

# STÄNK

KOM TILL  
ÅRSMÖTET<sup>2</sup><sub>3</sub>

*från*

**FEB-92**

**JAN-92**



## INNEHALLSFÖRTECKNING

### SIDAN:

1. Kallelse till ARSMÖTE
  2. Ordf.har ordet
  3. Medlemsavgift-Deltagaravgift
  - 4-5. Verksamhetsöversyn i TÄBYSIM
  6. Rapport RESURSkommittén
  7. STÖDKommittén om RESURSkommittén
  8. NYA PLASK O LEK
  9. SIMkommittén
  10. Rapport om KM-91
  11. Arets utmärkelse
  12. Team SM i Södertälje
  13. Våga satsa, Rätt o Fel vad är det?
  14. MASTERS
  - 15-16. Jonas Lögdberg med landslaget i Danmark
  17. Daniel Karlsson i FLORIDA, USA
  18. NY EPOK i TÄBY SIM/ Föräldrar behövs
  19. Anne's kåseri
  - 20-21 SUM-SIM RIKS , av Mats Forslund
  22. Hjärtmuskel-inflammation
  23. Patrick Asp har ordet
  24. Crawl-Teknikgruppen kl. 16-16.45 Måndag-Torsdag
  25. Annons
  26. Eleonora/Emilia har ordet
  - 27-28. Melissa/Therese har ordet
  29. Resultat SERIETävling nr. 1 1992 KS- i Tibble
  30. Intervju
  31. Resultat Luxor Cup
  - 32 Resultat Järfälla Doppet
  33. Resultat Sum-Sim Region
- Baksidan: ARSMÖTE  
\*\*\*\*\*

SIMMA LUGNT-SIMMA VACKERT !!!!!  
SIMMA FORT-SIMMA SÄKERT !!!!!  
DET ÄR TÄBY-TÄBY-TÄBYSIM!!!!!!

Simmarhälsningar:  
TÄBYSIMs redaktion  
Elisabeth och Lennart Andersson

## KALLELSE

till

### TÄBY SIMS ORDINARIE ARSMÖTE 1992.

Tid: 9/3 kl 1900.

Plats: meddelas i tfn svarare och anslås på klubbens anslagstavla fr o m 24/2 1992.

Motioner till årsmötet skall vara Täby Sims kansli tillhanda senast måndagen d 24/2 kl 1900.

*Dagordning för årsmötet (förslag)*

1. Årsmötets öppnande.
2. Val av ordförande, sekreterare och justeringsmän för mötet.
3. Godkännande av dagordning.
4. Justering av röstlängd (röstberättigad är medlem som erlagt avgifter för 1991).
5. Fråga om mötets behöriga utlysande.
6. Styrelsens verksamhetsberättelse och ekonomisk redovisning för 1991.
7. Revisorernas berättelse.
8. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
9. Val av ordförande för 1992.
10. Val av övriga styrelseledamöter (ordinarie och suppleanter) för 1992.
11. Val av revisorer och deras suppleanter.
12. Val av valberedning.
13. Fastställande av årsavgift för 1993.
14. Behandling av förslag som väckts av styrelsen och motioner.
15. Övriga frågor.
16. Årsmötets avslutande.

*Handlingar m m som kommer att finnas tillgängliga på årsmötet:*

- verksamhets- och revisionsberättelser
- valberedningens förslag till ny styrelse mm
- styrelsens förslag och motioner.

Efter mötet kommer kaffe att serveras!

**MISSA INTE  
TILLFÄLLET!**

TA CHANSEN OCH STÄLL UPP PÅ ARSMÖTET OCH TALA OM HUR DU VILL HA DET!!!

## ORDFÖRANDE HAR ORDET.

1992, nytt år och nya förväntningar!

Men först tack alla för 1991! Vi kan vara stolta över mycket i Täby Sim. Både vad gäller resultat och verksamhet.

Som avslutning på året hölls ett KM med Lucia under delvis nya former - endagstävling med ändrat program m m. Det blev en jobbig dag och klubbens julmacka satt bra hos oss alla som orkade vara kvar till slutet för att bli hyllade vår vackra Lucia. Tack Börje J och alla ni andra som fick KM att bli så fint! Hur KM blev resultatmässigt? - Kanonbra! Den nya generationen stormar fram.

Ett särskilt tack även till Susanne K-II som under förra årets sista skälivande dagar genomförde återstående nödvändiga kompletterande utbildningarna av våra simfunktionärer. Vi har nu ca 50 godkända enligt alla bestämmelser. Men det finns plats för många fler!

Så var det då det här med 1992!

Klubben har goda förutsättningar att höja ribban och bli ännu bättre. Det visar bland annat tävlingsresultat och verksamhet under 1991. I det verksamhetsanalysarbete som pågår i styrelsen sedan i höstas konstateras också att mycket är bra men en del behöver förbättras. Detta kommer att kräva arbete, inte bara av styrelsen. Analysen beskrivs på annan plats i denna STÄNK. Du som är intresserad av klubbens framtid, låt styrelsen få reda på Dina synpunkter. Kom också på årsmötet då ett "Förslag till verksamhetsinriktning" kommer att diskuteras.

Så slutligen en tråkig och allvarlig sak!

Alltför många i klubben har inte betalt sina avgifter för 1991! Det kan kanske sägas att indrivningen inte har fungerat tillräckligt bra? Men den viktigaste orsaken är att ni alla som "missat" inte är tillräckligt lojala mot klubben och övriga medlemmar. Det får inte vara så att dessa skall betala och ni åka snålskjuts på dem! Skärpning!

Nya bestämmelser för avgiftsinbetalning kommer att gälla framgent - se annan plats i denna STÄNK. Jag vädjar till er som "slarvat" under 1991 att betala in även dessa avgifter.

Slutligen ett tack till klubben och dess medlemmar för förmånen jag har haft 1991 att få vara ordförande i en sådan fin klubb som Täby Sim!

ordförande

# Efterlysning

# DET ÄR ALDRIG FÖR SENT...

## BETALA DIN MEDLEMSAVGIFT OCH DELTAGARAVGIFT:


Medlems- och deltagaravgifter utgör en väsentlig del av klubbens ekonomiska resurser. De är nödvändiga för att kunna driva den verksamhet som vi alla vill ha i enlighet med klubbens målsättning. Då alltför många "slarvat" med inbetalning av avgifter under 1991 gäller t v följande regler:

Medlems- och deltagaravgift skall vara erlagd senast 15/3 (vårtermin) och 15/10 (hösttermin) eller senast fyra veckor efter anslutning till klubben (för de som ansluter sig under en termin). Medlemsavgift betalas bara en gång/år.

Om avgifter inte är inbetalda enl ovan får deltagare i aktivitet inte vara med förrän avgift betalats!

De som inte betalt medlemsavgift och deltagaravgift för höstterminen 1991 ombeds att före 15/3 även inbetala detta.

Hur fungerar det här? Jo, till respektive deltagare i en aktivitetsgrupp utlämnas av tränaren/ledaren ett ifyllt inbetalningskort under januari-februari (september). Om inte inbetalningskortet når fram t ex till förälder går det att använda ett vanligt inbetalningskort som fylls i enl nedan:

Medlemsavgift 1992: xxx kr	14 77 00 - 9	
Deltagaravgift VT -92: yyy kr	TÄBY SIMS	
Avgift för: födelsenr o namn adress + tel.nr	Avsändare	
Tillhör: simgrupp o tränare (t ex Eriks crawlgrupp ons-sö)	zzz kr	

Om bankgiro används, se till att uppgifter enl ovan når klubben

### Avgifter för 1992.

Medlemsavgift: 100:- (högst 20 år under -92), 150:- (över 20 år under -92)  
(betalas av alla)

Deltagaravgift: Plask o Lek	200:-/term	Masters- o motionssim	350:-/term
1-dagars crawl o konstsim	175:-/term	B-grupp	400:-/term
2-dagars crawl	250:-/term	A-grupp	450:-/term
Medley o C-grupp	350:-/term	Elit-grupp	500:-/term
3-dagars konstsim	350:-/term	MBK	100:-/år

Anm: Passiv medlem, t ex förälder, betalar medlemsavgift och frivilligt bidrag.

Förälder som är ansvarig ledare i Plask o Lek-grupp betalar ingen deltagaravgift för ett barn i Plask o Lek.

Särskilt motionssim äger rum tisdag- och torsdagkvällar på Täby Sims kvällstider 2030-2145.

OBS! OBS! OBS! För att få delta i Täby Sims aktiviteter skall deltagare vid inpassering kunna uppvisa giltigt badkort! Det köps i badets kassa.

## VERKSAMHETSÖVERSYN I TABY SIM.

Under hösten 1991 påbörjade styrelsen en analys av klubbens verksamhet.

Bakgrunden är att klubben och dess målsättning är 17 år gamla. En del av verksamheten från 1970-talet finns kvar, en del har utgått med tiden och en del nytt har tillförts.

De yttre förutsättningarna som t ex ekonomi och samhälle har förändrats. Samhället kräver bl a att föreningar tar större ansvar för sin verksamhet. Intresset för ideellt arbete och föräldraengagemang synes ha avtagit.

Styrelsen tog 1991-08-28 beslut att en översyn skulle ske och gav ordförande uppdrag att ta fram en arbetsmetod. Ordförandes förslag fastställdes. Verksamhetsöversynen genomförs i sju steg och skall vara klar till hösten 1992. Stegen är:

1. Analysera läget totalt inom klubben  
Brister, förtjänster och problemområden klaras ut. Klubbens målsättning och stadgar granskas. Arbetar klubben med rätt saker och på rätt sätt?
2. Slutsatser av steg 1  
Principer och gränssättande frågor gentemot målsättning och stadgar klariäggs. Val av ambitionsnivå och slutsatser för bl a målsättningen.
3. Styrelsens förslag till verksamhetsinriktning ("strategi")  
Ett förslag till ev förändringar i målsättning och verksamhetsomfång tas fram. Ev tas förslag fram till nya stadgar och ny målsättning. Prioriteringar fastställs. En verksamhetsinriktning på kort och lång sikt utarbetas för att föreläggas årsmötet.
4. Beslut av årsmötet  
Förslaget presenteras och diskuteras vid årsmötet. Vid bifall kan arbetet fortsätta enl nedan. Ev ger årsmötet ytterligare styrning.
5. Hur skall verksamhetsinriktningen genomföras  
Åtgärder, delmål över tiden och resursbehov klariäggs. Resursinventering och hur skapa nya resurser. Granskning av realiserbarhet (loop tillbaka till steg 4 och 5).
6. Slutlig åtgärdsplan tas fram  
Fastläggande av olika åtgärdsplaner. Behov av samordning och resurser fastställs. Utarbetande av åtgärdsplan på kort och lång sikt tas fram. Målbeskrivning utarbetas. Uppföljningsdokument tas fram. Åtgärdsplanen på kort sikt verkar fr o m hösten 1992.
7. Slutlig översyn av målsättning och stadgar  
Målsättning och stadgar revideras i erforderlig omfattning och föreläggs årsmötet 1993.

Steg 1 - 3 har genomförts under hösten och fram till januari 1992. F n sker en överarbetning av ett förslag till verksamhetsinriktning som skall föreläggas årsmötet d 9 mars. Detta förslag lyder:

**"Nuvarande verksamhet skall fortsätta och vidareutvecklas. Verksamheten och ekonomin följs ständigt upp och analyseras.**

**På kort sikt (1-2 år) prioriteras:**

- informationen såväl utåt som inom Täby Sim,
- aktivering av föräldraresurserna,
- utbildning av fler tränare/ledare m fl.

**På längre sikt (2 år och längre) skall skapas:**

- en homogen struktur i klubbens olika verksamheter och medlemsgrupper,
- stabila och för klubbens utveckling erforderliga ekonomiska resurser,
- lokalresurser/motsv för klubbens behov.

**Målsättning och stadgar enl 1991 bibehålls men ses över och uppdateras under 1992 för att föreläggas årsmötet 1993.**

**Påbörjad verksamhetsöversyn slutförs under 1992."**

Under arbetets gång har styrelsen funnit att vissa handlingsregler/-strategier/ledord skall prägla det fortsatta arbetet i klubben. Dessa är:

**Det som är bra skall förbli bra!**

**Klubbens verksamhet skall inte förändras utan utvecklas!**

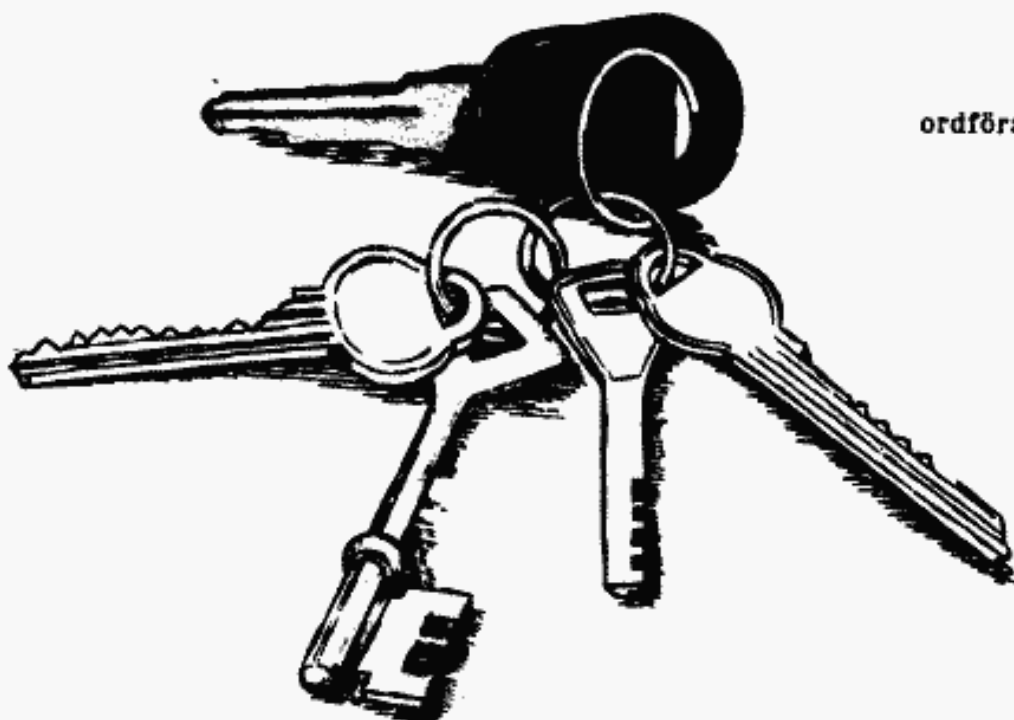
**Information skall skapa positiva attityder!**

**Det är i Täby Sim man har sina vänner/kompisar!**

**Befintliga resurser skall tillvaratas och nya skall skapas!**

**Alla har något att ge sin klubb!**

Förslag till verksamhetsinriktning föreläggs årsmötet. Har Du synpunkter och vill diskutera inriktningen ber jag Dig komma på årsmötet. Detta borde gälla alla sanna Täby Sim-mare. Har Du frågor, hör gärna av Dig!



ordförande

**RESURS**

# Nu sätter vi punkt för 1991

**NYTT LIV  
1992.....**

Rapport från Resurskommittén.

Först vill jag börja med att tacka alla som hjälpte till med försäljningen (badkläder och lotter) kokade kaffe och servade funktionärerna, gjorde smörgåsar och såg till att det blev en trevlig avslutning på KM.

Sedan måste vi tacka Er som skänkte vinster till lotteriet.

ICA Dragonen Fruktkorg  
Rösjöhallen Fruktkorg  
Lennart Grandell Necessärer  
Elisabeth Wilsson Kaffekorg  
Bertil Karlsson Klocka

Vi hade brödförsäljning i Täby Centrum i november.

Förtjästen blev 3.013:- Det var mycket bra.

Vi kommer att ha brödförsäljning den 28 mars, så om någon vill förbereda det med att baka och lägga i frysen.

Det är en aktivitet där de flesta familjer kan hjälpa till och få in pengar till Täby Sim.

Lotteriförsäljningen vi hade i Täby Centrum på jullovet gav 21.200:- Från det får vi dra bort vinster som vi köpte och pengar som simmarna får på sitt konto ( kan användas till läger bl.a.) för att de sålde lotter. Vi ska sälja lotter i Täby Centrum på påsklovet också.

Som många kanske märkte blev det ingen flaskinsamling i januari. Vi ska försöka ordna en insamling i slutet av den här terminen.

Har ni några idéer om hur vi ska kunna få in pengar till klubben, så hör gärna av Er.

Hälsningar Rose

**BLI MEDLEM**

e



# Alla har ansvar....?

S T Ö D KOMMITTÉN HAR ORDET!!  
genom Elisabeth A.

## JOVIST...

### RESURSKOMMITTÉN

(det är en handfull med mammor!! Dom finns!!)  
(med Rose Karlsson som ledamot i styrelsen )

Vid Möte LÖRDAGEN DEN 8 FEBRUARI 1992 kl.10.00  
deltog förutom Rose Karlsson, mor till Elitsimmare Daniel  
även, Susanne Shelley, mor till konstsimmare Melissa  
Jaqueline Dumén, mor till simmare Kristian  
Hannelore Volk, mor till simmare Tommy  
Cyrena Forslund , mor till simmare Mats  
Bente Lerdahl, mor till simmare Linda  
Ingrid Olsson, mor till simmare Thyra och Lisa  
Ann-Kristin Muller, mor till simmare Miriam  
Elisabeth Wilsson, mor till simmare Miriam  
(tyvår AKUT inhoppare i plask o lek gruppen vars  
ledare blev sjuk. Hon är även ansvarig för  
Plask o Lek fr.o.m. 1992)  
och vår VIVIANNE Lundvik som i många många år  
har organiserat ALLT MÖJLIGT för att förstärka  
kassan, mor till tränare och Elitsimmare Malin  
som nu lever "lyx?"-liv (obs! arbetar) i Monaco.

V  
A  
R  
J  
E  
M  
E  
D  
L  
E  
M  
S  
S  
A  
K

De beslöt  
att ha följande arrangemang VÅREN 1992!

1. Brödförsäljning den 28 mars ( sätt igång nu och fryss)

2. Lotterier i centrum Påsklovet

Räkna med flaskinsamling till hösten  
och flera andra arrangemang!!!!

### NATURLIGTVIS

**DELTAR ALLA I TÄBY SIM!!!**  
DET ÄR SJÄLVKLART att föräldrarna till TÄBYSIMS simmare  
som kommer att kontaktas DELTAR! KAN DOM INTE DET SA  
kan de BIDRA på ANNAT SÄTT!  
KLUBBENS KASSA BEHÖVER FÖRSTÄRKAS!!!

**BRAVO MAMMOR !!!!!!!!!!!!!!! VISST ÄR DU VÄRD**

Föräldrar uppmanas att komma med fler förslag  
och idéer.....

# ..Och vad vi gör åt det

**NYHET**

**TÅBY SIMS NYA PLASKOCH LEK LEDARE**  
Får jag presentera nya P o L Gänget!!!



Ingegerd Eklöf

Annelie Jönsson  
Pernilla Dittmer  
Annika Dittmer  
Anita Lindbom  
Anna Persson  
Annika Bäveryd  
Maria Lundberg  
Elisabeth Wilson  
(Lisa)

Mamma till Åsa (Elt), Eje (A)  
och Ove (Pol)  
Importerad från Hässleholm  
Stjärntränare till C-gruppen  
Lillasyster till Annika  
F.d aktiv i Tåby Sim  
Kamrat till Anita  
Aktiv i A-gruppen  
Aktiv i C-gruppen  
Mamma till Miriam i C-gruppen

Vårterminens PLASK och LEK startade upp fredag den 31 januari 1992.

Vi börjar med Delfinen (Teknik) på fredagseftermiddagen och avslutar med Krabban på söndagskvällen. Sammanlagt har vi startat upp 18 st grupper en utökning med 5 st!

Det är fortfarande brist på ledare och assistenter, så om någon känner för att göra en insats är det bara att höra av sig!

Helgen den 25-26/1-92 genomgick Ingegerd, Annelie, Anita och Lisa Svenska Simförbundets ledarutbildning för Simleksskolan.

Kursen omfattade 16 lektionstimmar och innehöll	
Allmän pedagogik	Begrepp vattenräddia
Barns utveckling	Demonstrationslektion
Metodik landövningar	Att vara simlekisledare
Metodik vattenövningar	Planering

Dagarna på Farsta gård var mycket givande och vi känner oss mycket stimulerade att börja ta hand vårterminens PLASK och LEK barn.

Plask och Lek hälsningar

*Lisa Wilson*  
Lisa Wilson

**LYCKA TILL LISA = Elisabeth Wilson**  
**O GÄNGET!**

Kram från  
avgående  
Pl.o.L "mamma"  
Elisabeth Anderson.

# SIM KOMMITTÉ



## Rapport från Simkommittén

Som vanligt är det roligt att skriva om vår simverksamhet. Den fungerar mycket bra, tack vare våra duktiga tränare. Visserligen är det alltid ett stort problem att hitta tränare och vi saknar några för att få igång fler grupper. Så vet Ni någon som kan ställa upp såg då till på kansliet eller ring dit, tel: 768 15 44.

När det gäller rekryteringen på simmare så är den bättre. Vi har på gång flera yngre som är lovande. Men fler behövs för att fylla upp i de luckor som finns mellan elit och ner till B-gruppen.

Många av dem yngre lovande har verkligen visat fin utveckling under 1991. Något som känns lite extra att skriva om är Riksfinalen i Svenska Ungdomsmästerskapen som gick av stapeln i Lund. Där möts dem 16 bästa i varje åldersklass och konkurrensen är stenhård.

Det var ett glatt litet gäng som åkte ner med Putte som ledare. Simmarna var Mats Forslund, Micke Jacobsson som var klara för final och Klas Rock-Hansen samt Marcus Grandell som reserver för eventuell lagkamp.

Mats började med att vinna 400 fr i en överlägsen stil. Micke slog till på 200 medley med en bronsplats. Sedan följde toppplaceringar i övriga grenar. Mats knep en bronsplats på 100 fr också och Micke blev 4:a, 6:a, 7:a. Mats tog en 4:e och 9:de plats också. GRATTIS KILLAR !!

Tyvärr fick ej laget simma, men det var ändå ett gott stöd för Micke och Mats. Vid sådana här stora tävlingar bor man på hotell och det är väl ej så "hemtamt" för 12-åringar.

Den sista stora tävlingen var TEAM-SM och där slog vår "Fjäril" till, Jonas Lögdberg med ett SM-guld igen. Daniel Karlsson gjorde också bra ifrån sig med fina placeringar. GRATTIS ! Anne måste vara nöjd med det fina året som gått.

På KM kunde vi visa upp inte mindre än 7 st medaljörer av stora valörer. Ja, det var faktiskt 3 st från Konstsim som i USM knep medaljer. (Mer om detta skriver Elisabeth, vår konst-(iga) mamma) GRATTIS !!

Resurssna  
i Sverige!

... men inte i TÄBYSIM

På tal om stora tävlingar, så håller jag med Anne, att fler borde besöka dem från klubben när dem går i närheten och heja på våra simmare. På SUM Riksfinal var allt precis som på stora SM med musik, fyrverkeri, högtidstal och nationalsång, ett riktigt festarrangemang med pompa och ståt.

När det gäller simverksamhet, ja t.o.m. klubbverksamhet, så finns det mycket att göra och vi behöver fler föräldrar som ställer upp på något vis. Det är ju för Era barn som vi jobbar. Så hör av Er och kom med, vi har mycket att glädjas åt i vår fina klubb med alla duktiga tränare och simmare.

Vi kan ju, det har ju Anne och "kompani" med tränare och simmare visat under 1991. 1992 blir ett mycket intressant år och programmet samt budgeten är tufft, men om vi hjälps åt så klarar vi det.

V Ä L S I M M A T ! !

Simkommittén

Börje & Annelie

P.S: Om PL och Lek och Konstsim skriver Elisabeth om på annan plats i tidningen.

#### LITEN RAPPORT FRÅN KM 1991

Klubbmästarskapet är väl trots allt årets stora höjdpunkt inom klubben. Stämningen är hög för där skall man simma mot kompisarna i klubben. Som vanligt genomfördes tävlingen med perfekt arrangemang trots att den måste köras på en dag.

Fina prestationer från alla och spänningen var hög, vilka som skulle bli mästare. Öppna sprint är en höjdpunkt där det är kul att se simmarna heja på sin tränare. Mycket folk på läktaren. Försäljningen kämpade med sitt för bästa resultat. Tack Rose K. och Ingrid O. m.fl.

Vid årets KM kunde vi med stolthet visa upp och dela ut extrapris till 7 st simmare för extra fina insatser som t.ex. vid SM, USM och SUM-SIM Riksfinal. Härligt och GRATIS och inte minst till Anne som "basar".

Avslutningen var som vanligt en höjdpunkt med Luciatåg i bassängen samt flöjtspel av Karin L.

Tack Elisabeth för det fina arrangemanget !!

Till sist var det samling för att avnjuta skinksmörgås och julmust och önska alla en God Jul. Tack Rose och Ingrid m.fl. för det goda.

Ett jättestort tack till alla som medverkat.

Simkommittén och Tävlingskommittén

P.S: Till alla föräldrar och anhöriga, kom med i klubben, vi har kul ihop!

Du kan, om Du inte är det redan, bli medlem. Allt stöd är till det bästa för "våra" barn !!

Klubbmästare 1992!

ARETS UTMÄRKELSER VID KM 1991

börja jobba!

Bröderna Walheims hederspris för bästa simprestation tilldelades **Jonas Löfdberg** för hans guldmedalj på 100 m fjärlil med tiden 55.18 på TEAM-SM.

Arets simmerska blev **Linda Berdahl** som utvecklats och gjort många fina resultat.

Arets simmare blev **Daniel Karlsson** för guld och silver på 200 medley och 400 medley vid EJM/SUM-SIM.

Arets komet blev **Mats Forslund** som utvecklats och gjort fina resultat. En 1:a och 3:e plats på SUM-SIM riksfinal.

Mammas kannan är en uppmuntran för en god kamrat och lovande yngre simmare. Den tilldelades **Miriam Wilsson**.

Pappas potta är en uppmuntran till en god kamrat och lovande yngre simmare. Den tilldelades **Fredrik Atmer**.

\* Konstskålen är en uppmuntran till en god kamrat samt lovande konstsimmerska. Den tilldelades **Sophie Persson**.

Stormästare blev **Jonas Löfdberg** och **Caroline Weinö**.

Minimästare blev **Mats Forslund** och **Miriam Müller**.

Simkommittén

\* OBS! Den heter "Börjes Bowl" <sup>SYNCHRO</sup> / red.

Vi SÄLJER

**Hembakat!**

28/3 - 1992

Hör Rose

[Läs mer på  
resurs de.eu...]





REPORTAGE (dec.-91)

**TEAM SM- SÖDERTÄLJE**

(av icke signerad reporter.....)



SAMLING Östervägen CASTLE (SLOTT på engelska)

2 bilar gick därifrån mot Södertälje

3 killar-1 tjej-1 massagebänk (Lögð-Danne-Micke-Anne)

Resan gick utmärkt mot simhallen, men från simhallen till hotellet gick sämre. Anne var ingen vidare på orientering  
" I am lost!!! "

Men till slut kom vi fram i allafall. Martin och Sammy gled in senare på hotellet. Snyggare än nånsin. Senare på kvällen åkte vi till simhallen igen för att känna på vattnet. Redan då gjorde då hemsnickrade "FAST AS a SHARK" mösorna succé. Sen tillbaka till hotellet för mat, rakning och allehanda peppnings procedurer, tex. TV-tittande, sen var det GO'NATT

**Freitag**

Först i vattnet var DANNE+MARTIN på 200 rygg. Danne dunkar till med med otrolig fantastiska 2.05.70 NYTT REKORD. Martin något chockad, lyckades ändå bvra med 2.08.99. Senare LÖGDB. på 50 fj= 25.48 vilket gav honom en 3e plats till finalen.

Lite senare ändå simmade MICKE 200 ME på 2.10.14-KLART NÖJD. Som sista gren i försöken gick 4x50 fr där Lögdb. hade starten och gjorde 24.27, Martin 24.44, Sammy 23.66-Micke 23.96 NYTT KLUBBREKORD. Sen åkte Martin hem till Djursholm. Medan de andra åkte tillbaka till hotellet- Lögð"ladda"för finalen.

I finalen klämdehan till med en BRONSPENG på tiden 25.40 GRATTIS!

**Lördag Final**

LÖGDBERG GRATTIS Hippiiiiiiiii.....till GULDMEALJEN PÅ 100 FJ. PÅ 55.18 **SM-GULD**

**ROLIG**

**Söndagen försök**

Först i vattnet den här gången var det Lögð. på 200 Fj. 2.02.62 i försöken. 4e till FINAL.

Sen efter det var både DANNE+ MICKE i på 400 Me. Danne gled in på 4.30.17. Micke gjorde mycket bra ifrån sig. 4.34.95

**HELT OTROLIG KILLE!!!**

**HAN E I ALLA FALL 25.....**

4X100 FR- Lögð-Putte-Sammy.Micke ( 53.09-53.46-53.12-52.08=11plats)

**Final söndag**

Lögð 5e plats 200 Fj, Danne 6e plats 400 me BRA DANNE

Ett MYCKET BRA SM-MÅNGA PERS-KLUBBRWEKORD-D-REKORD

SLUT-FACIT 1 GULD-1 BRONS-4 FINALER

HA  
HA  
HA  
HA



HALLÅ  
SIMMAR  
UNGDOMAR  
I TÄBY SIM

VILL NI ATT  
DINA FÖRÄLDRA  
SER GLADARE &  
FRISKARE UT?

ÖVERTALA DEM ATT  
SIMMA MERA, SOM  
MEDLEM I "MASTERS"  
VAD DET ÄR?

RING TILL VÅRAN  
"PUTTE" (PATRICK)  
768 1544 BUMS



M A S T E R S

Här är några  
exempel på

Kanske inte US-open MASTERS, men väl så betydande;  
TÄBY SIMS MASTERSGRUPP.

I simsporten är man "gammal" redan vid 25 år fyllda,  
men vi tycker inte att vi är gamla än.

Vårt närmaste mål är SM 27-29 mars 1992 i Gävle.

Men du behöver inte nödvändigtvis tävla för att gå med  
i Masters simningen.

Våra träningstider är tis.-torsd. kl. 20.30 - 21.30  
i Tibblebadet.

Avgiften är 350:- /termin och medlemsavgift(150:-för 1992).

Känner du för att ta upp dina gamla simkunskaper så välkommen.  
Mer information kan du få på kansliet tel.08/768 15 44

Hälsningar  
Anne Forsell  
Mastersimmare och tränare.

P.S.  
Om du som läser detta har föräldrar som DU TYCKER SKALL börja  
så be dem läsa detta och tjata på dem att gå ditt!

(Redaktion om detta: **HÄNG MÉ OCH SIMMA!**  
**MALET** för 1992 (t.ex. redaktionsmedlems mål)  
det är att orka simma 50 mt Fr.KM 1992 utan att "dö"  
efter 20 mt. Är du över 40-50 år och vill sattsä  
en gång i veckan d.v.s Torsdagar (att börja med) ring redaktionen  
tel. 08/ 758 82 06 och prata med Elisabeth som har köpt en ny  
baddräkt för endamålet och önskar sällskap i bassängen och i  
bubbelpoolen.



**SNARAST**

HÄNG MÉ

25 → 100 ÅRS klassen !



# DIREKTUR LIVET

JONAS LÖGDBERG  
MED LANDSLAGET I DANMARK



Att tävla för TÄBY SIM har för mig ALLTID varit det BÄSTA och ROLIGASTE jag har kunnat tänka mig. Den KLUBBKÄNSLAN och personlighet man blir i gänget går över det mesta. Med undantag för mitt år i USA (high-school) så hade jag fram till sommaren 1990 endast tävlat i TÄBY SIMS FÄRGER (vilket inte är fy skam).

Efter det började nämligen min "landslags karriär" med EUROPA-cupen i ROM. Därefter följde en period då SVERIGE satsade på sina VM och EM kandidater med påföljden att jag ganska snart tappade platsen i landslaget. Det hör till att det är vanligt att man kommer in/blir petad titt som tätt som följd av de resultat man presterar.

Nu var det så att på SM i Södertälje i November  
\*\*\* VANN JAG... 100 FJÄRIL \*\*\*  
och hux-flux så får man REPRESENTERA SVERIGE IGEN på en landskamp i Danmark.

"Det här var ju kul"- tänker en annan Täby simmare men kan jag vara snabb igen en vecka efter SM då landskampen skall gå?"

Efter meddelande från Chrunak (förbundskaptenen att vi MÅSTE(?) SLÅ DANSKARNA och NORMÄNNEN var det BARA ATT INTALA SIG ATT SNABB SKULLE MAN BLI.



Så på fredagen den 29/11-91 var det dags att resa dit med flyg. För att passa planet som gick runt 13.00 så var jag tvungen att gå tidigt från en tenta (som jag klarade -3p från vg. Undrar om 1½ timme extra hade hjälpt för att ta VG...)

På planet hjälpte Ake Lindhgren en av Södertörnstränare till att dela med sig av sina kunskaper (rätt schysst eller hur)

Väl framme åkte vi nästan direkt till bassängen (hela svenska-truppen) för att känna på vattnet.

För en som inte har varit i VESTEBRO SVÖMMEHALL (vilka inte kan räknas på alla mina fingrar jag har) kan jag meddela att bassängen var halvvarm, högakanter med skvalprännor, "vanliga" linor, halva bassängen grund (1m), 6 banor, 25 m och med bräckt vatten (här skall simmas fort...)

(fortsätter. 45)



JONAS/LANDSLAGET.....

← denna?

Nu till viktig punkt... Vid landslagsuppdrag dras kända och okända simmare ihop och skall "coachas" av ökända och mindre kända tränare. Uppdraget jag var på var 3 dagar och på den tiden har man inte en tillstymmelse till chans att lära känna en tränare. Detta är lite svårt för mig (och även andra kanske) eftersom jag gärna vill få något sorts godkännande av tränaren på insinnet att det jag gör är bra och rätt och det bästa för mig.

Lördag 30/11-91 tävlingsstart.

Nu direkt till tävlingarna där de bästa av Danmarks, Sverige och Norges simmare skulle simma.

SPÄNNANDE- vilken nation skall vinna? (tänker Chronak) Själv tänker man lite så också, men men man oroar sig mer för sina egna lopp och ATT GÖRA EN BRA PRESTATION FÖR SVERIGE (åtminstone ej ett dåligt lopp)

Jag själv blev (tyvärr?) så nervös inför lagkappen på 4x100 Me där jag simmade fjäril, att jag nästan svimmade innan starten (en aning för peppad) och väl på pallen kände jag hur händerna lite lätt domnade bort. Naturligtvis rusade jag första 50 och kom i mål med en tid sämre än den jag hade individuellt på SM.

Det viktiga var dock att vi vann lagkappen, vilket vi (naturligtvis) gjorde. Vi vann för övrigt så pass mycket, mest på herrsidan, att vi ledde efter lördagens tävling.....

Sammanhållning:

Charmen, men även en svårighet med landslagsuppdragen är att man inte är 100procentig på hur de övriga simmarena är (närmare 6-7%), men efter en stund lär man känna även dem. Eftersom de i stort fungerar på samma sätt som jag själv (samma intresse) så smälter man ganska snabbt ihop till ett LANDSLAG.

Söndag 1/12

Tävlingen gick bra för Sverige. Resultaten var tidsmässigt kanske en besvikelse för många, men att hålla en "TOPP" i en extravecka är inte alltid lätt. Söndagspasset slutade med att SVERIGE (vi) hade vunnit över Danskarna och Norrmännen både på dam och herrsidan (och då även totalt), så Chronak var NÖJDMED OSS....

Aven om jag bidrog med en dubbelseger (FÖR SVERIGE) på 100 FJ. var loppet en besvikelse för mig då jag blev slagen av en "Junis", Lars Frösander, som jag bara en vecka innan hade slagit med 3/10 sekund!!!!

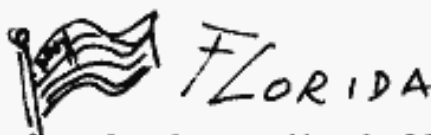
En funderare

Om nu dygnet har 24 timmar varför kommer det sig att dagarna (och även minuterna) går snabbare mot slutet av en period. Analogt till simningen:

I en serie på 20 x 100 frisim känns första 8 hundraingarna "VÄRST", därefter är det nerför.

Vi syns i poolen!

DANIEL KARLSSON FROM SWEDEN (TÄBY  
IN FLORIDA, USA

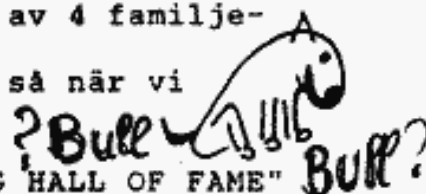


Fredagen den 27/12-1991

Alla var samlade vid jordgloben på Arlanda utrikeshall. Alla, d.v.s JUNIORLANDSLAGETS pojkar fd. 75-73 och flickor fd. 77-73 + UTMANARNA var där. Klockan 06.30 på morgonen, så de flesta var något trötta, men vad gjorde det när vi skulle resa till Florida. Alla överlevde flygresan trots att den var lång och tråkig och att vi fick mellanlanda 3 gånger innan vi anlände i Miami. Den natten bodde vi på ett motell där dom till frukost serverade en aptitlig frukost som bestod av pannkakor med lönnsirap, äggröra och korv. Samma morgon åkte bussen till det hotell i Fort Lauderdale, där vi skulle få träffa de familjemedlemmar, som vi skulle bo hos de två komande veckorna.

Jag själv fick bo hos en familj som bestod av 4 familjemedlemmar + 2 st hundar.

Dottern i huset var 18 år och sonen 20 år, så när vi prattade så pratade man om samma saker.



Själva simträningen bedrevs i "THE SWIMMING HALL OF FAME" DÄR VI TRÄNADE FRÅN 08.00-11.00 + 14.00-16.00. Emellan passen spenderade de flesta simmarna tiden på stranden, inklusiv jag, för att få en fin solbränna. Oturligt nog var det dåligt väder stor del av de 2 veckorna vi var där, så de dagar det var kanonväder var det många klantskallar som brände sig. På kvällarna roade sig de flesta med att shoppa i köpcentret, såg på TV eller video hemma hos sig. eller andra.

Personligen åt jag middag med MIN familj mindre än 5 av 12 kvällar. VARFÖR? Därför att man gick till andra simmar familjer som bjöd hem en. Dock var min familj ett eftertraktat MAL att komma hem till. Dels för att den ena hunden var en i Sverige förbjuden PITBULL(mördarhunden) och dels för att min familj var RIKA och bodde i ett fint hus.....

På avskedsfesten var man lite deprimerad för att man snart var tvungen att lämna soliga Florida och åka hem till kalla Sverige och skolan. Hur som helst så överlevde jag, men är sugen på att åka tillbaka och stanna för gott.....

This article is written by  
DANIEL KARLSSON,  
STANKs own swimmer-"foreign correspondent"now returned  
to Täbys own beloved pool./ red.





Det är dags att med  
FÖRENADE KRAFTER  
LANSERA EN NY EPOK  
I TRÄBYSIM.  
FÖRÄLDRA KRAFT  
BEHÖVS!

KONTAKTA REDAKTIONEN  
TEL. 08/7588206. ♡

# - och jobbet har startat inför 1993

HÄR KOMMER ANNE, s kåseri.....

1992, tillräckligt färskt ännu för att skriva fel.

Verksamheten är i full gång på alla stadier. Starten för våra teknikgrupper blev inte riktigt vad jag hoppats på, en hel del strul. Detta berodde på att vi ej var förberedda på Eriks pappaledighet, men nu har vi läget under kontroll. PUTTE, vår A-grupps tränare, tar över Eriks administrativa sysslor 6 månader framåt.

Tävlingsverksamheten är redan i full gång. Daniel Karlsson och Jonas Lögdberg har varit i Malmö och tävlat i Världscupen med BRA resultat. JONAS blev bäste Svensk i fjärlil, den enda svensken som deltog i ALLA fjärlilsfinalerna. På 50 fjärlil blev det nytt distriktsrekord. En perfekt start på OS-året 1992!!!!!!

1991 var en mycket framgångsrikt år för TÄBY SIM och jag har goda förhoppningar, och höga förväntningar på 1992.

Julen tillbringade jag mycket lugnt med massor av praliner! Kanske var det därför jag straffades med en präktig dos av folksjukdomen så här års---HALSONT! Som tur var fanns andra tränare som kunde rycka in och ta hand om våra simmare.

Stockholms Simförbund gör en stor satsning på att bli BÄSTA DISTRIKTET 1993." BÄST -93" Vid sidan av detta projekt har även en TJEJSATSNING dragits igång där jag och Ulrika Litzén från Järfälla är ansvariga. I "BÄST-93" har vi fem deltagare; Jonas Lögdberg, Daniel Karlsson, Karin Lärka, Mats Forslund, och Micke Jacobsson. I Tjej-satsningen var Malin Lundvik och Carro Weinö uttagna, men de har båda flytt landet, tillfälligt hoppas jag. Carro åkte precis efter nyår men jag hoppas hon finns hemma till SM i augusti.

Du har väl sett de senaste ranking listorna från Stockholm. En hel del Täbysimmare slår sig in i toppskiktet. Listorna sitter uppe på anslagstavlan vid trappan på djupa delen.

TÄBY SIM har även startat en Masters sektion i år. Närmaste målet är SM i Gävle sista helgen i december. Vill inte du också vara med? ( Och om det nu är bara barnen som läser detta, så säg till dina föräldrar, syskon, vänner mm som fyllt 25 år)

Det var allt från mig för denna gång.

Anne.

-Vi nådde  
upp till vår  
målsättning

Berättelsen om:

SUM SIM-RIKS 1991 I LUND.

Fredagen den 29 november klockan 7:45 avtecknade sig fem grymma skuggor sig mot Tibble Kyrkans iskalla väg, det var TÅBYs "team" på väg till Shell i Sollentuna. Vi skulle åka ner till Lund med buss tillsammans med: Uppsala, Järfälla och Tureberg. Väl i Sollentuna kom bussen halv nio och med TVen på högsta volym var vi på väg!

I Jönköping stannade vi och simmade i den moderna simhallen, ungefär fyra timmar senare kom vi fram till Lund. Vi gick till simhallen (en mycket bra simhall) efter vi hade "känt" klart på bassängen gick man och åt spagetti och köttfärssås. En halvtimme senare var vi på väg till Sveriges bästa hotel (Puttes upg.) hotellet hette Lundia. Rummen var jätte fina, till vår stora glädje upptäckte vi att det fanns 16 tv kanaler. Clas, Putte och undertecknad fick var sitt enkelrum, Micke och Marcus delade ett dubbelrum. Efter ett kort "möte" i Puttes rum satte alla sina telefoner på väckning kl. 6:15.

Klockan kvart över sex började telefonen att ringa och när man halv-vaken lyfte på luren kvittrade en glad och hurtig röst: Good morning this is your wakeupcall, have a nice day ! Efter hotellfrukosten var vi på väg till simhallen, vårt första intryck av Lund i dagsljus var att det är en "cykelstad" cyklar, cyklar överallt cyklar men vi klarade oss oskadade till simhallen. Micke och jag skulle simma 400, jag låg först i startlistan vilket orsakade lite nervositet. Efter en halvtimmes invigning med tal, fyrverkerier och nationalsång låg krutröken tjock i simhallen. Passet började med tjejernas 4\*100fr. (jag simmade i gren nr.2) Tjejerna var klara det var dags för mig och Micke efter en inmarch fick vi våra banor, första heatet var klart, nu eller aldrig. Starten gick (jag var sen som vanligt) jag hängde på de andra banorna, vid 225m drog jag ifrån och vann!! 8sek. pers! Micke kom 7:a, TÅBYs första medalj men ej sista den här helgen. Efter prisutdelningen gick vi glada täby bor och åt, sen var det bara att gå hem + att akta sig för alla livsfarliga cyklister. Alla låg i sina sköna sängar och tittade på TV. På e.m. simmade Micke 100 br och kom 4. Sen var det 100 rygg för både Micke och mig, båda blev nöjda med tiderna. På lördag kväll firade man Karl den tolfte vilket orsakade problem (som ni säkert såg på TV) Polisen varnade alla att inte gå ut på kvällen m.m Marcus fick gömma sitt nyrakade huvud i en mössa för att ingen skulle tro att han var ett Skinhead. Ingen klättrade in genom fönstren som Clas trodde och inte märkte man något om bråken, nog om hemskheter. Medans Clas låg och sov satt Marcus, Putte, Micke och jag och åt frukost. Det var bara jag som skulle simma morgonpasset. Det var bara att traska till simhallen i mörkret och simma in. 100 fjärril stod på programmet. Putte övade mig mycket på reaktions förmågan (till starten). Jag skulle simma ganska sent så jag gick och la mig i en idrottshall och tittade på gubbar som spelade handboll, det var ett nöje. Jag simmade 100fj och blev 4:a, tre sek. pers. Vid hotellet sa dom att vi var tvugna att lämna rummen, men vår hjälte Putte ordnade så att vi fick behålla mitt rum.

**ALLTING MÖJLIGT →**

Det ända som hände när vi vilade/sov varen liten städ-gunma som kom in och började ursäkta sig över att hon hade väckt Putte, Clas fick ett nervsammanbrott när han fick sin tel.nota på 35kr det kunde inte Clas glömma så vi fick höra på hans klagan en hel eftermiddag, han hade ju bara ringt hem i två minuter. Micke skulle simma 200 medley och jag 100 fr.Micke tog brons mycket bra jag tog också brons, vilken eftermiddag.efter det gick vi och åt hamburgare på Burger King, ett tecken på att Putte började att bli trött var att när vi stod och väntade hamburgarna så började han att sjunga Mc Donalds reklam melodi, många blickar utbyttes bland personalen .

När vi letat rätt på bussen satte en vild vadslagning i gång om när bussen skulle gå,segrare Patrik Asp.Äntligen på väg hem. Kl två sov alla i bussen, utom Clas och jag+2 uppsala simmare, när man är trött är allt roligt,det märktes på historierna som berättades denna natt ett e.x.:Det var en gång två elefanter som satt i ett träd,då flög en ubåt förbi,då sa den ena:den bor nog här!???.Klockan halv sex var vi hemma,helgen var slut.

SAMMANFATTNING:Vi hade kul i tre dagar,nästa år ska vårt lag få simma, inte vara reserv, det lovar jag...

PLASKA LUNGT!!

MATS.



FORTSÄTT  
SIMNING  
ÄR TOPPEN

Det står  
skrivet i  
stjärnorna ...

# Träningen kan sluta med döden

Livsfarligt att idrotta med infektion i kroppen

Risken för hjärtmuskelinflammation ökar med upp till åtta gånger om man tränar med ett virus i kroppen. Bjudandet är livsfarligt och bara i år har tre vältränade idrottare dött. Orsaken till ett just ekologiskt drabbas är ett mysterium för läkarna, som dock inestänker ett någon form av Nätting- eller myggvirus dräkat hjärtmuskelinflammationen.



Hjärtat vid vila

Hjärtat vid träning

Blodgenomströmningen ökar upp till åtta gånger

Varningssignaler  
illamående, yrsel,  
smärta eller obehagskänsla i  
brösten

Träna aldrig om du har feber,  
ont i halsen eller känner dig  
snuvig och hängig

## Så undviker du att drabbas av hjärtmuskelinflammation

### Här är idrottsläkarens bästa råd till dig som tränar

● Det är livsfarligt att träna med infektion i kroppen. Har du snuva, feber, ont i halsen eller är hängig? Ställ in träningspasset!

- Kompistrycket gör att många ungdomar tränar trots att de har infektioner i kroppen. Det är vansinne, anser Christer Johansson, orienteringens förbundsläkare.

De allt hårdare kraven på unga idrottare, exploatering och hetsjakten på talanger är något som Christer Johansson anser bidrar till att ungdomar riskerar sin hälsa - och i om sina liv.

#### Leker med livet

- Det är en avigsida där vi förstör för oss själva. Det slarvas otroligt. Man tar ett par magnecyl och lilar för att inte "svika" kompisarna. Det är att leka med sitt eget liv, anser Johansson.

Allt beror enligt Christer Johansson på dålig "uppfostning" och utbildning. De akti-

va måste inse riskerna. Det är ingen slump att de bästa idrottarna i landet sällan är varken sjuka eller skadade.

- Juniorer och ungdomar är sjuka och skadade tre gånger oftare än den yppersta eliten. Det beror på att de bästa lärt sig balansera träningsmängden. Om man är sjuk i två veckor skall man inte träna förrän man varit frisk lika lång tid. Det är oerhört viktigt, men här slarvas det tyvärr. Många börjar träna för tidigt och för hårt, blir sjuka eller skadade igen och så är en karusell igång som kan leda till komplikationer långt efter sjukdomen. Det har många idrottare som i dag tillhör eliten fått erfara.

Det här är Christer Johanssons råd till alla ungdomar (och äldre med) när det gäller träning i förkylningstider.

■ ■ När skall jag ställa in träningen?

Ar temp och vilopuls onormal på morgonen? Träna inte,

du har en infektion i kroppen.

Tag tempen, 0,5-1,0 grader mer än normalt på morgonen, ställ in träningen.

Testa din vilopuls på morgonen, vilket elitidrottarna alltid gör. 10-15 slag mer än normalt, träna inte.

Generellt gäller det här: feber, ont i halsen, snuvig, hängig? Låt bli att träna!

■ ■ Vad händer om jag tränar i alla fall?

När du tränar ökar blodgenomströmningen i hjärtat med upp till åtta gånger. Det gör att risken för att ett virus skall sprida sig till hjärtat ökar med lika många gånger. Hjärtmuskelinflammation kan leda till döden (se separat artikel).

■ ■ Finns det några symptom?

Varningssignalerna när du tränar är illamående, yrsel, smärta eller obehagskänsla i bröstet. Får du det så sluta omedelbart träna!

Det otäcka med hjärtmuskelinflammation är att den kan ge "kortslutning" i hjärtat direkt, eller ligga latent under lång tid för att sedan "kortslyta".

■ ■ Vad gör jag om jag känner symptomen?

Tag kontakt med läkare omgående. Läkaren lär ge dig träningsförbud och tar ett EKG, vilket ibland kan ge utslag av onormal hjärtverksamhet. Då skall man komma ihåg att elitidrottare har större hjärtkapacitet än "medel-Svensson".

■ ■ Finns det mer jag bör veta?

Slarva aldrig genom att inte byta våta kläder efter träning, cykla hem svettigt utan mössa, osv. Sedan handlar det bara om att du måste "uppfostra" dig själv till att våga hoppa över träningen när du är sjuk för att kunna träna mer senare.



# Hembakat!

Hej alla simmarvänner!!

Som de flesta vet har nu undertecknad tagit över kanslifunktionen efter Erik Ritzen. Jag skall t o m juni 1992 jobba på Täby-Sims kansli då Erik skall vara pappaledig. Nu har jag jobbat här i en månad och börjar så smått komma in i rutinerna.

Mitt i denna månad blev jag magsjuk och träningsgrupperna fick många vikarier vilket jag ber om ursäkt för men nu är allt i sin ordning igen.

Föreningen lider dock en liten brist på ledare för tillfället. Ni som är föräldrar till aktiva simmare har fått ett brev från våran huvudtränare Anne Forsell, om just detta faktum, och ni är välkomna att hoppa med i verksamheten hur och när som helst. Vi i Täby-Sim behöver föräldrar som hjälper till i verksamheten, både vid träning och tävling. Välkommen. Vill ni hjälpa till att samla in pengar till föreningen, ta kontakt med Rose Karlsson som jobbar på badet. Hon drar hela det lasset näst intill ensam för tillfället.


Problem nummer två är att vi inte fått in medlems och aktivitetsstöd av alla medlemmar vilket verksamheten blir lidande av. Detta är vårt eget fel då distributionen av inbetalningskort klickade föregående säsong. Nu är jag i full gång att dela ut dessa men om du mot förmodan inte fått något kan du betala på pg nr. 14 77 00-9. En talong för 91 och en för 92. Detta är närmare beskrivet av ordf. på annan plats i Stank.

För övrigt vill jag fastställa att våra resultat på sluttampen av året 1991- och början av 1992, närmast varit astronomiskt stora. Vad sags om ett 10-tal klubbrekord, 3 distriktsrekord två SM-guld, två tredjeplatser och ett tjugoförsteplatser för att bara nämna några bravader.

Täby-Sim är klubben på gång.

Haang mé' Patrik Asp

Har du förslag?



**KOM TILL:**

Årsmöte. Säg din mening.

**FÖRÄLDRAR!**



TVA DAGARSGRUPPEN CRAWL-TEKNIKGRUPPEN  
MANDAGAR -TORSDAGAR. kl.16.00-16.45

Tränare Torsdagar: Bella Johansson  
Tränare Måndagar : Elisabeth Andersson

Så ser det ut nu. Bella som har mycket läxor  
att göra kan inte ha träning båda dagar.

Det är enbart flickor i gänget som förhoppningsvis  
skall bli Täby's framtida TÄVLINGSTJEJER.....

Just nu TRÄNAR dom eftersom DET ÄR SÅ ROLIGT  
ATT SIMMA och LÄRA sig olika simsätten. Några är  
redan JÄTTE snabba!

Alla skall naturligtvis försöka simma vidare tills de  
får SIMMÄRKEN (CRAWL, RYGG, BRÖST; FJÄRIL.....)

Just nu är det: MAGDALENA  
MALIN  
NATHALIE  
HELENA  
SUSANNE  
LINA  
LIZA  
ANYA  
MINNA-MARIE



VAR ÄR DOM ANDRA????????????????

Föräldrar! Är du i simhallen när flickorna simmar?  
Kom ner till mig eller "SÄG HEJ" efter träningen.....  
SÅ ANONYMT BEHÖVER VI INTE VARA FÖR VARANDRA!

vänlig hälsning,

Elisabeth (Måndagspasset)

**Flickor D  
TAMED MAMMA  
PAPPA D. HAR VI REDAN!  
BRAD!**

**SÖKES!**

IDÉER för  
att dra in pengar.

**SÖKES! FÖRETAGARE!**  
VAD SÄGS OM  
**SKYLLTAR I SIMHALLEN?**

**SÖKES DRIFTIGA  
IDÉGIVARE.**

**SPONSORER!**

KONTAKTA RED.  
Grn

Snark snark

Zzzzzzzzz

**TRÄNINGSLÄGER -konstsim**  
**TIBBLEBADET**  
5-6 JANUARI 1992..

Zzzzz

Zzzzz

Zzzzz

Zzzzz

Kl.16.30 skulle vi mötas i simhallen, Täby Sim och några från Neptun, Järfälla och Akersberga. Vi, (Emilia och Eleonora), kom dit kl. 16.20. Då var nästan alla där. Man skulle betala för den pizza som man ville ha till lunch nästa dag. Efter det gick vi och letade upp någon plats vi skulle "sova" på. Vi bestämde oss för "Friskvården" eftersom det var svalast där. Vi bytte om till badkläder och började värma upp. Från kl.17.00 tränade vi 3 timmar till kl. 20.00.

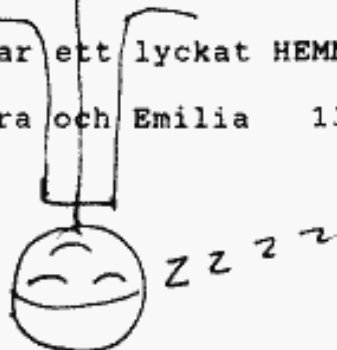
Kl.20.00 skulle vi äta middag på Mc.Donalds i Täby Centrum. Efter ungefär fem hamburgare var rusade dom flesta till Röda Rappet (video affär). Sofie skulle låna film. Kl. 22.00 skulle vi vara tillbaka i simhallen. Dom som ville titta på "lilla sjöjungfrun" som Sofie hade lånat. Det var nästan bara dom små tjejer som tittade och vi andra baddade till kl. 00.30. SEN VAR VI TVUNGEN att gå upp av Elisabeth. Vi gick och la oss kl.03.00 efter att Elisabeth hade sagt till oss TRE GÅNGER och HADE BÖRJAT BLI SUR!

PRICK kl.07.00 hörde man Elisabeth i stora HÖGTALARE:  
"G o d m o r g o n kl. är SJU!!!!!!"

När vi efter frukost kl.08.00 skulle ha WORK\_OUT verkade dom FLESTA PIGGA men TRÖTTHETEN kom på eftermiddagen. Efter work out skulle vi simma.

Kl. 11.30 kom PIZZAN. Efter pizzan mådde dom flesta av oss illa. När vi villat oss nå'n timme började vi träna igen. Ungefär kl. 15.00 precis när vi skulle börja MUSIKSIMMA kom SNABBSIMMARNÄ oväntat så tyvärr blev musiken inte av.

Men det var ett lyckat HEMMALÄGER ändå!  
av Eleonora och Emilia 13 år.



Snark Snark



Trött flicka i bubble poolen  
kl 00.30 6/1

# Konstsimm - Seriesim1 Täby Sim

26 Jan '92

När vi skulle ha seriesim i Täby kom Therese till mitt hus och vi fixade håret med glitter och gelatin. Sen åkte vi, Therese och jag var nervous!!!

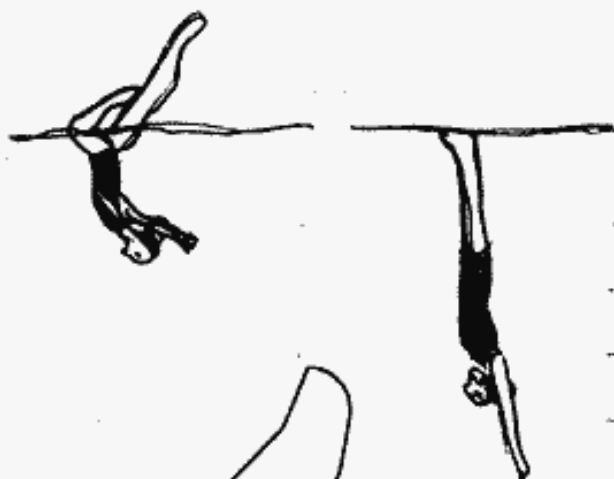
Först gjorde vi gympa och insim och sen tog vi på oss våra glänsande badkläder och marcherade med dom andra runt bassängen.

Sen skulle vi simma par som dom tredje. När vi väntade blev vi mer och mer nervous men vi klarade det.

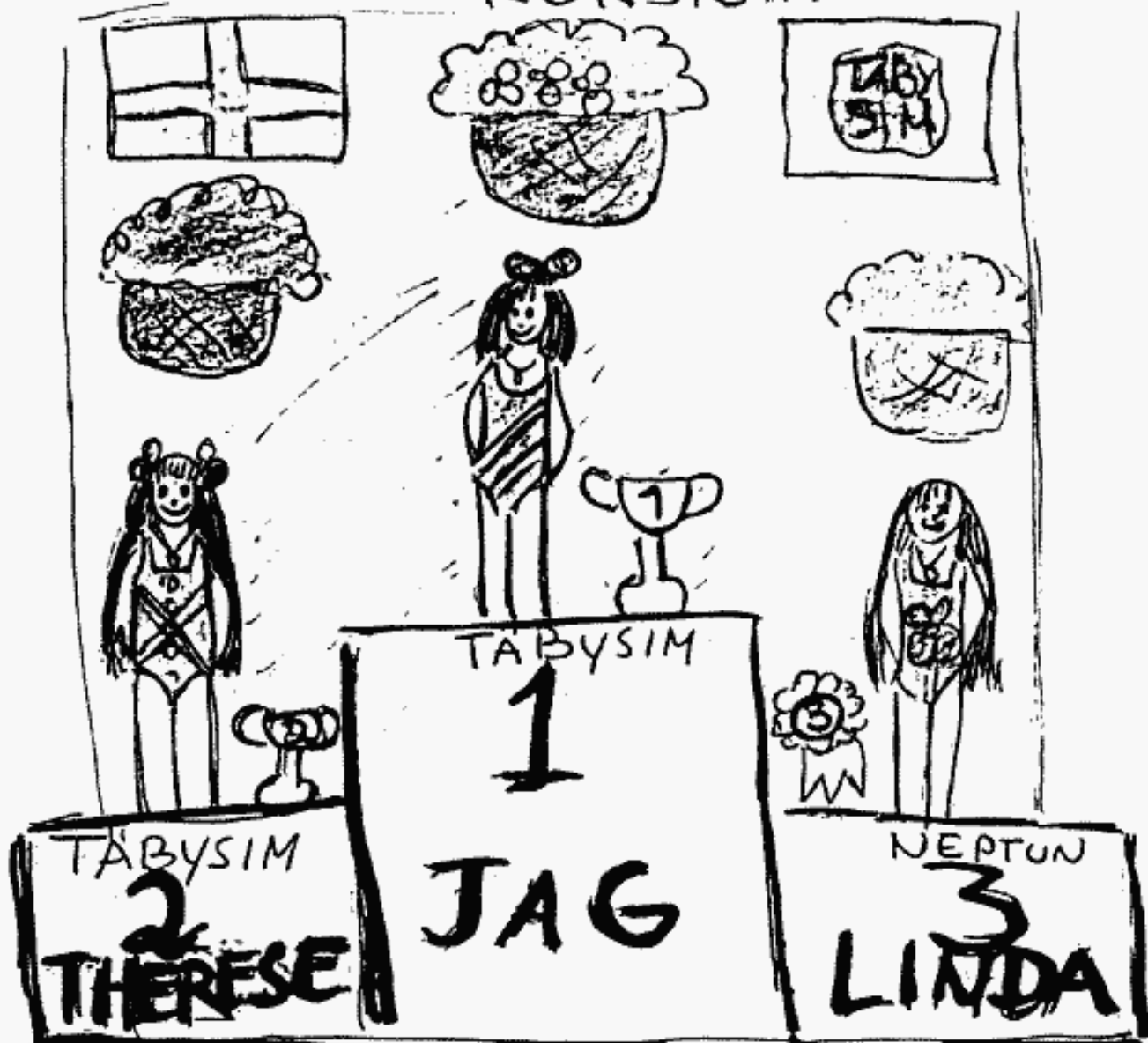
Men nu skulle vi simma solo (ensam). Både Therese och jag klarade bra, (tack o lov.)

Sen simade vi figurer och de gick bra också!!! Det var väldigt lyckad.

av Melissa Shelley 80  
och Therese Von Ahn 80



26/1 - '92 Tibble  
SUMSIM-SERIE I-1992  
KONSTSIM.



Teckning av Melissa Ilar (originallet är  
vackert målat)

GRATTIS FLICKOR/redaktion.

P.S. FLER BIDRAG ÖNSKAS  
FRÅN ALLA SIMMARE!  
KONTAKTA DIN TRÄNARE.

**OBS!**

ELLER "RING IN" DITT BIDRAG  
TILL ELSABETH TEL. 7588206 SOM  
SKRIVER VAD DU VILL I STANK.....

RESULTAT SERIETÄVLING 1 -SUM KONSTSIM 1992. 26/1-92

**F I G U R T Ä V L I N G**  
 Namn. Placering Total-Poäng

**Klass A/Junior**  
Internationella figurer

Linda Eek	5:a	48,62
Sofie Persson	avbröt tävlingen	

**Klass B- figurer**  
Intern. AGE-GROUP 14-15 år

Eleonora Chikuwa	2:a	37,91
Lina Svensson	4:a	37,43
Elinor Lindgren	5:a	36,62
Sara Melander	6:a	36,14
Emilia Kurpiel	7:a	34,14

**Klass C-figurer**  
Intern. AGE GROUP för under 12år.

Melisa Shelley	1:a	36,16
Therese von Ahn	2:a	35,26

**STJÄRNMÄRKE 1**

Malin Huber	1:a	20,52
Kristin Stamy	2:a	19,42
Shanty Agoes	3:a	19,40

**STJÄRNMÄRKE 2**

Malin Huber	2:a	31,31
Lena Lundgren	3:a	31,11

**SENIOR-FIGURER (UTOM TÄVLING)**

Helena Hellman	2:a	55,44
----------------	-----	-------

**M U S I K T Ä V L I N G**

Linda Eek A/junior	4:a SOLO	105,69
Sofie Persson -"-	(avbröt fig.tävl)	58,47
Eleonora Chikuwa B/klass	1:A	91,51
Melisa Shelley C/klass	1:a SOLO	86,76
Therese von Ahn -"-	2:a SOLO	86,53
Sara Melander och Lina Svensson	B-klass 1:A PAR	91,19
Therese v.Ahn och Melissa Shelley	C-Klass 1:A PAR	85,71

**OBS! NÄSTA SERIETÄVLING**  
**4 APRIL I JÄRFÄLLA**

KOM IHAG! DOM 5 BÄSTA FRÅN VARJE KLASS (A-B-C klassen)  
 I STOCKHOLMS REGION SOM TÄVLAT I BÅDE  
 FIGUR OCH MUSIK (MINST 2 GGR.) I SERIESIMMET  
 FAR DELTA I RIKSFINALEN -NOVEMBER 1992!!!!!!!!!!!!

LYCKA TILL!!!!

*FÖRBÄTTRA  
 3 chanser till.*

# bättre blir det

## INTERVJU MED EN KONSTSIMSFLICKA

Eleonora Chikuwa. 13år

Du som t/m januari i år enbart simmat i SERIESIMS tävlingar har nu deltagit i LUDVIKA SYNCHRO OPEN sista helgen i januari. Hur känns det?

svar: NERVÖST! Flickor från Danmark och Norge var där.

Vad var första intrycket ?

svar: Hur så? Jag ville åka hem med det samma och så var jag räddddddd!

Vad var du räd för?

svar: At skämma ut mig och glömma mitt program...

Var ingenting positivt?

Var det bara rädslan?

svar: Jag var nyfiken på dpm stora tjejerna och så vill jag lära mig genom att se dem simma....

Vad gäller figursimning är du tvåa i din åldersklass i Stockholm, hur känns det?

svar: BRA, men jag skall bli bättre än Lotta från Neptun. (Bräcka Lotta ditt mål? hmmmmmm)

svar : det känns bra det är över....

Din målsättning 1992.

svar: att vinna SUM-konstsim i min åldersklass (B-klass).  
att simma SVEACUP figurtävling JUNIORKLASSEN  
att simma TRYCKHANSA SYNCHRO i SENIORfigurer.

Vad tänker du göra för att nå ditt MÅL?

svar: jobba hård med FIGURER i B-Klass/JUNIOR/SENIOR

Det är bra det att du vill träna seriöst på figurern, för FIGURsimma är en mycket viktig del i sporten du utövar!

Vad behövs för att orka med alla dessa figurer ,för du skall simma dom svårafigurerna...

- svar: 1. Tillräcklig med nattsömn  
2. Jag behöver näring för att orka träna  
3. man man måste ha ordentligt med kondition d.v.s. vara stark.  
4. Simma längder/med o utan syre  
Simma 4 samsätten-  
5. Ha DISCIPLIN (hemma-skolan-simning)  
6. Och att kunna lyssna på sin tränare

Hur kändes det att simma din SOLO i Ludvika?

svar: Mycket "pirigt" i magen för det var många som tittade på. Ensam figur i en 25 m bassäng- det var Eleonora som simmade och MÅNGA STIRRADE ! vad såg du?

svar: Dig, domarna och resten var suddiga!

En bedömningsport med många domare inblandat

Hur känns det att få sin simning bedömt?

svar: Jag var väl nöjd-eftersom det var första gången utanför Stockholm

LYCKA TILL I FORTSÄTTNINGEN!

red/Elisabeth.



# 28/3 Hör med Rose Hembakat!

RESULTAT LUXOR CUP 911019 MOTALA

NAMN	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID
DANIEL KARLSSON	400 FR 3	4.08.84	100 FJ 4	1.00.14	200 ME 6	2.15.63
	100 RY 5	1.01.50	50 FR 16	26.02	100 BR 17	1.14.91
	100 FR 13	56.16				
JONAS LOGDBERG	400 FR 4	4.08.98	100 FJ 2	57.34	200 ME 3	2.10.59
	100 RY 6	1.02.60	50 FR 4	25.07	100 BR 13	1.11.31
	100 FR 6	54.01				
MIKAEL ROECK-H	100 FJ 32	1.09.81	200 ME 33	2.36.56	100 RY 20	1.12.18
	50 FR 13	25.88	100 BR 23	1.22.66	100 FR 19	56.76
JOHAN SVEDBRANT	100 RY 13	1.19.98				
CAROLINE WEINO	100 FJ 11	1.12.02	200 ME 7	2.35.56	100 RY 7	1.13.27
	50 FR 7	28.53	100 BR 14	1.30.84	100 FR 6	1.01.69
SARAH AVERBO	100 FJ 19	1.17.60	50 FR 16	30.05		
CARINA ROECK-H	400 FR 14	4.52.00	100 FJ 24	1.18.21	200 ME 15	2.41.50
	100 RY 10	1.15.77	50 FR 12	29.61	100 BR 12	1.27.76
	100 FR 11	1.03.86				
TANJA KARJANMAA	100 FJ 24	1.24.50	200 ME 18	2.49.29	100 RY 18	1.26.08
	50 FR 19	38.48	100 BR 151	1.23.10	100 FR 18	1.05.86
JOHN PLIKK	400FR 16	5.07.54	100 BR 15	1.23.60		
TOMMY VOLK	100 BR 17	1.53.64				
HEIDI POLLANEN	100 FJ 13	1.16.86	200 ME 20	2.45.36	100 BR 7	1.23.15
	100 FR 29	1.09.46				
TYRA OLSSON	100 FJ 23	1.22.63	200 ME 21	2.48.47	100 RY 16	1.20.11
	100 BR 23	1.31.35	100 FR 21	1.07.09		
LINDA BERDAHL	400 FR 17	5.06.96	100 FJ 25	1.23.72	100 RY 20	1.20.72
	100 BR 18	1.30.05	100 FR 13	1.05.25		
ANGELICA PETERSSON	100 FJ 29	1.27.25	200 ME 30	2.59.79	100 RY 30	1.34.40
	100 BR 25	1.33.20	100 FR 34	1.11.90		
ANNIKA BÄVERYD	100 FJ 30	1.28.89	200 ME 34	3.08.28	100 RY 31	1.34.59
	100 BR 30	1.42.06	100 FR 32	1.11.48		
TINA HAGERHALL	200 ME 35	3.19.20	100 RY 32	1.38.11	100 BR 29	1.40.02
	100 FR 40	1.23.31				
KARIN LARKA	100 FR 5	1.08.67	200 ME 5	2.49.18	100 FJ 4	1.19.13
	100 RY 4	1.18.92	100 BR 7	1.34.45	400 FR 4	5.11.41
CHARLOTTE DAHL	100 FR 11	1.28.08	100 BR 11	1.48.10		
SANNA GISGÅRD	100 FR 12	1.28.64	100 RY 10	1.42.25		

# Minska smittspridningen!

## DUSCHA INNAN

## SIMTRÄNING

RESULTAT JARFALLA DOPPET 911026-27 JAKOBSBERG  
(Grenarna sammanslagna pojkar, och flickor)

NAMN	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID
TYRA OLSSON	50 FR 17	30.0	200 RY 11	2.52.1	200 BR 22	3.18.5
	200 FR 27	2.33.3				
TANJA KARJANMAA	50 FR 21	30.2				
ANGELICA PETTERSSON	50 FR 49	33.0	200 RY 20	3.05.1	200 BR 24	3.20.4
	200 FR 29	2.35.5				
LINDA BERDAHL	200 RY 8	2.48.7	200 FR 11	2.23.0		
KARIN LARKA	200 ME 18	2.53.6	100 FJ 7	1.18.3	200 FR 18	2.26.4
MATS FORSLUND	100 FR 2	1.03.8	200 ME 6	2.41.3	400 FR 1	4.43.9
	100 FJ 6	1.16.1				
CHRISTIAN DYMEN	200 ME 33	3.18.7	100 FJ 28	1.34.4		
CLAES RDECK-H	100 FR 4	1.05.5	200 ME 21	2.54.1	400 FR 3	5.03.0
	100 RY 6	1.20.7				
MARCUS GRANDELL	100 FR 18	1.11.8	100 BR 35	1.45.7	400 FR 9	5.27.9
	100 RY 17	1.31.2				
LISA OLSSON	100 FR 38	1.21.2	100 BR 28	1.43.1	400 FR 15	6.06.2
	100 FJ 31	1.46.0				
HELENA SVENLE	100 FR 43	1.21.7	100 BR 33	1.45.6	400 FR 17	6.13.6
HEIDI PÖLLANEN	200 BR 8	3.00.4				
JEANETTE PETERSON	100 FR 49	1.24.5	100 BR 38	1.46.2	400 FR 20	6.29.4
MICHAEL JACOBSSON	100 BR 1	1.21.4	200 ME 5	2.40.3	100 RY 2	1.15.9
	100 FJ 16	1.22.3				
TOMAS GRANDELL	100 BR 13	1.35.0	400 FR 13	5.53.7		
DAVID LARSSON	100 BR 14	1.35.3	400 FR 16	6.08.4		
PETER PLIKK	100 BR 25	1.41.4				

OBS!  
SIMMARE!

OSYNLIGA MAMMOR • PAPPOR  
FÅR INTE FÖREKOMMA I KLUBBEN<sup>32</sup>

NAMN	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID
MIRIAM WILSON	50 BR 7	50.1	100 BR 35	1.50.05	50 RY 4	44.80
SOERINE KIERKEGAARD	50 FR 25	36.9	50 BR 13	44.3	100 BR 19	1.40.92
MONIKA AYERBO	50 FR 41	43.9	100 ME 31	1.45.80		
MAGNUS BLOM	50 RY 10	45.45	50 BR 19	53.82	50 FR 10	38.28
ADAM STRAKE	50 BR 13	45.01	50 FR 18	37.47		
SANNA GISGARD	50 BR 32	54.11	50 RY 22	47.95	50 FR 27	38.56

*Sum Sum Region 91116*

NAMN	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID
E-BETH STJERNBERG	100 FR 10	1.17.65				
CHRISTIAN DYMEN	100 FJ 17	1.30.75	200 ME 21	3.17.13		
MATS FORSLUND	400 FR 1	4.41.78	100 RY 5	1.16.33	100 FJ 3	1.14.44
	100 FR 2	1.02.53				
MICHAEL JACOBSSON	400 FR 4	4.50.07	100 BR 1	1.19.90	100 RY 4	1.14.69
	200 ME 2	2.34.81	100 FR 4	1.05.71		
MARCUS GRANDELL	400 FR 15	5.30.47	100 RY 23	1.27.04	100 FR 16	1.10.22
DAVID LARSSON	100 BR 20	1.38.93				
CLAES ROECK-H	100 FR 8	1.03.39	200 ME 21	2.47.34	400 FR 15	5.00.44
TOMAS GRANDELL	100 BR 21	1.33.67				
JEANETTE PETERSSON	100 BR 18	1.44.13	200 ME 19	3.25.99		
HELENA SVENLE	100 BR 20	1.44.65	400 FR 15	6.07.64	200 ME 18	3.22.30
	100 FR 23	1.22.87				
MIRIAM MULLER	100 RY 14	1.30.73	200 ME 14	3.17.18	100 FR 20	1.21.59
	100 FJ 17	1.44.54				
TYRA OLSSON	50 FR 11	29.27	50 RY 15	36.32	200 BR 21	3.24.80
	200 RY 20	2.53.21				
ANETTE PETTERSSON	100 RY 19	1.27.58				
LISA OLSSON	100 FJ 14	1.43.92	200 ME 19	3.18.70		
JOHN PLIKK	50 RY 22	35.50	200 BR 20	2.54.61		
KARIN LARKA	50 FR 2	29.98	200 FR 6	2.26.53	200 RY 4	2.48.70
	200 ME 5	2.46.97	100 FJ 7	1.20.89	800 FR 5	10.17.94
HANNA EVANTH	200 ME 19	3.04.78	100 FJ 6	1.20.67		
HEIDI POLLANEN	200 BR 4	2.54.54	50 BR 6	37.90	400 ME 10	5.51.91
	50 FJ 19	35.38				
ANGELIA PETERSSON	200 BR 17	3.15.63				
LINDA BERDAHL	200 RY 17	2.52.54	200 FR 16	2.22.17		

LAG 1 DAMER 4X100 FR 12 0Y  
 1.18.85  
 1.19.24  
 1.21.17  
 1.17.88 7<sup>a</sup> 5.17.14

LAG 1 DAMER 4X100 ME 12 0Y  
 1.28.73  
 1.39.05  
 1.40.62  
 1.20.86 10<sup>a</sup> 6.09.26

LAG 2 HERRAR 4X100 ME 13 0Y  
 1.26.23  
 1.35.02  
 1.29.68  
 1.17.42 11<sup>a</sup> 5.48.35

LAG 1 HERRAR 4X100 ME 12 0Y  
 CLAES 1.17.37  
 MICHAEL 1.21.40  
 MATS 1.15.49  
 MARCUS 1.11.53 5<sup>a</sup> 5.05.79

LAG 2 HERRAR 4X100 FR 13 0Y  
 1.15.05  
 1.19.73  
 1.17.44  
 1.15.01 14<sup>a</sup> 5.07.23

LAG 1 DAMER 4X100 ME 13-15  
 TYRA 1.18.89  
 HEIDI 1.20.93  
 KARIN 1.18.56  
 LINDA 1.04.23 10<sup>a</sup> 5.02.61

LAG 1 HERRAR 4X100 FR 13 0Y  
 MICHAEL 1.05.62  
 MARCUS 1.11.23  
 MATS 1.03.20  
 CLAES 1.04.50 5<sup>a</sup> 4.24.55

LAG 1 DAMER 4X100 FR 13-15  
 LINDA 1.04.74  
 TYRA 1.05.85  
 HEIDI 1.06.99  
 KARIN 1.06.81 10<sup>a</sup> 4.24.39

SKRIV ETT  
 BREV TILL  
 STÄNK  
 % Elisabeth  
 ♥



Skriv kort!

SOMMAR  
 LOVET!

SKRIV TILL  
 STÄNK!

SKRIV TILL

STÄNK!

o

RESULTAT SUM-SIM RIK 911130 LUND

NAMN	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID	STRAC.PLAC.	TID
Michael Jacobsson	400 fr	7	4.50.53	100 br	4	1.19.31
	200 me	3	2.33.76	100 ry	7	1.14.77
Mats Forslund	400 fr	1	4.33.64	100 ry	10	1.15.72
	100 fr	3	1.01.09	100 fj	4	1.11.50

# TÄBY SIM!

○ INBJUDAN TILL ..  
**ÅRSMÖTE**

**9/3 - 1992**



Väl mött.

**KL. 19.00**

**PLATS?**  
Hör av dig till

- Kansliet Tel. 08/7681544
  - Redaktion --- 08/7588206
  - Se anslagstavla, SIMHALLEN
- Fr. o. m 24/2-92**

# ÅRS

# MÖTE

i

# TÄBY SIM!

# 9/3-1992

# KL. 19.00

# PLATS?

# RING 7681544

SE INSDAN FÖR INFO

