

# STÄNK



SEPT. '91



## Sept. STÄNK innehåller . . . . .

- ORDF. HAR ORDET
- Simfesten 29/9 i Tibble
- RAPPORT FRÅN SIMKOMMITTÉN
- RAPPORT FLASKINSAMLING
- SOMMARTANKAR
- PLASK o Lek Nyheter
- Ett samtal . . . . .
- Simmärke . . .
- Läger i uppsala
- Erik har ordet
- Tränarhelg ht 91
- STÄNK TÄVLING
- KONSTSIM
- KONSTSIM LÄGER
- RESULTAT SIMNING
- GISSA VEM
- Instruktors utb.  
Hur går det till
- Energiiska barn behöver energi



STÄNKANSVARIG  
Ehrensberg A.  
Sept 91

## ORDFÖRANDE HAR ORDET.

Välkomna tillbaka alla gamla och nya medlemmar efter en skön sommar.

När du läser det här hoppas jag att du har kommit igång med din Täby Sim-aktivitet och bekantat dig med gamla och nya kompisar. Vissa av våra ungdomar har varit igång och tävlat eller på läger både hemma och utomlands under sommaren. Tack alla ni ledare, ingen nämnd och ingen glömd, som bistått dem i vått och torrt!

Så ett speciellt grattis till Danne (Karlsson) för hans SUM-SIM-seger och uttagning till och deltagande i EM för juniorer.

Närmaste höst-vår kan bli lite stökig för vår klubb. Stora förändringar har aviserats från kommunens sida. Positivt är ett nytt kommunalt bidragssystem - negativt är att vi på ett eller annat sätt skall betala för vårt utnyttjande av simhallen m m. Inte bara genom badavgifter! Klubben är dessutom tillfrågad om att ta över annan verksamhet från kommunen, t ex simskolan. Inte bara av dessa skäl startar vi i styrelsen i höst en översyn av klubbens mål och verksamhet.

För att kunna driva arbetet med våra ungdomar krävs utbildade och engagerade tränare och ledare. Genom internrekrytering, t ex av gamla simmare, och bra utbildningsverksamhet har vi i klubben en osedvanligt hög kvalitet i verksamheten. Men vi är för få vilket betyder att belastningen blir hög (ibland för hög) för vissa. Detta måste vi göra något åt!

Jag vänder mig därför nu till er föräldrar och anhöriga. Självklart (!?) engagerar ni er i vad era barn/ungdomar har för sig - inte bara i tanke och ekonomi utan också i handling! Men tyvärr ser vi er alldeles för sällan. Vi (och barnen/ungdomarna) behöver ert stöd och er hjälp. Ingen är för okunnig för att inte kunna dra strån till stacken! Stacken består såväl av vardagsnära sysslor som av mer speciella uppgifter som vi ger handledning och utbildning för.

Jag inbjuder er alla till vår SIMFEST i Tibblebadet d 29/9 kl 1500! Förutom lekar (ta med badkläder) och uppvisningar kommer vi att ha information och utbildning riktade till er föräldrar m fl.

**BOKA IN D 29/9 KL 1500 I TIBBLEBADET!!!!!!!!!!**

Väl mött

  
Carl Johan Hellman  
ordförande

PS! En hälsning från kassören - betala in medlems- och simavgifter så fort som möjligt!

DS



# TÄBY SIM

Förening för simsport och motion

SIMFEST i TIBBLEBADET  
-ÖPPET HUS -  
hos  
simklubben TÄBY SIM

s ö n d a g e n d e n 29 september 1991  
kl. 15.00

OBS!  
kl 15:00  
Ring för mer info!

KOM OCH DELTA i FAMILJETÄVLING !

OBS! Attraktiva priser!!!!  
tävlingsgren:

1. FINASTE- ROLIGASTE - SNABBASTE FARKOST  
där motorn består av familjemedlemmar. (högst 5 medlemmar)
2. FAMILJELAGKAPPEN där ALLA SKA BÄRA HATT. (5 pers./familj)  
(särskild domarpanel utser bästa HATTFAMILJ  
så det gäller inte enbart att vara snabbaste familj)

REGLER SOM GÄLLER FÖR ATT DELTA:

- a. En familj ska bestå av 5 personer. <sup>Minst</sup> (3 st från en familj och 2 st lånade från grannen när det gäller småfamilj)
- b. HATTEN o FARKOSTEN får inte innehålla



- metal som kan förstöra golvet
- farlig färg och små lösliga beståndsdelar som kan förstöra badvatten och svårt att städas efteråt

ANMÄLNING SKER SÅ FORT SOM MÖJLIGT )  
till TÄBY SIM. ange alla familjemedlemmar som deltar och ålder.



\*\*\*\* simklubben kommer även att informera :

- \* Hur går en SNABBSIMSTÄVLING till? VILKA REGLER gäller? Vad och hur gör man snabbvändningar i Crawl-Bröst -Rygg och Fjärilsim? När och Varför "diskas" man?
- \* Vad är KONSTSIM (SYNCHROSWIMMING)  
Hur ser obligatoriska figurer ut. Hur gör man. Vilka regler gäller här? Vad är musiksim i konsteimssammanhang?

DU som är nyficken och vill pröva får hjälp av våra simmare.

BADKLÄDER o BADARTIKLAR \*\* FÖRSÄLJNING\*\*\*\*

För mer information RING 768 15 44 (TÄBY SIM KANSLI)  
När telefonsvararen är på uppge ditt telefonnr och meddelande så ringer vi upp dig.

\*\*\*\*\*VÄLKOMNA\*\*\*\*\*

Vi avslutar med LAGKAPPSTÄVLING med våra egna simmare

SÖKES!

IDÉER för  
att dra in pengar.

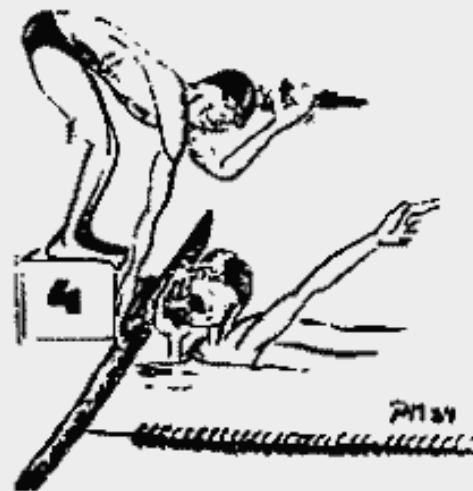
SÖKES! FÖRETAGARE!  
VAD SÄGS OM  
SKYLLTAR I SIMHALLEN?

SÖKES DRIFTIGA  
IDÉGIVARE.

SPONSORER!

KONTAKTA RED.!

6/11



## RAPPORT FRÅN SIMKOMMITÉN

Jag har skrivit om det förut, men det kan aldrig skrivas för mycket om vår simverksamhet. Vi är bra och det skall vi vara stolta över.

Vi har mycket duktiga simmare ända från elit och till de minsta.

Anne F, vår huvudtränare och ansvarig för all träning och tävlingssimning vill lägga ned mer tid på våra simmare. Det är bara tacka och ta emot. Helt otroligt att hon orkar, men är man "biten" så är man.

Nu är det så att Anne ansvarar för att den "röda tråden" följs inom träningen så att alla tränar rätt. Men vi har gjort en uppdelning så att Anne har ansvaret för elit ner till C och Erik R har ansvaret för Crawl- och Medley-grupperna. Men tanken är att Anne skall följa upp och se var vi har de "NYA KANONERNA", som skall bära fram TÅBY SIM till fortsatta segrar. När Crawl- och Medley-grupperna tog sommarlov, fortsatte Elit och våra SUM-simmare träningen. De har faktiskt bara 1 månads uppehåll.

Närmaste tävlingen var JULIADEN, där Mats Forslund och Micke Jacobsson tog flera medaljer och placerade sig på diplomplats (bland de 6 bästa). Alla simmade bra och flera simmade på kortbanetider. Det var ju 50 meters bassäng och det är vi ej så vana att tävla i.

Nästa tävling var ute DM och just ute var det stora problemet. Fredagkväll ösregn och kallt. Lördag solregn och kallt. Det är inte varje dag i juni, som vinterkläder kommer väl till pass. Söndag uppehåll med lite sol.

Tävlingen gick väl lite sisådär resultatmässigt. Sen var det dags för EJM/SUM i Linköping. Danne Karlsson var den ende från oss, och som vanligt, gjorde Danne bra ifrån sig. 1:a på 200 Medley och 2:a på 400 Medley. Lyckan var stor, Danne hade klart klarat kvalet till EJM i Antwerpen. Där han placerade sig bra i den här konkurrensen.

Sen var det dags för årets stora händelse i svensk simning SM i Uppsala.

Mycket fin tävling och vilken invigning och stämning det var. Bäst gick det för Micke Frisk och Jonas Lögberg samt laget på 4 x 100 Medley.

Nu fick Anne och elit sitt välförtjänta sommarlov. Anne - ja, hon drog dig tillbaka ut i skärgården och började planera inför hösten. Det är kanske hennes sätt att vila upp på!! Erik R, vår kanslist, han tog också semester med att flytta ut på landet och börja bygga.

När detta skrivs, har vi just startat upp Crawl- och Medley-grupperna och som vanligt med nya bassängtider. Tänk om vi kunde få någon ro med bassängtider som vi kört in våra simmare på, i stället för att börja om på ny "kula" varje höst.

Våra SUM-simmare, som startade med ett träningsläger 10 augusti i Uppsala-Fyrishovsbadet. Allt var perfekt och det var hela

27 simmare och 3 ledare. Lägre varade i 1 vecka och en fest med krafter hanns också med samt besök i Domkyrkan och till Uppsala-högar. Det började inte så bra för jag hade fått fel nyckel till skolan, där vi skulle bo, men efter ett gediget arbete av ett vaktbolag, så ordnades saken efter 2 timmar.

Ni kan ju tänka Er, 27 förväntansfulla simmare, ledarna och så alla föräldrar som skjutsat, när jag gick fram med nyckeln i högsta hugg för att öppna och det inte gick!

Hösten som står för dörren, har massor av spännande att erbjuda, inte minst för våra SUM-simmare, som skall försöka ta sig till Riksfinal, där de 12 bästa i Sverige gör upp. Vi har också många andra tävlingar framför oss och inom Simkommittén skall vi försöka få till en målsättning, som tar fram ännu bättre och duktigare simmare. Men för att det skall lyckas, måste vi få hjälp av föräldrar som ställer upp och hjälper till på alla tänkbara sätt. Har Du ett barn som simmar i Täby Sim: Kom på tävlingar. Kom ner i Tibblehallen. Kom gärna fram till någon av oss, som jobbar med Täby sim och prata och fråga om Ditt barn eller om Du kan "göra något".

Till sist vill jag berätta om ytterligare ett par roliga saker. Putte Asp, vår gamle Elitsimmare har blivit tränare för A-gruppen (Håkan W ligger i Lumpen). Stockholms Simförbund har en satsning som heter "Bäst 93" och inför den väljer de ut lovande simmare som får följa med på speciella läger (sammandragningar).

När det gäller satsningen "Bäst 93" har vi 6 simmare med. Jonas Lögdberg, Micke Frisk, Danne Karlsson, Mats Forslund, Micke Jacobsson och Karin Lärka. Detta är något vi skall vara stolta över.

En sak till som är rolig är att vi lyckats få fram ytterligare 2 simmare (79:or), som blivit rankade på 25 bästa listan i landet efter resultat från Simiaden. Det är Micke Jacobsson och Mats Forslund. Bl a är Mats F 5:a på 100 Fr och Micke J är 3:a på 400 Fr (läs mera i tidningen "Simsport").

Ja, det var mycket att berätta om och mer finns det, men som sagt, riktat till föräldrar: KOM NER I TIBBLEBADET OCH TRÄFFA OSS OCH BLI EN I GÅNGET. Vi har kul ihop!

Väl simmat och plaskat

Simkommittén

Börje J och Annelie B

**Vem Vågar Prova**

**Något Nytt i**

*Kom med Idéer.....*



# bästa planeringen

## FLASKINSAMLING

Lördagen den 1 juni var vi ett stort gäng ungdomar och föräldrar (Vi hade kunnat vara flera) som samlades vid Skanskahallen (Ishallen) vid AVA-skolan.

Ja, vi hade förstås börjat planeringen långt tidigare. Trycka upp flygblad, som delades ut till olika hushåll i Täby. Dela in Täby i olika områden och se till att vi hade tillräckligt med simmare och föräldrar i varje område.

Det var en del trötta ungdomar men de flesta pigga, ja några hade hunnit med ett träningspass innan de kom.

Bilarna kom, de flesta fullastade med spritflaskor, öl och läskflaskor, burkar, saftflaskor, syltburkar och en hel del engångsflaskor, några oskrivna julkort och några frimärken fick vi också.

Vi som var i sorteringen hade fullt upp att göra mellan klockan 9 00 - 15 00.

På måndag eftermiddag var vi några stycken som körde spritflaskor till Systembolaget. Vi fick låna Bygglänken Björn Lindboms kärra till det. (Karin och Anita Lindboms pappa) Tack snälla för lånet.

Burkarna körde Erik Ritzen och Vivianne Lundvik till Hemberga några dagar senare.

Hur mycket pengar fick vi in då? Jo hela 15.220:-

Det tycker jag var mycket bra.

Tack alla Ni som hjälpte till !

Om någon har en lastbil som vi skulle kunna använda nästa flaskinsamling så hör av Er.

Varför gör vi då en flaskinsamling ? Jo för att vi skall få så mycket pengar som möjligt till klubben. Detta kommer sedan simmarna tillgodo. t.ex.när vi åker på träningsläger och vissa simtävlingar som vi åker till och måste åka tåg eller hyra bil, kanske övernatta också

Hälsningar Vivianne och Rose

SKA VI BYTTA  
GREJER ???

Har du "Nästan Nya"  
Leksaker eller Sportutrustning?  
KOM till simfesten 29/9 kl 15<sup>00</sup>  
Vi i TÄBYSIM SÄLJER - MOT 20%  
PROVISION. DIN KLUBB FÅR  
PENGAR DU FÅR PENGAR  
GISSA VILKA FYND DU GÖR  
29/9 kl 15<sup>00</sup>

## SOMMARTANKAR

Det är augusti och jag har just börjat semestern.  
Hur mycket jag än försöker kan jag inte få bort simningen  
från mitt huvud!!!!Troligen yrkesskada.

Det finns mycket att glädja sig över efter vårens och  
sommarens verksamhet. För första gången på länge känns  
det som vi har fått en stabilitet på mål och tränarsidan.  
Vi vet vilka som ska jobba mot de olika målen och alla har  
vi samma inställning.: DET HÄR SKALL BLI ROLIGT OCH VI SKALL  
KLAKA AV DET.

I sommarens mästerskapstävlingar har TÄBY SIM lyckats bra  
enligt mina mått mätt. Det började med Daniel Karlsson som  
vann 200 Medley och var 2:a på 400 Medley på SUM-SIM/EJM-  
kvalet. Detta gjorde att han blev uttagen att representera  
Sverige vid Europa Junior Mästerskapen i Antwerpen.

Daniel lyckades där med att ta sig till B-final(plats 9-16).  
Tyvärr lyckades han inte göra om sina tider frånSUM-Sim, men  
insatsen är godkänd ändå, det var ju INTERNATIONELL DEBUT.

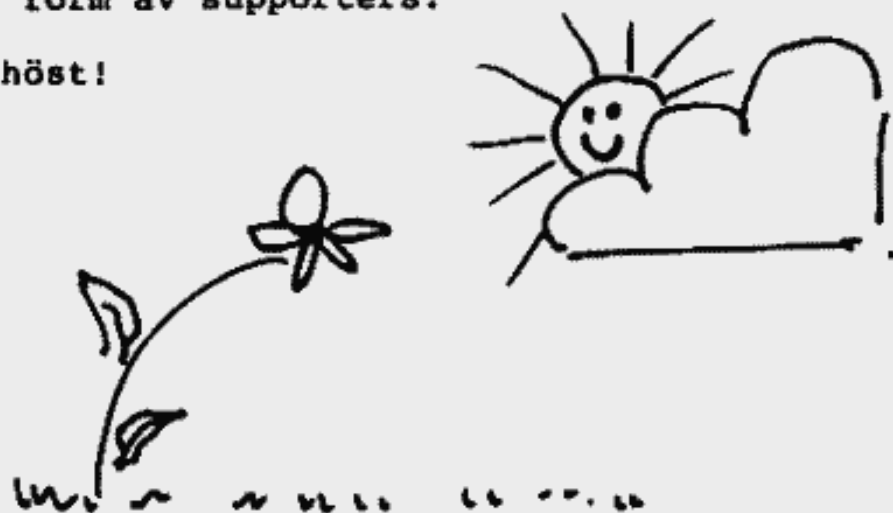
Vid SM tappade vi en del placeringar i klubbträningen jämfört  
med förra sommaren. Flera orsaker ligger bakom det.  
SM resultaten var bra men de senaste SM-tävlingarna har varit  
jättebra, så därför känns det ändå som ett litet misslyckande.  
Men å andra sidan sporrar det mig till nya tag inför hösten.

Visst hade vi alla både velat och hoppats på att Jonas Lögdberg  
skulle upprepa fjölårssegern på 100 Fjäril, men denna gång  
var det de andra medtävlarna som hade 100/delarna på sin sida.  
Det blev alltså inget EM deltagande för Jonas, vilket en seger  
gav. Vi får glädja oss åt Gustav Johanssons framgång på 200  
fjäril i stället. Seger och EM-deltagande. Han är ju ändå  
"lite" TÄBY SIMmare och pappa Stehn-Olof en av våra styrelse-  
ledamöter!

Nästa stora satsning för våra snabbaste simmare är för de yngre  
SUM-SIM i handen 16-17/11 och de äldre TEAM-SM i Södertälje  
23-25/11. Jag hoppas att ni alla redan nu börjar hitta på  
hejarramsor, organiserar samåkning till Handen/Södertälje och utser  
utser HEJARKLACKSLEDARE. VI BEHÖVER ALL HJÄLP VI KAN FÅ FRÅN  
LÄKTAREN i form av supporters.

Ha en bra höst!

Anne.





PLASK OCH LEK

Efter mycket OM OCH MEN har vi lyckats placera 135 barn i 13 grupper.

TACK till er som gjort det möjligt genom att ställa upp som ledare.

Nästa termibn söker vi inte bara ledare utan även någon som vill ta hand om och ansvara för hela PLASK O LEK verksamheten.

Underteckand som ansvarat för verksamheten hittills rekommenderar sysslan till den som vill ha kontakt med människor i alla åldrar: små barn och föräldrarna, ledare kommunanställda, hela samhället (Täby..)

Att ha PLASK O LEK som syssla gör livet meningsfullt.....  
Man uträttar något när man LÄR små människor det viktiga-  
ATT GÖRA VATTNET TILL SIN VÄN.....

Jag avgår inte p.g.a att jag inte trivts med sysslan utan p.g.a att min tid inte räcker till längre.

Om det visar sig att jag får mer tid kommer jag nog att motståndslöst att dras in i PLASK O LEK verksamheten igen, därför att det ger så mycket.

Tack tack

PLASKIS KRAM /Elisabeth Andersson

OBS ledare : ledarmöte Slutet sept.  
Se anslagstavlan!  
(Vår Pl.o.l. anslagstavlan)

PLASK OCH LEK Ht 91  
VERKSAMHET SER UT SÅ HÄR:

- Fredagar Kl. 15.30-16.00 Fortsättningsgrupp  
Ledare: Helena Hellman -Ingegerd Eklöv (mamma)  
assistenter: Mats Forslund-Micke Jacobsson
- kl. 16.00-16.45 Teknikgruppen  
Ledare : Helena Hellman (Konstsimmare)  
Assistenter: Mats + Micke (Snabbsimmare)
- Lördagar Kl. 08.45-09.15 Nybörjargruppen  
Ledare : Peter Ronqvist (ex elitsimmare)  
Assistent: Hamid Mohsein (pappa)
- kl. 09.30-10.00 Fortsättningsgrupp  
Ledare : Peter Ronqvist  
Eva Lindberg ( mamma)
- Kl. 10.15-10.45 Fortsättningsgrupp  
Ledare : Annelie Johansson ( simintresserad)  
kicki Johansson ( sen länge tränare  
i klubben)
- kl. 11.00-11.30 Nybörjargruppen  
Ledare : Annelie + Kicki
- kl. 11.45-12.15 Nybörjargruppen  
ledare : Annelie + Kicki
- Söndagar kl. 12.30-13.00 Nybörjargruppen  
Ledare : Anita Lindbom (simmare)  
Åsa Eklöv (simmare)  
assistent: Maria Wingvist (mamma)
- kl. 13.15-13.45 Nybörjargruppen  
ledare : Anita + Åsa
- kl. 14.00-14.30 Nybörjargruppen  
Ledare : Anita + Åsa. Assistent: Gunnar Sandberg(pappa)
- Kl. 14.30-15.15 Teknikgruppen  
Ledare : Elisabeth Wilsson (mamma)  
Jan Lindqvist (pappa)
- kl. 15.30-16.15 Teknikgruppen  
Ledare : Elisabeth W + Jan L
- kl. 16.30-17.00 Nybörjargruppen  
Ledare : Jannicka Roeck-Hanssen (simmarmamma)  
Jan Lindqvist



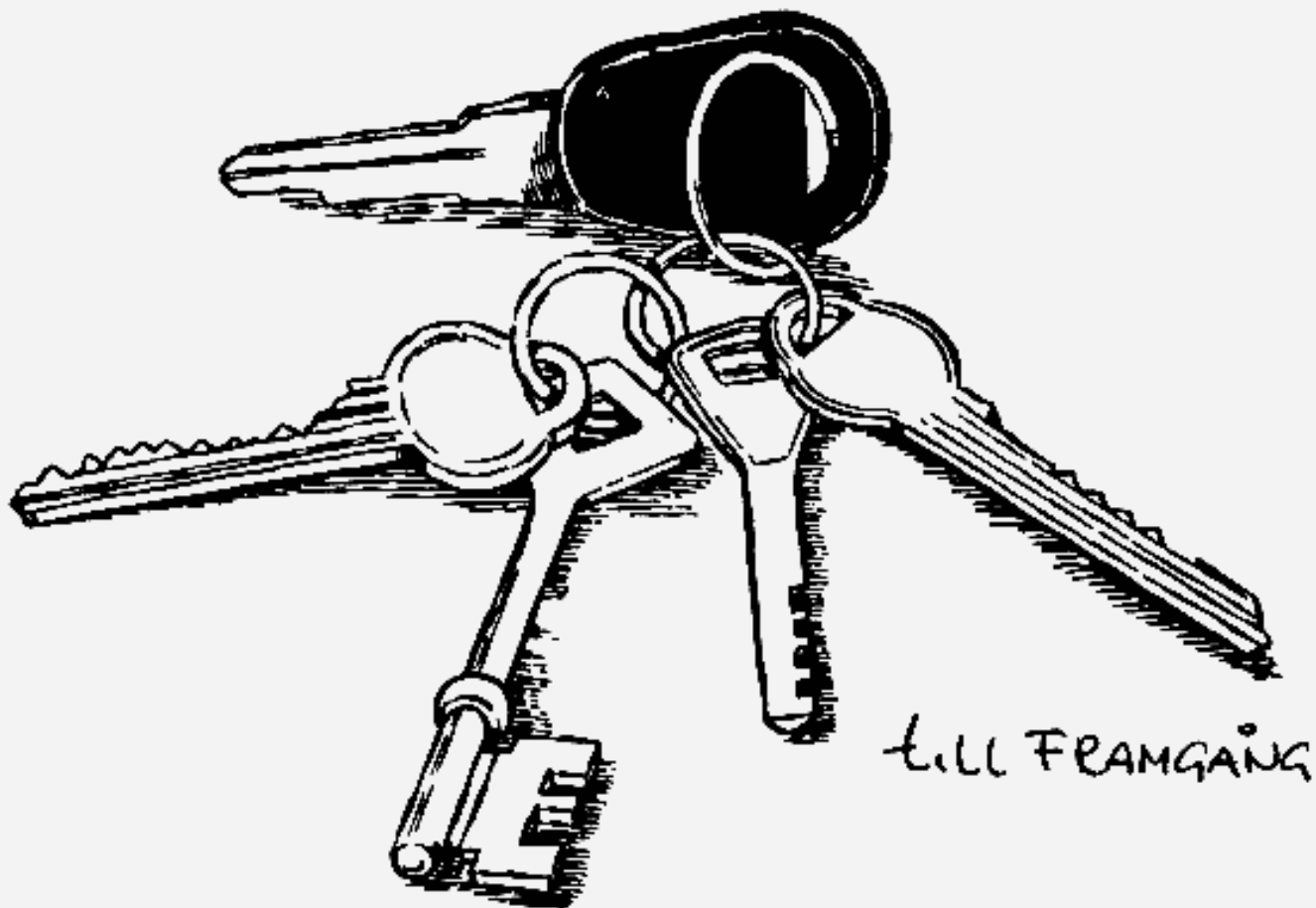
# - ETT SAMTAL *med.*

## ANNE MARIA ELISABETH FORSELL

Nu har STÄNK fått en pratstund med Anne Forsell TÄBY SIMS huvudtränare. Intervjun på en och en halv timme vill STÄNK presentera först i nästa STÄNK som kommer innan KM. Mycket intressant läsning blir det!!!

Anne saknar SMEKNAMN. Härmed inbjudes därför alla att komma med förslag till smeknamn på vår huvudtränare. Lämna förslag till STÄNK redaktionen genom Erk på kansliet.

Redaktionen.



Till höstens start har vi haft ett tränarmöte där vi diskuterat och arbetat fram riktlinjer för att lättare kunna placera barnen i rätt grupper och dessutom ge undomarna ett mål att sträva efter i de olika samsätten. När de klarat kraven som redovisas här nedan, får de ett märke för respektive samsätt.

I Crawlgrupperna övar och tar vi Ryggsim- och Crawlmärket. När dessa avklarats fortsätter de barn som vill med Bröstsim- och Fjärilsmärket i vad vi kallar Medleygrupper. Som ni säkert märker går vissa övningar in i varandra både för att tjuvstarta och komma ihåg.



#### **RYGGSIMSMARKET**

Flytövning på mage/rygg (avslappning).

Dykövning med utandning, 5 ggr från botten.

Glidövning på mage/rygg, 5 m

25 m ryggbenspark med platta ovanför knäna.

25 m crawlbenspark med platta, (utan andningsövning).

25 m crawlbenspark med platta och andningsövningar, instruktion av andningsteknik.

50 m ryggbenspark utan platta, armarna längs sidorna.

25 m ryggsim. Instruktion av armtag på land.

Ryggsimstartar.

Ryggsimsvändningar, enkel.

200 m valfritt samsätt (Simborgarmärket).

50 m ryggsim start - vändning - målgång =  
**RYGGSIMSMARKET**



#### **CRAWLMARKET**

100 m crawlbenspark utan andningsövningar.

Avspark + 10 m crawl utan andning (2ggr) Instruktion av crawlartag på land.

25 m dubbelrygg med ryggbenspark.

50 m crawlbenspark med andningsövningar.

25 m crawlartag med dolme (andningsövningar).

100 m ryggbenspark utan platta.

25 m crawl med andning.

Crawlstartar.

Crawlsvändningar (enkla) (visa volten - öva kullerbyttor).

25 m rotation.

25 m glid på armtagen.

50 m crawl start - vändning - målgång =  
**CRAWLMARKET**



### BRÖSTSIMSMARKET

50 m bröstsimsbentag med platta.  
OBS vinklade fötter.

Avspark + 5 m undervattnet (5 ggr).

100 m glidbröstsim (instruktion av armtaget).

25 m crawlbenspark med armarna längs sidorna samt andningsövningar.

25 m bröstsim med högst 20 armtag (2 ggr).

25 m fjärilskick utan platta.

50 m bröstbentag utan platta. Armarna längs sidorna, känn hämlarna med fingertopparna.

Bröstsimstartar med undervattenstag.

100 m ryggsim.

100 m medleybenspark utan platta (fjäril, rygg, bröst, crawl).

50 m bröstsim start - vändning - målgång =  
BRÖSTSIMSMARKET



### FJÄRILSIMSMARKET

25 m fjärilskick på sida utan platta.

Avspark + 10 m enarmsfjäril. OBS markerad kick. (1 g per arm).

100 m crawl - 3 taktsändning.

Avspark + 5 m fjärilsim utan andning (5 ggr).

200 m glidbröst.

200 m ryggsim.

50 m "Ungersk-fjäril". (en arm-skifta vänster höger).

Fjärilsimstart.

Fjärilsimsvändningar.

25 m "Laxen" (vänster arm, båda armarna, höger arm, båda armarna osv). OBS kicken.

25 m fjärilsim start och målgång =  
FJÄRILSMARKET



## STÄNK från TÄBY SIM

### Simläger i Uppsala.

Som alla vakna Täby-Sim medlemmar redan vet gästade A,B och C gänget den lilla trevliga och mycket historiska staden Uppsala.

Det skulle visa sig att den lilla trevliga staden hade mindre trevliga inslag, då redan första kvällen en av våra flickor fick ett slag imagen av en äldre flicka från Uppsala. Denna händelse upprepade sig påföljande tisdag mitt på dagen då hela gänget var på väg till Uppsala högar. Nog om det tråkiga.

Detta var undertecknads första läger som tränare/ledare och jag hade 9 jätte trevliga dagar med ett underbart gäng.

Den tionde Augusti begav sig jag, Annelie och Malin, tillsammans med 27 simmare iväg i bilar till Uppsala.

Väl framme vid Sverkerskolan hade vi naturligtvis fått fel nyckel, men det gjorde ju inget för det fanns ju roliga brandstegar att klättra i.

Till slut kom en snäll farbror och låste upp åt oss.

Så snart vi packat upp gav vi oss iväg till fyrishovsbadet, för att simma ~~0377~~ första passet.

Fyrishovsbadet är ett toppenbad, alldeles sprillans nytt med ett äventyrsbad som vi fick gästa flera gånger. Vi fick också sex banor att träna på och det tog inte mer än fem minuter att gå mellan skolan och badet så förutsättningarna var de bästa.

Badpersonalen på fyrishov var alltid tillmötesgående speciellt Kjell Carlsson vår tidigare Chefstränare som hjälpte oss tillrätta i början.

Rationellt  
- Kan du nämna något tids-  
besparande, Anders?  
- Ja, kärlek vid första ögon-  
kastet!

## STÄNK från TÄBY SIM

---

Viroade oss också med andra aktiviteter än simning på lägret. På tisdagen gick vi som sagt till Uppsala högar, en lång promenad som avslutades med en brant uppstigning till den högsta punkten på den högsta "högen". Vi tittade också in i Upps. G:a kyrka där en snäll gubbe som berättade gamla och roliga historier för oss fanns. Han visade oss också Celsius grav, ni vet han med kokpunkten.

På onsdagengjorde vi en ytterst lärorik rundtur i Domkyrkan. Guiden skrattade gott åt våra ivriga frågor men TG och Magnus kunde ju redan allt. Samma kväll åt vi kräftor och lärde oss sjunga sånger av Chefstränare Forsell.

Pelle Svanslös visade oss runt stan på torsdagen och han berättade om Maja, Måns, Bill och Bull och alla andra.

På lägret styrkte vi sammanhållningen, hade trevligt tillsammans och blev ett nummer bättre i idrott. För mig som ny var det ett ypperligt tillfälle att få lära känna er alla.

Till sist tack alla föräldrar som hjälpte till med sjuts.

Häng me,

Kram, Putte.



INGENTING HÄNDER  
NÄR MAN INGENTING  
GÖR..

# ERIK HAR ORDET

Sommaren har som vanligt varit full av aktiviteter för de äldre ungdomarna med träning, tävlingar och läger.

Nu har vi dragit igång höstens verksamhet, från Plask och Lek till Elitgruppen. Det är alltid svårt att tillgodose alla önskemål från barn, föräldrar och ledare. Jag hoppas nu ått så många som möjligt fått som de velat.

Vi har till höstterminen nöjet att hälsa några nya ledare välkomna till Täby Sims verksamhet.

Det är:

Patrik Asp som tidigare simmat i elitgruppen och nu varvar ner med sprinträning och som tränare för Agruppen.

Jonas Hägerhäll som tillsammans med Patrik tränar Agruppen. Jonas kommer från Vallentuna SK vilka samtränar med A- och Bgruppen.

Ingrid Arklund senast tränare i Danderyds SK, nu som crawlgrupps tränare hos oss.

Joakim Zuhr har vilat upp sig i något år och nu kommit tillbaka som crawlgruppstränare.

Samt alla glada föräldrar som hjälper till med Plask och Lek verksamheten under helgerna.

KANSLIT HAR TELEFONTID PÅ MANDAGAR, TISDAGAR OCH TORSDAGAR

KL. 11.30 - 15.30 TELEFON: 768 15 44

Eller välkomna att hälsa på bakom kassan i Tibblebadet.

Erik

---

**HIT KAN DU VÄNDA DIG**

**VAD VILL NI**

Den sista Lördagen i Augusti lyckades chefstränare Ann att skrapa ihop fiertalet av klubbens tränare till ett helgmöte inför hösten.

Efter att ha blivit indelade i grupper, där varje grupp ansvarade för varsitt mål mat, bar det iväg till ICA-Stopp där helgen hunger skulle stävjas.

Efter diverse smussel om vad varje grupp skulle tillaga blev resultatet slående, PASTA!

Sedan blev det en timmes bilfärd norrut, närmare bestämt Barnens Ö.

Efter diverse korvätande kom också Ann och Erik fram till samma destination.

Det Cervinska hemmet där vi skulle bo gav gamla minnen av simläger, kanske var det en baktanke med det nu när vi själva skulle vara tränare.

Första dagen gick åt till att gå igenom klubbens målsättning tillsammans med klubbens ordföranden Karl Hellman.

Målsättningen som skall vara uppfylld -94, bygger mycket på hur kvaliteten hos simmarna skall mätas så att simmaren utvecklas åt rätt håll.

Även allvarigare saker såsom doping diskuterades.

Efter allt diskuterande var det dags för fria aktiviteter, vilket naturligtvis blev bad i öppna skärgården, vädret var ju helt fantastisk för att vara sista Augusti.

Innan kvällsmaten blev det lekar påhittade av Ann, som självklart inte ville vara med själv.

Maten, som var pasta med skinksås, gick åt = ett gott betyg till kockarna.

Kvällen fortsatte med mycket prat och konstiga gissningslekar.

Efter en strålände sommarfrukost i det gröna var det dags för mera målsättningar.

Målsättningen för simmaren kan uttryckas i olika teknikmärken, där simmaren själv vet hur mycket den kan oavsett hur snabbt det går. Teknikmärkena är främst avsedda för att kunna bedöma simmaren för hur lämplig denne är för att bli uppflyttad i en högre grupp.

Lunchen, Tortellini med ostsås à la rinnig, gick tyvärr inte åt. Kockens kommentar: var finns mjöl?

Efter en resumé av helgen var det dags att åk hem igen.

Sammanfattningsvis kan man säga att Täby Sim:s ambitionsnivå när det gäller att täcka upp dagens elitsimmare är mycket hög.

Det ställer kravet på oss tränare att vara uppmärksamma på hur simmaren trivs i sin utveckling, och i gruppen.

Vi som var med tackar Ann och Erik för deras engagemang i klubben och dess vidare utveckling, det kommer att bli en bra höst och framför allt en bra framtid.

DU HARTID

Till 1<sup>e</sup> NOV. '91

## STÄNK-Tävling

I Bästa svart-vita fotobild  
II Bästa insändare (alla kategorier)

Fina priser!

Vi stöder TÄBY SIM



Bästa REPORTER  
FRÅN LÄGER  
TÄVLINGAR

BELÖNAS!

JAG BEHÖVER  
DIN HJÄLP!



## KONSTSIM

Ht 91 har startat- ALLA simmare har börjat igen och inte nog med det- NÄSTAN ALLA når golvet vid spagat övning. Hemma tränar ALLA med föräldrarnas hjälp STRETCHövningar framför TV:n. KONSTSIMmare måste STRETCHA = dvs förlänga sina muskler för att komma i spagat. Inte nog med det .... benen och fötterna, huvudet, nacken -halsen, axlarna måste tränas att lyda hjärnan när hjärnan säger SPÄNN!!!!!!! Magen dras in , bakdelen spänns.....HELA KROPPEN..... Så är det SKOVLINGARNA att tänka på för att göra det ännu mera komplicerad.

Susanne Shelly, mamma till konstsimmaren Melisa(11 år snart) utvecklar sig till en bra tränare och ledare i gruppen.Hon är redan Domar I utbildat och ska gå Domar 2 kurs i december. Än så länge blir det yngre konstsimmare hon tränar, när hennes arbete tillåter det.

Åkersbergas simhall har brunnit ner..... Konstsimmarna som tränas av en av sveriges 1:sta konstsimmare Marianne Wili-Blomé gästar oss därmed i fortsättningen.Det är ca.6 simmare som tränAR med oss 2 dagar i veckan.

Träningen fördelas mellan Marianne o undertecknad, med hjälp av Susanne.

Söndagar har Konstsim startad en dagars gruppen. Elit-simmarna Sofie Persson och Helena Hellman (båda Plask och Lek utbildade) har hand om 26 st flickor och en pojke. Aldern varierar. Inte att glömma vår Susanne Shelley är engagerade i gruppen med. De tränar en timme. En halv timme övningar i tekniksım- CRAWL- Ryggsım-Bröstsım och därtill 15 minuter grundskovlingen för att senare lära sig figursımning i konstsim.

Elitsimmarna Sofie,Helena Linda har varit i England på träningsläger (satsning BÄST 93 STOSKHOLMSSIMFORBUND) med andra simmare från andra Stockholmsklubbar. Jenny Gray som en av världens EXPERT på konstsim och simsport tillät oss att delta i hennes träningsläger för bl.a engelska landslagsflickor. Undertecknad har utbildats av henne till Elittränare-tidigare.

Träningen omfattades 5 timmar simning/dagl + landövningarna. De drunknade inte och överlevde landövningarna. De SOV! Kl.22.00 Upp kl.07.00 Förste simpass var FÖRE trukost! Sista kl.20.00

Inte att glömma att yngrekonstsimmarna,även dom, var på träningsläger på GUSTAVSVIK, Örebro. (se separat rapport)

Den 9 Oktober förväntar jag av FÖRÄLDRARNA att de STÄLLER BPP på vår interna utbildning för FUNKTIONÄRER.K1. 18.00-22.00.

Klubben ordnar UNGDOM SM -KONSTSIM 15-17 november 1991. Jag förväntar mig av föräldrarna att de ställer upp som funktionärer, i olika pass. Även yngre flickor som inte i år deltar i USM kommer att utföra visa "job" runt om bassängen.

Januari 1992 börjar Stockholms SERIETävling hos oss.NÄSTAN alla deltar i Seriesimmen. FÖRÄLDRARNA blir funktionärer.

USM kandidater 1992 (Borlänge) är flickor som skall simma nästa års SERIETävlingar.

Det vore BRA om föräldrarna bildar en kommitté för att ORDNA SAKER OCH TING för Konstsim- så att jag KAN KONCENTRERA MIG MER på TRNINGEN.....

Kom till mig när ditt barn simmar, ring mig om du undrar vad i helsicke Elisabeth menar.... I KLARTEXT :Elisabeth MÅSTE ha hjälp med sysslor "RUNT OMKRING" sig. När RESURSKOMMITTÉN i klubben behöver stöd för att dra in pengar till klubben den sker gemensamt. STÄLL UPP den 9 oktober- den är också ett VANLIG möte där jag kommer att förklarar framtidens MÅL vad gäller "mina" simmarflickor (ER dotter).

TÄBY SIM är inte enbart Konstsim. Vi har Snabbsimmarna och crawlgrupper, och Plask o Lek. VI ÄR EN KLUBB!!!!!!!

I en KLUBB anser jag SKALL A L L A vara AKTIVA!!!!

Låt ungdomarna SIMMA! Var DELAKTIG i ditt barns SIMINTRESSE!!!

KONSTSIMS hälsningar

Elisabeth Andersson



# Nycklarna till framgång

POÄNG: 100%

## KONSTSIMSLÄGER PÅ COBHAM HALL ELLER KONSTEN ATT FÅ KRAMP I SKRATTMUSKLERNA

Den 10 Augusti träffades jag, Sofie, Linda och 4 av Järfällas konstsimmare på Arlanda. Vi skulle åka på ett träningsläger tillsammans, observera TRÄNINGSLÄGER. När vi gått igenom alla kontroller gick vi och handlade eller rättare sagt införskaffade förråd för flygresan, godis.

Flygresan gick bra och alla utom Elisabeth snackade svenska hela tiden. Egentligen skulle vi ha snackat engelska fr.o.m. Arlanda, men det sköts lyckligtvis upp på obestämd tid.

Efter att vi hämtat ut väskorna på Heathrow började vårt första träningspass. Att släpa på tunga väskor ända ut på den engelska landsbygden. De, vars väskor hade hjul förbannade trapporna, medan vi andra förbannade tyngden på kläder och godis.

Nästa morgon vaknade vi upp på Cobham Hall utvilade. Den dag hade vi 3 träningar i vattnet, 1 work-out, som var mycket jobbigare än de man har i skolan, och en timma teori. Resten av dagarna hade vi ytterligare 2 träningar och lagarbete. Om solen sken ute (det gjorde den ofta) fick simglasögonen en funktion till i simhallen. solglasögon.

När man väl somnat sov man gott. Men innan dess... Att ligga och lyssna på skrikande scouter var något vi alla hatade. Linda var för övrigt den enda av oss svenskar som var pigg på natten. Medan vi andra sov passade hon på att knyta kontakter med engelskorna - och Cobham halls andar.

Och så var det, det här med mat. Frukosten var 3 gånger för liten, för oss vill säga. Vi bad gång på gång om mera bröd. När det stod små djupa tallrikar, en kanna mjölk och en kanna flingor på bordet, så tog vi inte 2 brödsivor var, utan vi tog 4 var. Efter 10 minuter fick man leta efter smöret. Vid det här laget så var den vanligaste frågan: var är den röda marmeladen. Så när det var lunch och middag åt vi. Det som nu var tillräckligt mjukt för att man skulle kunna få in gaffeln i det. Det var två saker som skilde oss och engelskorna åt. de slängde i sig maten och rusade iväg medan vi i lugn och ro åt upp vår mat. Engelskorna åt med förtjusning upp efterrätten, som oftast var pudding. Vi åt inte upp den.

Träningen var hård och alla längtade till klockan 22. då var det sovdags.

På fredagen hade vi vårt sista träningspass. Då visade vi upp vårt lag. Med tanke på hur lång tid vi hade övat så var det bra.

På lördag morgon lämnade vi Cobham Hall och åkte in till London. När vi åkte dit hade vi suttit och skrattat på tåget. Nu var det ingen som skrattade. Ingen av oss ville egentligen åka därifrån. Jennifer Grey | huvudtränaren | var den bästa tränare jag någonsin haft. Hon gjorde den där veckan till en av de bästa i mitt liv.

I London handlade vi. En del gjorde av med mycket pengar och införskaffade en ny höstgarderob. På söndagen åkte vi hem. Välkomstvärdet på Arlanda var ju inte riktigt vad vi hade tänkt oss. Nog för att vi hade hört talas om att det inte var så varmt som i England. Men det behövde ju inte ösregna.

Det var förbannat hårt - och vi hade väldigt roligt.

Helena Hellman



**GUSTAVSVIK TRÄNINGSLÄGER**  
**Yngre Konstsimmargänget**

Samma helg som WELLA CUP hölls på hemmaplan i Tibblebadet for en liten grupp av yngre konstsimmare i väg på träningsläger i Örebro för att träna upp färdigheter i konstsimm.

Mammornas insatser och medverkan, ja den medför att lägret blev lätt skött och administrationen fungerade. Allt fungerade och vi hade roligt. Tack KERSTIN STAMYR, SRI AGOES och SUSANNE SHELLEY.

Tågresan till Örebro: Knaster knaster, glibb-glibb  
Vad var det? Jo, chips i mängder, godis papper på golvet som redan vid centralen öppnades. När vi klev på tåget var godis rantsonen slut. Lite senare gick en skara gödisgäng för att inhandla ännu mera från tågekiosken.....  
Den låg 5 vagnar längre bort. 5 minuter senare hördes konduktören röst som berättade för oss att OSLOVAGNARNA skulle kopplas bort..

Och tågekiosken låg i OSLOvagnen.....

Undertecknad, med SPLIT VISION som såg lämmelgåget gå förbi till kiosken i språngmarsch /sprint efter tjejerna. Carl Lewis skulle undertecknad ha sprungit förbi. I sista minuten drogs alla på perrongen som var lättast att ta till vår vagn, och Oslo tåget åkte i väg till Norge.....

Dom som deltog var Elinor Lindgren, Sara Melander, Lena Lundgren Lina Svensson, Anna (som för hette Pernilla) Eriksson, Hanna Wiberg, Hanna Zachariasson, Therese von Ahn, Melisa Shelley Shanty Agoes, Kristin Stamy, och Grodan Boli som egentligen heter Helena Zachariasson men inte vill bli kallad så.

Undertecknad som tog hand om träningen; Sri och Kerstin som tog hand om bespisningen och Susanne som expert på städningen när vi skulle lämna stugorna. (3 st), tycker att våra flickor var duktiga allihopa.....

Vi kan åka till Amerika eller BALI nästa gång men då måste/MÅSTE ALLA hjälpas åt! Hela släkten alltså! Det behövs MYCKET pengar!!

Om ett par år HOPPAS jag att ALLA är med i LANDSLAGET!!! och kanske simma i OS eller VM .....

Men än så länge kämpar vi för att simma vidare i SERIESIM 1992 och bli uttagna för USM 1992 i C-klassen och D-klassen eller B-klassen

Kram alla ni som deltog!

Elisabeth



# STÄNK från TÄBY SIM

## RESULTAT SIMIADEN DISTRIKTSFINAL AKERSBERGA 27-28/4 -91

NAMN	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID
CLAS ROECK-HANSEN	100 RY 10	1.23.3	100 FR 8	1.07.4	200 ME 15	3.02.1
CARL SVENSSON	100 RY 18	1.28.3	100 BR 22	1.45.9	100 FR 31	1.19.4
TOMAS GRANDELL	400 FR 21	6.29.3	100 BR 18	1.41.4	100 FR 36	1.22.8
MIRIAM MULLER	100 FR 5	1.20.3				
HELENA SVENLE	100 FR 12	1.30.9	100 FR 8	1.50.0	100 RY 8	1.43.2
JEANETTE PETERSSON	100 FR 14	1.32.2	100 FR 9	1.51.7	100 RY 15	1.54.9
JENNY SKOOG	100 FR 12	1.57.2	100 RY 16	2.03.1		
MICHAEL JACOBSSON	100 BR 1	1.26.1	100 RY 3	1.20.7	400 FR 2	4.55.7
	100 FR 4	1.08.2	200 ME 3	2.49.5		
MATS FORSLUND	100 BR 4	1.29.9	100 RY 7	1.26.6	400 FR 3	5.03.0
	100 FR 2	1.07.5	200 ME 4	2.49.6	100 FJ 3	1.18.1
MARCUS GRANDELL	100 RY 9	1.31.4	400 FR 11	5.50.0	100 FR 12	1.14.0
ERIK KALMELID	100 BR 9	1.35.9				
EJE EKLÖF	100 RY 7	1.35.2	100 BR 5	1.40.5	100 ME 4	1.32.2
	100 FR 7	1.20.4				
DAVID LARSSON	100 RY 12	1.40.4	100 BR 6	1.41.6	100 ME 8	1.37.0
	100 FR 8	1.21.2				
CHRISTIAN DYMAN	100 RY 13	1.40.6	100 BR 7	1.42.5	50 FJ 3	40.1
	100 FR 10	1.23.0				
MIRIAM WILSON	50 BR 2	52.5	25 FJ 2	22.1	50 FR 5	46.0
	50 RY 8	53.7				
LAG 4X100 FR PO 12-13	5:a	4.43.7				
4X100 ME PO 12-13	7:a	5.29.0				

## RESULTAT SERIESIM DELTAVLING 5 910414

NAMN	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID
ASA EKLÖF	100 FR 2	1.05.6	100 FJ 3	1.23.6		
MAGNUS JENSEN	100 BR 6	1.30.4	100 FR 6	1.17.1		
KARIN LARKA	100 RY 2	1.22.4	100 FR 4	1.12.2		
CAROLINE STRÖMGREN	100 FR 4	1.26.6	100 RY 3	1.32.8		
MICHAEL JACOBSSON	100 BR 3	1.27.8	100 FR 3	1.08.2		
MIRIAM MULLER	50 RY 3	44.8	50 FR 5	39.5		
MATS FORSLUND	25 FJ 1	16.5	50 RY 2	39.5		
TYRA OLSSON	100 BR 4	1.29.6	100 RY 2	1.22.1		
CARL GISGARD	100 RY 6	1.32.7				
HANNA EVANTH	100 FJ 2	1.22.1				
LISA OLSSON	100 BR 4	1.43.2	50 FJ 3	46.7		
CLEAS ROECK-HANSEN	100 RY 4	1.26.2	50 FJ 3	36.0		
EJE EKLÖF	50 FR 4	33.5	50 BR 4	46.6		
JOHAN SVEDBRANT	100 BR 5	1.35.6	100 RY 3	1.21.9		
CAROLA LAXFORS	4	1.35.1				
LAG 4 X 50 ME FL	5	3.37.0				
4 X 50 FR FL	4	2.18.3				
4 X 50 FR PO	5	2.07.6				
4 X 50 ME PO	6	2.32.0				

GISSA VEM



Alla svar KOMMER I NÄSTA  
STÄNK

PRIS: (FÖR 1<sup>o</sup> SVAR SOM KOMMER  
PER SLUTEN KUVERT)

→ till STÄNK /  
Slinbeth

RESULTAT SIMIADEN SUNDBYBERG 910525-26

NAMN	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID
CLAES ROECK-HANSEN	100 RY 10	1.19.6	100 FR 12	1.07.5		
MIRIAM MULLER	100 FR 11	1.20.9				
MICHAEL JACOBSSON	100 BR 1	1.25.5	100 RY 4	1.21.0	400 FR 1	4.55.9
	100 FR 3	1.07.3	200 ME 4	2.49.5		
MATS FORSLUND	100 BR 5	1.31.6	100 RY 7	1.25.7	400 FR 4	5.08.9
	100 FR 6	1.08.8	200 ME 3	2.47.9	100 FJ 3	1.19.3
MARCUS GRANDELL	100 RY 15	1.33.9	400 FR 12	5.47.2	100 FR 12	1.13.7
HELENA SVENLE	100 BR 15	1.50.2	100 RY 14	1.42.9		
ERIC KALMELID	100 BR 11	1.34.7				
EJE EKLÖF	100 RY 7	1.31.7	100 BR 7	1.40.4	100 ME 8	1.31.3
	100 FR 13	1.20.2				
DAVID LARSSON	100 RY 13	1.42.9	100 BR 4	1.37.4	100 ME 11	1.37.9
	100 FR 15	1.21.9				
MIRIAM WILSON	50 BR 6	52.3	25 FJ 4	22.4	50 FR 9	54.1
	50 RY 5	48.2				
LAG	PO 12-13	4 X 100 FR	5	4.46.3		
	PO 12-13	4 X 100 ME	8	5.25.5		
	FL 11-12	4 X 100 FR	8	5.42.1		

RESULTAT SUN-SIM/EJM-KVAL 5-7/7 91 LINKÖPING

NAMN	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID
DANIEL KARLSSON	200 ME 2	2.16.66	400 ME 2	4.44.60	200 RY 6	2.15.91

RESULTAT SVENSKA SIMSPELEN FALUN 14-16/6 -91

NAMN	STRAC.PLAC. TID	STRAC.PLAC. TID	STRAC.PLAC. TID
MARTIN ROGERSSON	100 RY 10 1.04.03 LAG 50 RY 29.99 f1 29.85	200 ME 16 2.22.22	200 RY 9 2.17.72
JONAS KLANG	200 BR 10 2.33.49 100 BR 7 1.09.43	200 BRf18 2.31.47 100 BRf17 1.08.92	
MALIN LUNDBIK	800 FR 5 9.40.64	200 FR 19 2.18.05	400 FR 6 4.42.27 400 FRf17 4.41.04
CAROLINE WEINÖ	50 FR 9 29.55	100 RY 27 1.18.44	100 FR 33 1.03.86
CARINA ROECK-HANSEN	400 ME 18 5.48.20 100 FR 43 1.05.79	50 FR 46 30.53 400 FR 19 5.07.50	200 ME 20 2.45.30
DANIEL KARLSSON	400 ME 6 4.52.62 200 RY 13 2.21.11	200 FJ 15 2.22.86	200 ME 14 2.20.86
MIKAEL FRISK	400 ME 10 4.59.02	200 13 ME 2.20.83	400 FR 10 4.21.39
JONAS LUGDBERG	50 FR 31 25.98 200 ME 6 2.17.96 100 FJ 4 58.21 LAG 50 FR 25.31	200 FJ 4 2.13.69 200 MEf18 2.18.90 100 FJf13 57.76 LAG 50 FRf1 25.37	200 FJf15 2.12.65 400 FR 9 4.19.70

LAG 4 X 50 ME HERRAR

MARTIN ROGERSSON	29.99	
JONAS KLANG	31.27	
JONAS LUGDBERG	25.97	
MIKAEL FRISK	25.57	7 1.52.80

FINAL

MARTIN ROGERSSON	29.85	
JONAS KLANG	-	
JONAS LUGDBERG	-	
MIKAEL FRISK	-	7 1.52.93

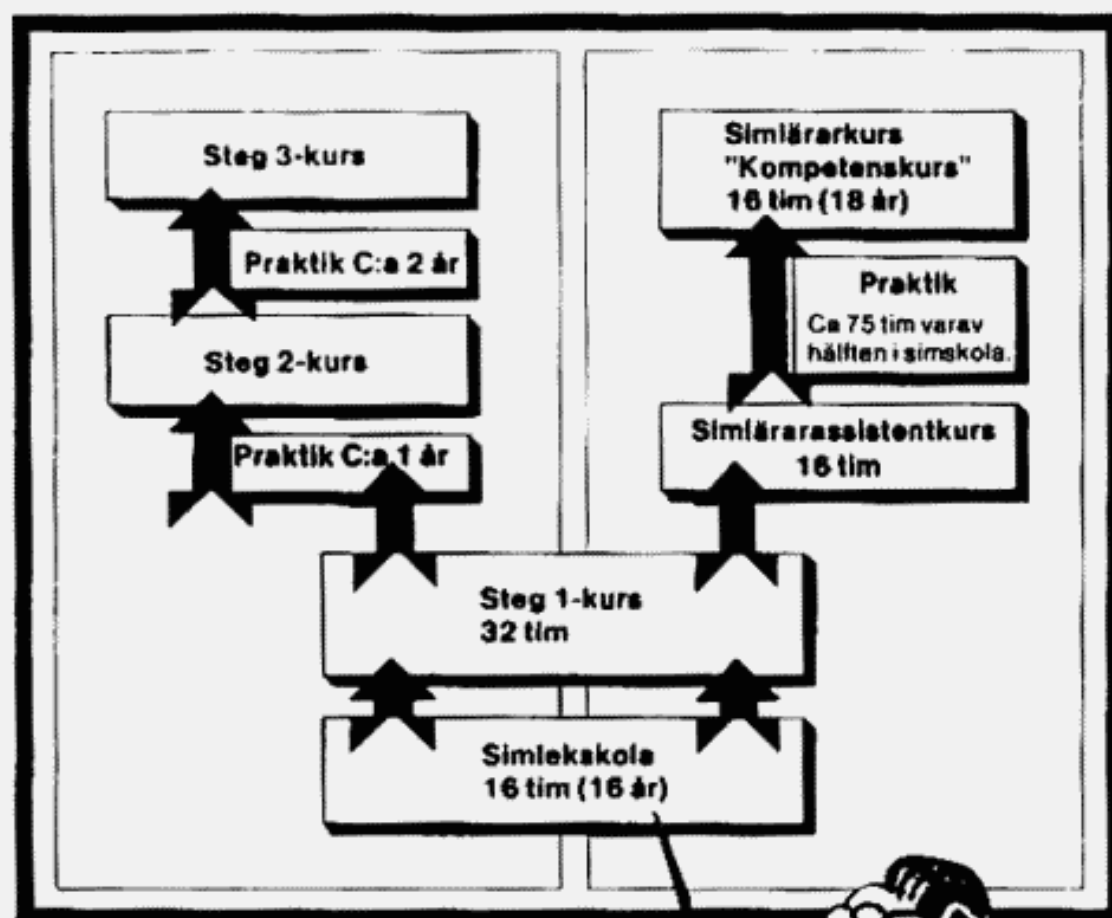
4 X 50 FR HERRAR

JONAS LUGDBERG	25.31	
MIKAEL FRISK	25.85	
JONAS KLANG	25.52	
MARTIN ROGERSSON	25.37	8 1.42.05

FINAL

JONAS LUGDBERG	25.37	
MIKAEL FRISK	25.80	
JONAS KLANG	25.29	
MARTIN ROGERSSON	25.46	8 1.41.92

# Svenska Simförbundets instruktörs- och simlärarutbildning.



Som instruktör/tränare får du via dessa kurser en helhetsbild av en simmares utveckling från vattenvaneövningar och förberedande simövningar i Simleksskolan, därefter de olika simsättens teknik och metodik i Steg 1-kursen. Därmed kan du fungera som nybörjar- och tekniktränare. Därefter följer utbildning i att ta hand om reguljära träningsgrupper (Sum-simmare) i Steg 2-kursen och till sist en avancerad elittränarutbildning i steg 3-kursen. För att tillgodogöra sig innehållet i dessa kurser krävs att man även praktiserar mellan kurserna.

Som simlärare börjar du på samma sätt och går Simleksskolan och steg 1. Därefter följer en simlärarassistentkurs där du utbildas att arbeta som assistent till en legitimerad simlärare. Efter praktik och genomgången simlärarkurs får du legitimation som simlärare och kan därmed självständigt svara för arbetet i en simskola.



RESULTAT SIM-JULIADEN 14-16/6 ERIKSDALSBADET

NAMN	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID
MATS FORSLUND	400 FR 2	5.06.02	100 FJ 3	1.19.62	200 ME 5	2.49.52
	100 RY 10	1.27.40	100 BR 4	1.35.35	100 FR 3	1.07.52
MICHAEL JACOBSSON	400 FR 4	5.09.97	100 FJ 9	1.33.49	200 ME 4	2.47.69
	100 RY 3	1.20.55	100 BR 2	1.25.78	100 FR 5	1.08.39
TOMAS GRANDELL	100 FR 54	1.19.06				
MARCUS GRANDELL	100 RY 15	1.33.94	100 FR 11	1.14.47		
CHRISTIAN DYMN	100 RY 30	1.43.56	100 BR 17	1.46.38	100 FR 27	1.25.82
CLAES ROECK-HANSEN	100 FJ 38	1.35.50	200 FR 36	2.33.43		
ASA EKLÖF	400 FR 7	5.01.30	100 BR 13	1.31.39	100 FR 4	1.05.37
	100 RY 10	1.19.19				
LINDA BERDAHL	100 FR 17	1.08.77	200 FR 18	2.31.66	100 RY 25	1.27.25
	200 RY 15	2.59.90				
HELENA SVENLE	100 BR 11	1.53.18	100 FR 17	1.33.60		
JEANETTE PETERSSON	100 BR 12	1.53.61	100 FR 18	1.34.18		
ANGELICA PETERSSON	100 BR 29	1.43.20	100 FR 33	1.17.34		
LISA OLSSON	100 BR 36	1.50.78	100 FR 42	1.30.55		
TOMAS GRANDELL	100 BR 30	1.43.40				
MARTEN STRÖMBERG	200 FR 8	2.14.29				
KARIN LARKA	100 RY 10	1.23.58	100 FR 9	1.10.33		
JOHAN SVEDBRANT	100 RY 32	1.22.66				
HEIDI PÖLLANEN	100 BR 3	1.27.83	100 FR 30	1.13.04	200 ME 12	2.51.97
	200 BR 3	3.07.93				
TANJA KARJANMAA	100 BR 8	1.28.52	200 BR 7	3.09.70	100 FR 20	1.09.53
KARIN LINDBOM	100 RY 9	1.19.87	100 FR 15	1.08.36	100 FJ 6	1.17.02
HINNA ROUKAMO	100 RY 11	1.23.80	100 FR 24	1.10.49		

RESULTAT SENIOR DM LANGBANA 28-30/6 91 SOLNA

NAVN	STRAC.PLAC. TID	STRAC.PLAC. TID	STRAC.PLAC. TID
CARINA ROECK-H	400 ME 20 5.53.2 400 FR 23 5.02.2	200 FR 30 2.24.98 100 FR 28 1.06.91	800 FR 17 10.25.99
DANIEL KARLSSON	400 ME 3 4.50.61	200 ME 5 2.19.25	
MARTIN ROGERSSON	400 ME 11 5.04.49 200 ME 12 2.23.21 100 FJ f8 1.02.61	200 RY f8 2.21.47 100 RY f8 1.03.72 100 FJ 8 1.03.22	200 RY 3 2.15.71 100 RY 6 1.03.45
ASA EKLÖF	100 FR 10 1.04.00		
NICLAS FAGRELL	200 RY 11 2.27.58	100 RY 10 1.06.44	50 FR 24 27.46
JONAS LÖGDBERG	400 FR 9 4.21.36 200 ME f8 2.19.34 200 FR 7 2.03.59	200 FJ f8 2.14.97 200 ME 8 2.20.71 100 FJ f8 1.00.06	200 FJ 6 2.14.86 200 FR f8 2.03.13 100 FJ 5 1.00.54
MALIN LUNDBIK	200 FR f8 2.22.59 800 FR 5 9.36.86	200 FR 8 2.22.59 200 FJ f8 2.39.91	100 FJ 13 1.12.45 200 FJ 4 2.37.99
ROBERT JENSEN	100 FR 13 57.87	50 FR 14 26.39	
MIKAEL ROECK-H	100 FR 19 59.24	50 FR 18 26.62	
MARTEN STRÖMBERG	400 FR 14 4.32.41	200 FR 16 2.07.89	1500 FR 12 18.10.71
JONAS KLANG	100 BR 5 1.11.49		
CAROLINE WEINØ	100 RY 14 1.16.74 100 FR 19 1.05.48	50 FR 12 29.6	400 FR 18 4.56.28
HEIDI PÖLLANEN	100 BR 15 1.26.49		
<b>HERRAR</b>		<b>DAMER</b>	
LAG 1 4 X 200 FR 9 8.36.2		LAG 1 4 X 100 ME 11 5.01.71	
LAG 1 4 X 100 FR 10 3.51.71		LAG 1 4 X 100 FR 10 4.18.3	
LAG 1 4 X 100 ME 3 4.08.58			
LAG 2 4 X 100 FR 13 3.56.85			
LAG 2 4 X 100 ME 17 4.36.12			



RESULTAT SM 910725 UPPSALA

NAMN	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID
JONAS KLANG	200 BR 17	2.31.16	100 BR 14	1.07.66		
MIKAEL FRISK	400 ME f6	4.42.44	400 FR 6	4.41.59	400 FR 14	4.11.92
	200 ME 12	2.12.28				
MARTIN ROGERSSON	100 RY 20	1.01.55	200 ME 18	2.13.84	200 RY 18	2.13.15
NICLAS FAGRELL	100 RY 36	1.03.70				
DANIEL KARLSSON	200 ME 28	2.16.23				
JONAS LÖGDBERG	200 FJ	2.06.82	200 FJ 4	2.05.45	100 FJ f6	56.67
	100 FJ 5	56.27				
CAROLINE WEINØ	50 FR 4b	28.87				
MALIN LUNDBIK	800 FR 16	9.36.47	400 FR 29	4.43.29		
LAG HERRAR	4 X 200 FR 12	8.02.57				
	4 X 100 ME f6	3.57.85				
	4 X 100 ME 7	3.57.99				
	4 X 100 FR 13	3.37.73				

TOTALT PLAC: 23 av 52

DET KRÄVS EN DEL

**Energiska barn  
behöver energi.**

# Barn som äter rätt orkar mer.

Kampanjens mål är att ditt barn skall må bra och orka med såväl skolarbetet som fritidsaktiviteterna på eftermiddagen.

Barn som äter ordentligt på morgonen koncentrerar sig bättre på skolarbetet. De arbetar snabbare, lär sig mer och gör färre fel. Barn som äter riktig frukost får fler idéer än barn som äter dålig frukost eller ingen alls.

De är helt enkelt mer kreativa.

Barn som äter en riktig frukost har dessutom mer fysisk ork.

Allt detta vet man, eftersom det har undersökts. Vad vi vill göra är "tankehoppet" till eftermiddagen: Det är då de flesta idrottande barn tränar med sin förening eller klubb.

Har de då inte fyllt på energiförrådet i kroppen finns det kanske inte mycket kvar att träna på.

Utan tillräcklig energi går träningen dåligt. Ibland blir de då så trötta av sitt träningspass att de kanske slarvar med kvällsmålet.

Vad som behövs är ett vettigt mellanmål före träningen.

## Vårt mål ett mellanmål.

Vårt mål är att få barn att orka lite mer. Så de får ut mer av såväl sitt idrottande som sitt skolarbete.

Till vår hjälp har vi tagit Love Lofot och landets barn- och ungdomsledare inom idrotten. De kommer att propagera för att ditt barn "grundar" för träningen genom att äta ett mellanmål.

Om du som förälder hjälper till på ditt håll kommer det att fungera.



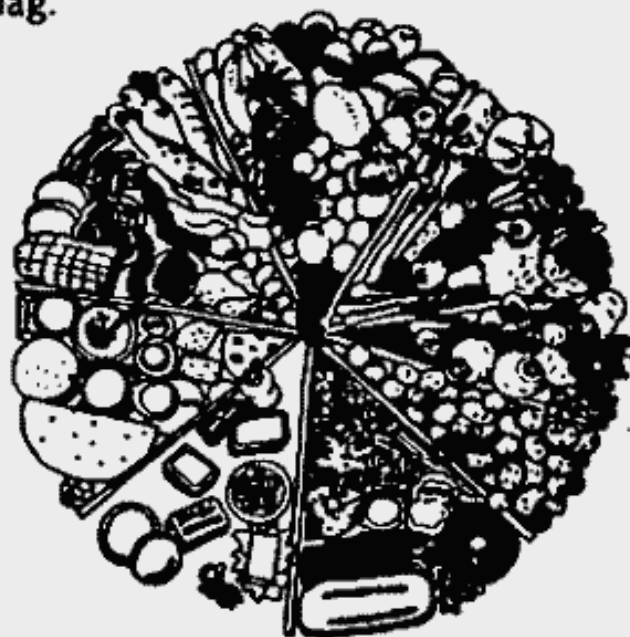
- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| • Trött            | • Pigg                       |
| • Orkeslös         | • Orkar mer                  |
| • Låg inläring     | • Lättare att lära           |
| • Större skaderisk | • Mindre 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.



# Kom till TÄBYSIMS SIMFEST

29 Sept 1991

KL. 15<sup>00</sup>

ALLA KAN

Delta i Lagkappen.

vinn bl.a. Solkort!

Kontakta oss Snarast!

~~Elisabeth~~

Du TÄBYSIMMARE: HÖR  
MED TRÄNAREN!

# LEXICOPIA

**– det är vi som kopierar och trycker i KISTA!**

LEXICOPIA ingår i LEXICON-gruppen. Gruppen omsatte 1990 totalt 120 miljoner kronor och har idag cirka 100 anställda.

LEXICOPIAs affärsidé är att snabbt kunna erbjuda totala lösningar inom kopiering och tryck.

Vi arbetar idag med den senaste tekniken från RANK XEROX för A3- och A4-kopiering. När det gäller diskettkopiering är vi ledande inom branschen. Vi har mycket höga kvalitetskrav och för Dig som kund innebär det att inget jobb är färdigt förrän Du är helt nöjd med resultatet.

*Välkomna till det professionella kopieringsföretaget!*

Jonas Björklund, Anna Klang, Roger Malmgren och Peeter Munak

**LEXICOPIA AB**  
**Box 1064, Finlandsgatan 10, 164 21 KISTA**  
**Telefon: 08-750 52 30, Fax: 08-750 56 40**