter	Ronqvist	1,26,2

**GRÉN 26. 100 RY FL A**

1. Caroline	Weinö	1,15,9
2. Malin	Lundvik	1,16,9
3. Carina	Roeck-Hansen	1,17,8
4. Minna	Roukamo	1,18,3
5. Sara	Almqvist	1,19,9
6. Karin	Lindbom	1,22,8
7. Hanna	Wedelin	1,27,7

**GRÉN 22. 100 FJ FL B**

1. Heidi	Pöllänen	1,17,5
2. Asa	Eklöf	1,20,5
3. Anita	Lindbom	1,25,7
4. Linda	Berdahl	1,29,5
5. Annika	Båveryd	1,34,9
6. Linn	Rodesjö	
7. 49,9.		

**GRÉN 27. 100 FR PO A**

1. Mikael	Frisk	53,6
2. Jonas	Lögberg	54,3
3. Martin	Rogersson	56,4
4. Anders	Svensson	56,9
5. Jonas	Klang	58,4
6. Markus	Lagerlöf	58,4
7. Jonas	Björklund	59,3
8. Mårten	Strömberg	1,00,7
9. Peter	Ronqvist	1,01,7
10. Staffan	Ljunqvist	1,01,9

**GRN 28. 100 RY FL B**

1. Asa	Eklöf	1,22,1
2. Linda	Berdahl	1,22,4
3. Tyra	Olsson	1,24,7
4. Heidi	Pöllänen	1,25,9
5. Anita	Lindbom	1,26,5
6. Linn	Rodesjö	1,34,1

**GRN 32 400 ME FINAL FL**

1. Malin Lundvik	5,35,4
2. Caroline Weinä	5,42,7
3. Carina Roeck-Hansen	5,44,7
4. Heidi Pöllänen	6,00,5
5. Asa Eklöf	6,12,2
6. Anita Lindbom	6,16,8
7. Linda Berdahl	6,19,4

**GRN 29. 100 FR PO B**

1. Niklas	Öberg	1,06,8
2. Magnus	Jensen	1,22,0
3. Anders	Garnfors	1,26,2
4. Carl	Gisgård	1,27,6
5. Tommy	Volk	1,40,4

**GRN 33. 400 ME FINAL PO**

1. Mikael Frisk	4,36,1
2. Jonas Lögdberg	4,44,5
3. Martin Rogersson	4,58,3
4. Anders Svensson	4,59,9
5. Jonas Klang	5,11,1
6. Markus Lagerlöf	5,20,5
7. Peter Ronqvist	5,13,3
8. Jonas Björklund	5,56,8
9. Niklas Öberg	5,58,6
*disk Märten Strömberg en hand i fjärlivändn	

**GRN 30. 50 RY FL C**

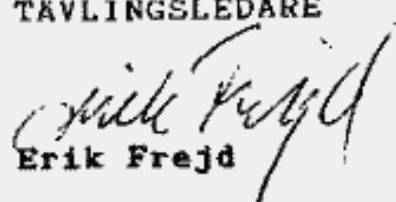
1. Karin	Lärka	39,0
2. Hanna	Evanth	42,3
3. Caroline	Strömgren	43,0
4. Carola	Laxfors	44,0
5. Lisa	Olsson	48,2

**GRN 31. 50 FR PO C**

1. Michael	Jacobsson	31,7
2. Clas	Roeck-Hansen	31,8
3. Mats	Forslund	33,6
4. Marcus	Grandell	33,9
5. Carl	Svensson	36,3
6. Eric	Kalmelid	39,1
7. Tomas	Grandell	43,2

**TAVLINGSSEKRETERARE**

Birgitta Klang

**TAVLINGSLEDARE**

 Erik Frejd

## FLICKOR A + B utan final

1. MALIN	LUNDBOM	2345p
2. CAROLINE	WEINØ	2150p
3. SARA	ALMQVIST	2102p
4. CARINA	ROECK-HANSEN	2008p
5. HEIDI	PÖLLANEN	1815p
6. ASA	EKLÖF	1797p
7. MINNA	ROUKAMO	1741p
8. ANITA	LINDBOM	1592p
9. LINDA	BERDAHL	1586p
10. KARIN	LINDBOM	1325p
11. TYRA	OLSSON	1181p
12. LINN	RODESJÖ	1050p
13. TANJA	KARJANMAA	938p
14. ANNIKA	BAVERYD	893p
15. HANNA	WEDELIN	752p
16. SARAH	AVERBO	540p
17. ANNE	FORSELL	485p
18. KAROLINE	MARKSTRÖM	447p
19. MARIA	LUNDBERG	408p
20. CHATARINA	BERGLUND	225p

## POJKAR A + B utan final

1. JONAS	LÖGDBERG	2739p
2. MIKAEL	FRISK	2671p
3. MARTIN	ROGERSSON	2605p
4. ANDERS	SVENSSON	2361p
5. JONAS	KLANG	2336p
6. MARKUS	LAGERLÖF	2072p
7. MARTEN	STRÖMBERG	1687p
8. PETER	RONQVIST	1598p
9. NIKLAS	ÖBERG	1346p
10. JONAS	BJÖRKLUND	1028p
11. ANDERS	GARNFORS	561p
12. STAFFAN	LJUNGKVIST	478p
13. ERIK	RITZEN	446p
14. CARL	GISGARD	314p
15. DAVID	OLSSON	227p
16. MAGNUS	JENSEN	205p
17. TOMMY	VOLK	112p

## FLICKOR A + B med FINAL

1. MALIN	LUNDBOM	2902p
2. CAROLINE	WEINØ	2672p
3. CARINA	ROECK-HANSEN	2521p
4. HEIDI	PÖLLANEN	2264p
5. ASA	EKLÖF	2204p
6. SARA	ALMQVIST	2102p
7. ANITA	LINDBOM	1985p
8. LINDA	BERDAHL	1971p
9. MINNA	ROUKAMO	1741p
10. KARIN	LINDBOM	1325p
11. TYRA	OLSSON	1181p
12. LINN	RODESJÖ	1050p
13. TANJA	KARJANMAA	938p
14. ANNIKA	BAVERYD	893p
15. HANNA	WEDELIN	752p
16. SARAH	AVERBO	540p
17. ANNE	FORSELL	485p
18. KAROLINE	MARKSTRÖM	447p
19. MARIA	LUNDBERG	408p
20. CHATARINA	BERGLUND	225p

## POJKAR A + B med FINAL

1. JONAS	LÖGDBERG	3456p
1. MIKAEL	FRISK	3456p
3. MARTIN	ROGERSSON	3227p
4. ANDERS	SVENSSON	2973p
5. JONAS	KLANG	2885p
6. MARKUS	LAGERLÖF	2574p
7. PETER	RONQVIST	2052p
8. NIKLAS	ÖBERG	1704p
9. MARTEN	STRÖMBERG	1687p
10. JONAS	BJÖRKLUND	1391p
11. ANDERS	GARNFORS	561p
12. STAFFAN	LJUNGKVIST	478p
13. ERIK	RITZEN	446p
14. CARL	GISGARD	314p
15. DAVID	OLSSON	227p
16. MAGNUS	JENSEN	205p
17. TOMMY	VOLK	112p

## FLICKOR C

1. HANNA	EVANTH	1366p
2. KARIN	LÄRKA	1279p
3. LISA	OLSSON	967p
4. CAROLINE	STRÖMGREN	922p
5. CAROLA	LAXFORS	850p
6. MALIN	SAKER	473p
7. JESSICA	DYMÉN	370p
8. SOERINE	KIRKEGAARD	288p
9. MARIA	HOLST	241p

## POJKAR C

1. MICHAEL	JACOBSSON	1141p
2. CLAS	ROECK-HANSEN	1127p
3. MATS	FORSLUND	1066p
4. MARKUS	GRANDELL	865p
5. CARL	SVENSSON	579p
6. ERIC	KALMELID	565p
7. TOMAS	GRANDELL	425p



## TOTALT FLICKOR A + B + C

1. MALIN	LUNDBOM	2902p
2. CAROLINE	WEINØ	2672p
3. CARINA	ROECK-HANSEN	2521p
4. HEIDI	PÖLLANEN	2264p
5. ASA	EKLÖF	2204p
6. SARA	ALMQVIST	2102p
7. ANITA	LINDBOM	1985p
8. LINDA	BERDAHL	1971p
9. MINNA	ROUKAMO	1741p
10. HANNA	EVANTH	1366p
11. KARIN	LINDBOM	1325p
12. KARIN	LÄRKA	1279p
13. TYRA	OLSSON	1181p
14. LINN	RODESJÖ	1050p
15. LISA	OLSSON	967p
16. TANJA	KARJANMAA	938p
17. CAROLINE	STRÖMGREN	922p
18. ANNIKA	BAVERYD	893p
19. CAROLA	LAXFORS	850p
20. HANNA	WEDELIN	752p
21. SARAH	AVERBO	540p
22. ANNE	FORSELL	485p
23. MALIN	SÄKER	473p
24. KAROLINE	MARKSTRÖM	447p
25. MARIA	LUNDBERG	408p
26. JESSICA	DYMEŅ	370p
27. SOERINE	KIRKEGAARD	288p
28. MARIA	HOLST	241p
29. CHATARINA	BERGLUND	225p

## TOTALT POJKAR A + B + C

1. JONAS	LÖGDBERG	3456p
1. MIKAEL	FRISK	3456p
3. MARTIN	ROGERSSON	3227p
4. ANDERS	SVENSSON	2973p
5. JONAS	KLANG	2885p
6. MARKUS	LAGERLÖF	2574p
7. PETER	RONQVIST	2052p
8. NIKLAS	ØBERG	1704p
9. MARTEN	STRÖMBERG	1687p
10. JONAS	BJÖRKLUND	1391p
11. MICHAEL	JACOBSSON	1141p
12. CLAS	ROECK-HANSEN	1127p
13. MATS	FORSLUND	1066p
14. MARKUS	GRANDELL	865p
15. CARL	SVENSSON	579p
16. ERIC	KALMELID	565p
17. ANDERS	GARNFORS	561p
18. STAFFAN	LJUNGKVIST	478p
19. ERIK	RITZEN	446p
20. TOMAS	GRANDELL	425p
21. CARL	GISGARD	314p
22. DAVID	OLSSON	227p
23. MAGNUS	JENSEN	205p
24. TOMMY	VOLK	112p

HÅLLÅ!

VI I REDAKTIONEN  
ÖNSKAR FLER  
MEDARBETARE!

Du SIMMARE  
RINGA 7588206



Elizabeth.  
STÅNK

ALL "VARA VÄN" ÄR INTE ALLTID LÄTT

(Urklipp ur Mitt Livs NOVELL)

## Min kompis tynar bort!

**FRÅGA:** Jag har en kompis som fått anorexia nervosa. Jag skulle så gärna vilja hjälpa henne, men jag vet inte hur. Jag har försökt prata med henne, men det hjälper inte, hon blir bara sur. Hon äter ingen frukost och ingen lunch. När de ska äta middag hemma hos henne säger hon att hon redan har ätit hos en kompis. Hon går på work-out två gånger i veckan, spelar basket och blir bara magrare för varje dag som går. Vi har känt varandra sedan vi var små, men sedan jag pratade med henne om det här har hon slutat ringa till mig. Snälla, hjälp mig, för jag vill ju så gärna hjälpa henne, men hur ska jag kunna göra det? Hon är rätt lång och väger mindre än 45 kilo nu.

"Undrande 75:a"

**SVAR:** Din kompis behöver dig mer än du kanske tror och mer än hon vill medge för sig själv. Hon har drabbats av en svår sjukdom och det bästa du kan göra, tror jag, är att inte glömma bort henne. Lärna henne inte ifred med det hon håller på med. Fortsätt ringa. Blir hon sur när du tar upp det här igen (det måste du göra), så var inte rädd för att bli sur du också och visa det. Gå inte ur vägen! Låt henne känna att du finns där, att du bryr dig om och inte tänker kliva åt sidan och

tiga medan hon förstör sig själv och sitt liv.

Det här är inte ett säkert sätt att bota henne och rädda henne. Anorexia är värre än så. Men om du låter henne försvinna ur ditt liv blir allting bara ännu värre. Den som har anorexia drivs av ett slags förakt för sig själv och den egna kroppen som du kanske kan bli en motvikt till genom att visa: "Jag finns här. Jag bryr mig och jag vill inte se dig gå under. Jag är din vän hur mycket du än hatar dig själv". Kort sagt: ge henne tid och kärlek. Det kommer att bli ett jobb för dig som du måste ta på dig.

Har du pratat om det här med hennes föräldrar? Törs du göra det? De måste ju vara smärtsamt medvetna om att något hemskt händer med deras dotter och ni kunde försöka göra något tillsammans. Till exempel tror jag att din kompis behöver läkarhjälp, även om hon kanske skulle bli rasande ifall någon sa det till henne. Visa din vän på alla sätt du kan att du älskar henne - när hon är som jobbigast, när hon känner sig ful och liten och inget värd. Driver hon bort dig så är det ännu ett steg på fel väg. Låt det inte hända! Har ni fler gemensamma kompisar som också vet om hennes problem och är bekymrade? Det jag säger till dig här gäller lika mycket för alla som känner henne eller andra som också lider av anorexia nervosa.

Maria

ÄLSKA MIG MEST NÄR JAG FORTJÄNAR

DET MÅSTE . DÅ BEHÖVER JAG DET SOM BÄST . . . . .

# ÅRS MÖTE

i

## TÄBY SIM!

### 21 MARS - 91

### KL. 19.00

### TIBBLE GYMNASIET, MATSAL



OBS! RÖSTRÄTT OM DU HAR BETALAT  
ÅRS AVGIFT