

STÄNK

HÖSTSTART

från

SEP-OKT-92



INNEHÅLL:

HEJSAN SIMMARE, FÖRÄLDRAR OCH
STÖDMEDLEMMAR!!!!

STÄNK AR KLUBBTIDNINGEN FÖR DIG!
BIDRA NÅNGÅNG MED EN ARTIKEL!

I N N E H Å L L E T ????????

FÖR EN GANGSKULL LÄS FRÅN BÖRJAN
mer spännande att inte i förväg skriva VEM
som bidragit med artiklar.....

NAGRA bidrag:

- * Ordf. har ordet
- * Simkommitté nyheter
- * Tävlingskommitté
- * Bingo
- * Utbildningskommitté
- * Konstsimsnyheter
- * Ann Forsell har ordet
- * Ridderfjärdshjältinnor
- * Nytränare har ordet
- * Stöd/Resurskommitté !!!!!
- * Intervju med Märten
- * mm.mm *resultat*

läsvärd tidning

APROPÅ

OBS!! det blir SISTA GÅNGEN REDAKTORN TAR EMOT
FÖR HAND SKRIVNA BIDRAG!!! (LEDARNA o STYRELSE och TRÄNARE)

DU, SIMMARE som inte har tillgång till skrivmaskin eller
datorn får lämna in för hand (Sccccchhhyst handstil)
skrivna bidrag!!!!!!!

Simmarhälsning,

redaktionen (Elisabeth och Lennart)

ORDFÖRANDE HAR ORDET.

Välkomna tillbaka efter sommaren alla Täby Sim-mare! Jag hoppas att ni har haft en lika bra semester eller sommarlov som jag.

Det har varit en spännande sommar med OS och simning i TV. Glädjande har varit den svenska simsportens fina resultat. Det ger oss en hel del goodwill inom idrottsrörelsen vilket vi naturligtvis ska utnyttja.

Från ett SM i Borås, som kom lite i skuggan av OS, fick klubben med sig flera fina resultat. Som pricken över i är Jonas guld på 100 m fjärilsim. Att det inte bara är våra äldre simmare som gör fina resultat fick vi uppleva under SUM/EJM-kvalet. Mest imponerad blev jag av Mats Forslunds framfart på 400 m fritt. Stiligt simmat!

Under sommaren har klubben genomfört simläger på Öland och konstsimläger på Åland. Av rapporter som nått mig förstår jag att lägren varit bra. Ungdomarna var trötta och glada när de kom hem - precis som det skall vara. Heders alla tränare för ett toppenfint jobb!

Anne och Elisabeth har under sommaren arbetat hårt för att få planeringen för hösten att fungera för simmare och konstsimmare. Lisa Wilson jobbar nu för att bereda plats åt så många småttingar som möjligt i Plask och Lek. Vi kommer att ha en mycket bred verksamhet i höst och vi har lyckats skaffa Stockholms bäst utbildade tränare/ledare. Vi har nu flera föräldrar med i verksamheten och det finns plats för ännu fler!

I helgen 29-30/8 genomfördes höstens tränar-kick-off ute hos Putte på Resarö. Under Annes ledning klarade vi ut hur vi skall jobba i höst. Dessutom fick vi de senaste nyheterna inom simtekniken presenterade. Roligt hade vi också med paddling och annat hyss. Inte svårt vi heller. Elisabeth proppade i oss indonesiska specialiteter. Tack alla ansvariga för en hellyckad tränarhelg!

Nu i dagarna flyttar kansliet in i ny lokal ute vid cafeterian. Den kommer att vara mer lättillgänglig för medlemmarna. Tänk dock på att den är en arbetsplats för vår kanslist.

Som nog de flesta känner till är Erik tillbaka på kansliet efter sin pappaledighet. Av detta förstår ni att Putte har slutat sitt vikariat. Tack Putte för ett fantastiskt arbete. Du har varit (och är) en äkta Täby Sim-mare!

Så en liten maning till föräldrar och simmare! Se till att ni betalar era avgifter så fort som möjligt. Pengarna är nödvändiga för att kunna hålla igång verksamheten. Avgifterna skall vara betalda före 15/10 enligt styrelsebeslut. Vi anmodar också att ev restavgifter från våren betalas.

Så en tråkig sak mitt i all glädje! Helena Svenle, en av våra duktiga yngre flickor, skadades svårt i en trafikolycka i mitten av augusti. Hon var på cykel på väg hem från träningen då hon påkördes av en bil på ett övergångsställe.

Alla vi vuxna måste ge akt på våra barn och hjälpas åt att minska riskerna i trafiken. Och du som cyklar - ta det lugnt, se dig för och använd cykelhjälm!

Vi vet att ditt tillfrisknande kommer att ta tid, Helena. Vi gläds med dina föräldrar över de framsteg du visat i dag (31/8). Vi hoppas verkligen att snart ha dig tillbaka hos oss!

Klubbens kontakt med föräldrarna hålls av Helenas tränare, Micke och Annelie.

Rapport från Simkommitte'n

Hösten knackar på dörren och simverksamheten är nästan i full gång.

Som vanligt när jag skriver detta så sitter jag och blickar ut över sjön och tänker på den otroliga simning som vi har inom klubben. Givetvis också på den fina sommar vi haft och där simningen pågott för fullt med några få veckors uppehåll. Träningen fortsatte efter det att sommarlovet börjat för dom yngre grupperna, elit och a-gruppen kämpade på. Ett av målen var Sum-Ejm i Eriksdalsbadet där flera kvalat in.

Jag själv var funktionär under hela tävlingen och det var spännande att följa våra simmare som presterade mycket bra tider i en stenhård konkurrens.

Nästa stora tävling var DM i samma bad där jag också var funktionär (som vanligt) men den låg fel i tiden, mitt i semestern för dom flesta så det blev ingen större publiksuccé. Vi ställde inte upp eftersom att OS-kvalet i Landskrona var viktigare och SM i Borås.

SM ja, då var det färdigt för vår duktige Jonas Lödberg igen som vann guld på 100 fjärril. GRATTIS JONAS !!!

För Daniel Karlsson som också är mycket duktig gick det ej så bra men han har ju tiden framför sig lite mer än Jonas L. (eller hur är det Jonas du kämpar väl på hoppas vi.) Jag skrev i början att "simverket" är nästan i full gång och efter en välbehövlig vila för några en del lite kortare andra lite längre så var det dags för årets stora träningsläger.

Det genomfördes på Öland deltagarantalet var stort ett 30 tal simmare och 6 ledare samt Erik Larsson (pappa till David) som jag tycker gjorde en storstilad insats och ställde upp med en välbehövlig bil och annan hjälp. Jag själv var där och hälsade på och allt var på topp.

Mycket bra planerat med mycket aktiviteter ex. utflykt till ett bad!!!!!! Ja, ni vet ett sånt med vattenrutchbana. Grillparty på stranden var ett annat och påhittige Micke Sjöborg kom på idén att en tävling med att bygga sandslott var något att sysselsätta rastlösa simmare med.



Ni skulle sett vilka skapelser som byggdes och en utvald jury av tränare samt pappa Erik och jag fick poängsätta. Alla fick pris så ingen var ledsn. Man hade delat in dom tävlande i grupper om 9 med en blandning av yngre och äldre. Efter prisutdelning grillades det korv, närmare 160 st och alla åt och var mer än nöjda. Hur det boddes på lägret är verkligen något också att berätta om. Alla bodde i ett stor-rum utom några ledare som fått låna Putte's farmor's sommarhus. Storrummet bestod inte av någon direkt tjejhörna eller killhörna utan det fanns en viss blandning och det må jag säga Snacka om att simning skapar kompisanda. För mig blev besöket något chockartat eftersom min son Micke J klippt sig som en "skunk" eller om man så vill som en " mohikan ". Eller det mest rätta att han blivit klippt så. Men hår växer ju ut på dom som har något !!!!!!!! Nåja ni som inte kunde vara med, kom med nästa gång för ett läger är kul och det skapar en fin anda inför kommande simning.

Om det simmas på ett läger, kanske ni undrar som ej var med ! Jo det kan ni skriva upp att det simmas så det står härliga till och massor av mat det äts det också. Tack Putte för det fina arrangemanget och väl genomfört läger. Tack alla övriga tränare (Annelie, Jonas, Pillan, Micke, Håkan) och tack Erik ! . Vi behöver fler såna föräldrar!! Ja visst ja, jag glömde att berätta att när Tibblebadet stängt för ombyggnad och reparation så ordnade Jonas H att vi kunde träna några veckor i Vallentuna's kvarnparksbad. Bravo Jonas!

Vår huvudtränare Anne F fick en välförtjänt semester (2 veckor) på okänd ort efter SM men innan den hade hon naturligtvis planerat höstens aktiviteter så efter lägret fortsatte träningen som vanligt för Elit och övriga grupper ner till C gruppen. Höstsäsongen innehåller bl.a att vissa simmare kvalat upp till en högre grupp och det är kul att se att vi har så många simmare som tillhör " Vi som vill upp ". Det skall bli kul att följa alla våra duktiga simmare på en ny höst och vårsäsong. Tränings/tävlingsprogrammet är smockat med deltagande och Täby sim är på gång i stor bredd.

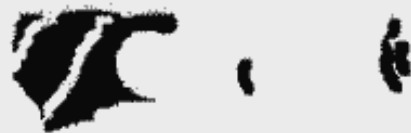
Konstsim har också tränat under sommaren och där finns ett fint gäng på gång sporrade av framgångarna under vintern. Ett läger genomfördes på Åland i augusti och jag vet att det skrivs om detta i en särskild artikel. Tyvärr, så har jag ej tid och möjlighet att " hänga med där " även om jag är ansvarig för all simverksamhet inom klubben, men så är det när man är förälder till en snabbsimmare som numera tillhör elitgruppen.



Plask & lek under Lisa Wilssons ledning är på frammarch med fler grupper än någonsin och nu gäller att hitta en lösning på hur vi " fångar upp dom " under tiden innan det är dags för simskolan och vidare in i våra crawlgrupper. Jag tror att Lisa skriver mer om PL & L i en annan artikel.

Bassängtider är ett problem som alltid, nu när vi har en så fin bredd inom all simning och snart måste vi väl ha en egen bassäng, men det är väl att önska sig för mycket. Det är så många ungdomar som vill in i Täby sim och det är en stor målsättning inom klubben att vi försöker och skall ta hand om så många vi orkar.

Det roliga och mycket positiva är att kommunen är välvilligt inställd till vår verksamhet och inte minst personalen på Tibblebadet som försöker tillmötesgå våra önskemål så långt som möjligt. Här måste jag också passa på att ge ett stort beröm för den nya entrén till sportcentrum. Riktigt pampigt, att komma in i ett sportcentrum som visar att en satsning på idrotten för ungdom är jätteviktigt och även för oss som jobbar ideellt. Nu när höstsäsongen startar så har vi många grupper och en del nya tränare som jag härmed hälsar välkomna!



Planeringen av grupper är ett stort arbete samt att se till att om det är möjligt ha två tränare på varje grupp. En del tycker kanske att det borde vara klart långt tidigare men vi vet inte riktigt när vårsäsongen slutar hur det ser ut på tränarsidan och hur grupperna ser ut samt om det finns tillräckligt med bassängtider. Tränarna är ju gamla simmare som ställer upp för att det är så kul att jobba med ungdomar bredvid sitt ordinarie skola eller arbete..

Här vill jag belysa och påminna om att vi behöver fler aktiva föräldrar som kommer med i klubben och hjälper till på något sätt. Det är ju för ditt barn som vi jobbar!!!!!!
Som det nu är, finns det för få och det finns alltid något som kan förbättras inom olika delar av klubben och det är ju för ditt och mitt barn!!!!
Täby sim är en stor klubb med en otrolig bredd med alla våra duktiga simmare!!!!
Vi är " på gång " och vi syns och hörs i övriga simmarsverige.
SÅ " HÄNG ME " .

Hjälpen som behövs behöver inte vara heltid, men all hjälp som t.ex SPONSORER av olika slag, FLASKINSAMLING; LOTTERIER, PRISER; M:M är några i raden.

Vi har en hög målsättning inom klubben, inte så att det nödvändigtvis gör ditt barn till världsmästare om han/hon själv inte vill, utan målsättningen är att ta vara på så många ungdomar som möjligt och ge dem något så fint som kamratanda, lära sig tycka om idrott och naturligtvis simma bättre. Sen tror jag målen kommer av sig själv. Det vet väl alla att idrotten skapar bra mäniskor som i sin tur sen ger andra det dom själv upplevt.

Nu har jag försökt berätta lite om hur läget är inom " simverket " och om vad det behövs för att göra det ännu bättre för simmarna samt vad vi VILL GÖRA.

Häng på, vi är " PÅ G " och med alla våra fina ungdomar så kommer du att föryngras istället för att föråldras som föräldrer.

Jag tror på TÄBY SIM och jag tycker mig se lite "fjun" på mitt huvud..... eller är det synen!!

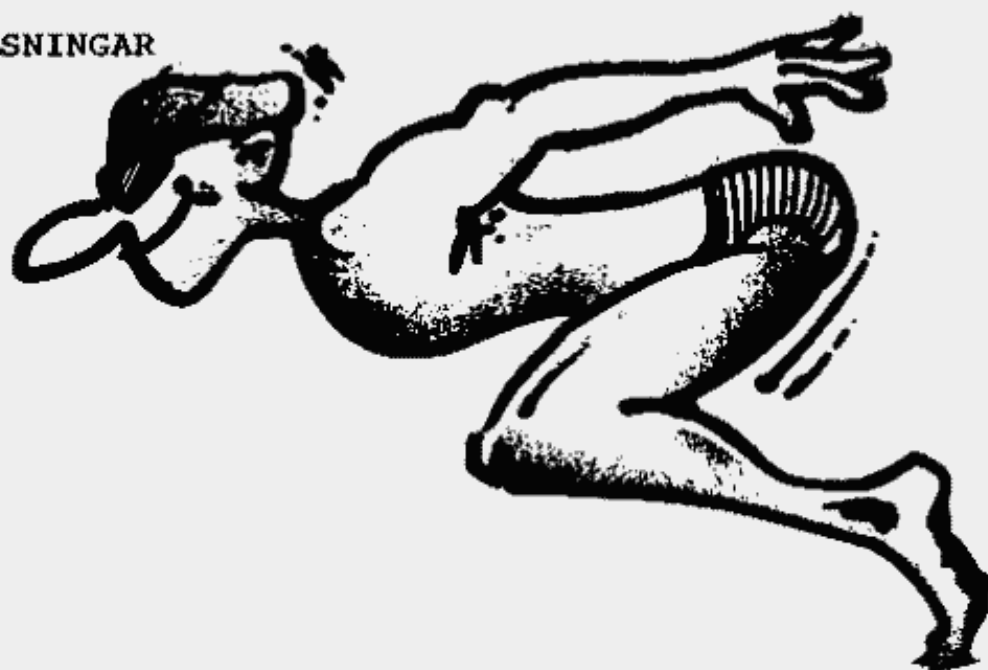
Ja, ja ni vet väl att om bara hoppet finns så!!!!!!!!!!!!!!

Med blicken ut över sjön och med Täby Sim i tankarna.

SNABBKONSTPLASKSIMHÄLSNINGAR

VID RODRET

BÖRJE



BINGOLOTTOSPELARE (TV 4)

Är Du Täby Sim-mare och spelar Bingo-Lotto i TV 4 ???

SJÄLVKLART köper Du Din(a) spelplan(er) via Täby Sim kansli och stödjer våra simmare! Priset är det vanliga - 20 kr.

Spelar Du varje vecka? - abonnera på spelplan(er) varje vecka!

Kontakta Erik på kansliet, tfn 08-7681544, senast tisdag varje vecka och beställ! Spelplan(er) levereras hem till Dig senast fredag kväll.

Carl Johan Hellman
ordf

V Ä L K O M N A
T I L L
T Ä B Y S I M

Nya tränare: ANNIKA NILSSON medleygr.
ELIN ANDERSSON crawlgr.
BJÖRN SVENSSON crawlgr.
IWA HALVARSSON stand-in
URSULA HJERN crawlgr.

och nygamle:
ROBBAN ASPEGÅRD crawlgr.

VI SER FRAM EMOT ATT JOBBA IHOP MED ER

"gamla tränare" i Täby Sim/

Till **STÅNK**

Från Tävlingskommittén



Det är kul att arrangera tävlingar.

Jag tycker det efter vårens tävlingar, vi har ett mycket duktigt gäng av funktionärer som kan sina uppgifter på ett utmärkt sätt. Vi avslutade vårens tävlingssäsong i TIBBLEBADET med WELLA-CUP och avslutningen för våra yngsta simmare i TÅBY-serien. Dessa tävlingar är av helt olika typer.

I WELLA-CUP deltog delar av den Svenska eliten, vi hade en EUROPA-mästare och flera SVENSKA landslagssimmare i bassängen. Under WELLA-CUP så gäller det att ha "flyt" i tävlingen, vi lyckades starta heaten på 50 meters stäckorna med mindre än 1 och en halv minut mellan starterna. Under denna tid så skall simmarna upp på pallarna, startas, simma, lämna bassängen och funktionärerna skall registrera tiderna.

Under TÅBY-seriens tävlingar är det andra svårigheter som skall övervinnas. För simmare som ännu inte fyllt tio år är TIBBLEBADET stort, det kan vara svårt att hitta rätt startpall, simtekniken är inte alltid så fulländad och diplomutdelningarna kan vara lite kaotiska. Även om vi som arrangerar är väldigt noga med att framhålla att detta (Tåby-serien) inte är en riktig tävling, utan ett tillfälle att pröva på hur det kan gå till, så tar simmarna det hela på stort allvar.

Det skadar inte att återigen klarlägga att under TÅBY-serien så tävlar man i första hand mot sig själv.

En lustig kommentar hade Jonas Lögberg, vår svenske mästare, efter att han hade delat ut diplom till ett gäng med yngre pojkar. Jonas konstaterade att när han var i deras ålder så hade han ännu inte lärt sig att simma, ännu mindre att simtävla.

Nu lite information till våra funktionärer. TÅBY-serien kommer att förändras något men huvudinriktningen kvarstår. Vi kommer att kalla den för Mini-max. Följande söndagar planerar vi att genomföra Mini-Max den 18/10, 8/11 och 6/12. Under dessa tillfällen är det också mycket lämpligt att som nybliven simmarförälder prova på som funktionär.

Vi skall försöka genomföra en ungdomstävling för de yngre simmarna i TÅBY SIM och i våra grannklubbar, den kommer att gå den 25/10.

Jag känner ännu inte till om det blir någon handikapptävling i höst och tidpunkten för KM är inte slutgiltigt fastställd. När höstens egna arrangemang är fastställda så kommer vi att höra av oss till alla funktionärer. Vi planerar inte att genomföra någon egen funktionärskurs under hösten men om det finns någon som är intresserad så hör av er till kansliet.

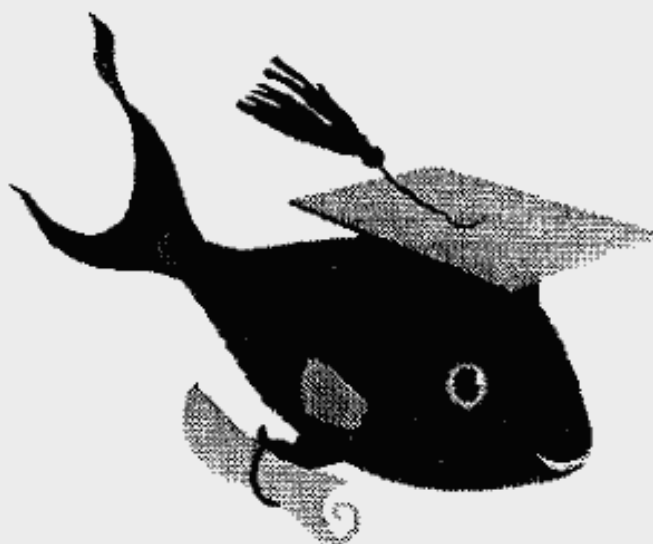
För tävlingskommittén

Bengt Lundberg

Det är kul att arrangera tävlingar.



UTBILDNING I TÄBY SIM



Prioriterat område

Styrelsen har klart uttalat att utbildning är ett prioriterat verksamhetsområde i klubben. Anledningen är helt enkelt den att bra verksamhet kräver god utbildning hos alla inblandade för att kunna vara bra.

Vad är då bra utbildning och vad gör klubben konkret inom området idag? Det finns inom styrelsen en utbildningskommitté som ansvarar för de här frågorna. Den består av Bo Mattsson och Anneli Blomgren.

Målsättningar

Vissa målsättningar har lagts fast för en lägsta utbildningsstandard på tränarna som t ex innebär att Plask- och Lekledarna skall ha lägst simleksskoleutbildning och gärna också steg 1 i de högre fortsättningsgrupperna. I crawlgrupperna är steg 1-utbildning ett krav och så vidare i en stigande skala upp till Elit-gruppen.

Tränarkonferenser, ungdomstränarkonferenser och annat som anordnas av både Svenska simförbundet och

Stockholms simförbund är exempel på sådant som vi också brukar medverka i.

Information och kunskap därifrån återförs sedan till verksamheten genom de regelbundna tränarträffar som hålls av huvudtränaren och andra. Dessa träffar är viktiga även på så sätt att där sker ett allmänt erfarenhetsutbyte som utbildningskommittén också vill stötta. Praktisk erfarenhet är ju i sig en viktig kunskap.

Mera utbildning

Funktionärer utbildar klubben i egen regi när det gäller Steg 1 (klass 2) och genom förbundet för Steg 2 (klass 1).

Konstsimmarna utbildar funktionärer, ledare och till viss del tränare i egen regi.

Slutligen föräldraträffar som är ett viktigt informationstillfälle för Dig som bättre vill kunna stötta Din egen simmare. De anordnas dels i träningsgrupperna direkt eller gemensamt. Missa inte nästa sådant tillfälle som är redan den 27/9.

Har Du frågor ideer synpunkter mm så är Du mycket välkommen att höra av Dig till oss i kommittén, expeditionen eller någon annan i styrelsen.

SYNCHRO

TÄBY SIMS KONSTSIM HÖSTEN -92.

Tävlingsgr. start 18 augusti 1992.

2 dgr. start 25 augusti 1992.

11 SIMMARE fd.82-83 (+ 1=-85) fortsätter i 2 dgrs.grupp

6 nya -"- tillkommer.

4 mellanflickor (ej tävlingsklart än) fortsätter (ingen slutat)

13 tävlingsflickor fortsätter (ingen slutat)

Totalt 34 flickor. TÄBY SIMS konstsim börjar närmar sig

Ludvika ss vad gäller AGEGROUP-simmare.

På tränarfronten har vi det mycket bra ställt.

Tränare två dagarsgruppen:

t i s d a g: Renée Andersson/ Sofie Persson

s ö n d a g: Sofie Persson/Helena Hellman.

Tränare tävlingsgrupper :

tisdag, torsdag, söndagar (+ extra lördagar):

Elisabeth Andersson/Susanne Shelley

och Renée om hon inte simmar själv.

Domare på tävlingar för klubben Ht. -92/ Vt.-93:

Lennart Andersson/Susanne Shelley/Elisabeth A.

samtliga klara för SM-bedömning.

Uppdrag : Elisabeth A.=

TÄBY SIMS styrelseledamot-STÖDKommitté-STÄNK red.

TÄBY SIMS konstsimsansvarig

Stockh.Simf. Konstsimskommitté ordf.

Svenska Simf.Konstsimskommitté Utbildnings ansv.

Susanne Shelley= TÄBY SIMS STÖD/RESURSkommitté medl.

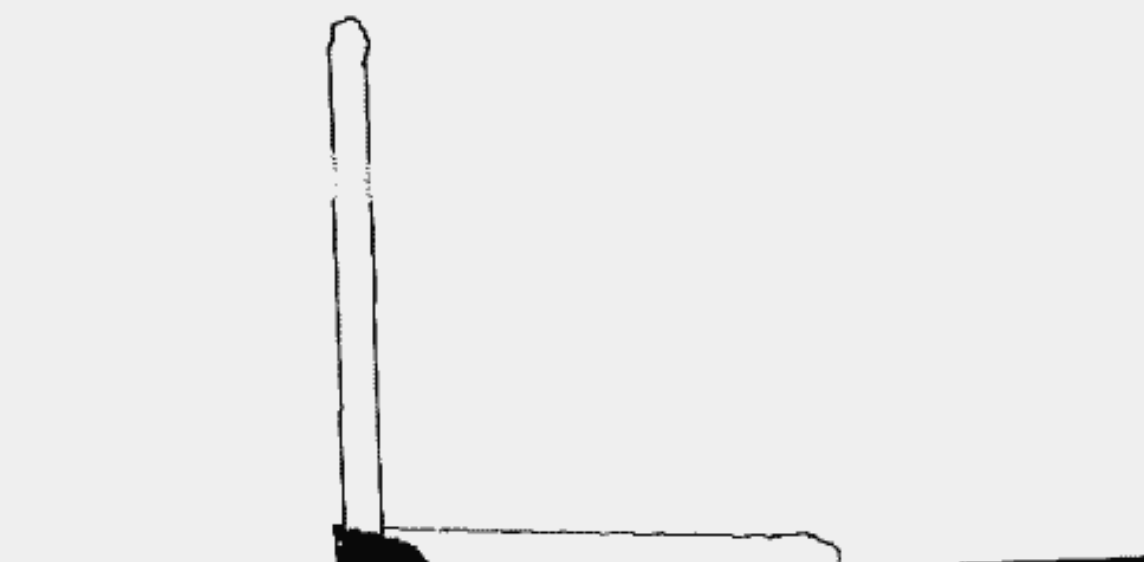
medlem i Stockholm Simf. Konstsimskommitté

Lennart Andersson= Stockh.Simf.Konstsimskommittémedl.

Funktionärs utbildning Stockholm.

Medlem i "projektet utb.material

mot år 2000" för Sv.Simf.Konstsim.



Jessica Shelley



Jessica Shelley

Täby Konstsims Ålands-läger 1992

Visst var det MÅNDAGS-morgon!!! och dessutom mycket tidig måndagsmorgon när en samling mycket trötta konstsimmare mötte upp vid busshållplatsen - men tröttast av alla var Susanne som numera inte längre är van vid att kliva upp i ottan. Här fanns både våra Täby-tjejer och flickorna från Åkersberga (... fattar inte hur de bar sig åt - förmodligen hade de gått upp före tuppen ...). Marianne slet och brottades med Sveriges största kappsäck medans Chefen räknade in församlingen - vilken tur att Elisabeth alltid är lika pigg oberoende vilken tid det är på dygnet!!!

SJ bjöd på dramatik men undrens tid är ännu inte förbi och sent omsider så kom äntligen en buss som tog oss med till Kapellskär. Vi övade flitigt allsång - mycket hellre än väl... Framme vid båten gick pusten ur tjejerna - allt detta baggage som skulle släppas upp men efter en mycket god och riklig lunch var alla återställda och kunde attackera godis-shoppen i full skala.

Mariehamns Sporthall blev vårt hem för några dagar framöver. Och nu övades konstsim i alla dess former. Flitigast av alla var som vanligt Helena H. Och Linda gjorde sitt bästa för att visa att hon kan hålla jämna steg med henne. Jobbade och slet gjorde även Emma, Ellen, Jenny och Tove - Åkersberga-laget kommer med stormsteg! Sofi och Isabel - våra nyaste konstsimmare gjorde stora framsteg och vi lär få se mera av dem framöver.

Elisabeth fick en idé och innan Emilia, Eleonora, Elinor, Sara, Lina, Malin H. och Mari visste ordet av hade även de bildat ett lag som övade framlänges och baklänges alltmedan Elisabeth räknade sekunder, - som blev till minuter Vi ser fram emot att se fulla programmet - Täby Dreamteam!!!

Träningen gav resultat. Bland våra yngre medlemmar kan nämnas att Idas gruperade voff väckte min stora beundran, Malin K. övade skovling med stor iver och Vendys segelbåt har blivit stor och fin. Helena Z. s parodnummer är numera Blossom och hon är inte olik en liten blomma själv! Jessicas balletben blir bara rakare medans Isabel och Marianne visade sina framsteg inom simning och skovling. Bra jobbat, tjejer!!!

Även bland de större flickorna kunde man notera många förbättringar och mycket ansträngningar. Kristin är en hejare på landdrill och Lenas pik har blivit mycket bra. Sofie har näslan bemästrat balletbenet och Tove jobbade ihärdigt på sitt fod. Therese kämpade med Catalina-svängen och Melissa lyckades med en lilla flamingo.

Förutom konstsim fick vi också se på olika framförande som flickorna hittade på alldeles själva. Den kvällens conférencier par excellence var Ellen, medans Tove, Emma och Jenny framförde charader. Melissa, Therese och Kristin hade i hemlighet studerat ett par instruktörer. Deras imitation av Elisabeth och undertecknad var minst sagt en överraskning. Och visst finns det mycket skådespelartalang i gruppen - Helena Z., Lena, Ida, Isabel och Marianne bjöd på en strålande pjäs - "Den försvunna näsklämman" Agatha Christie eat your heart out!

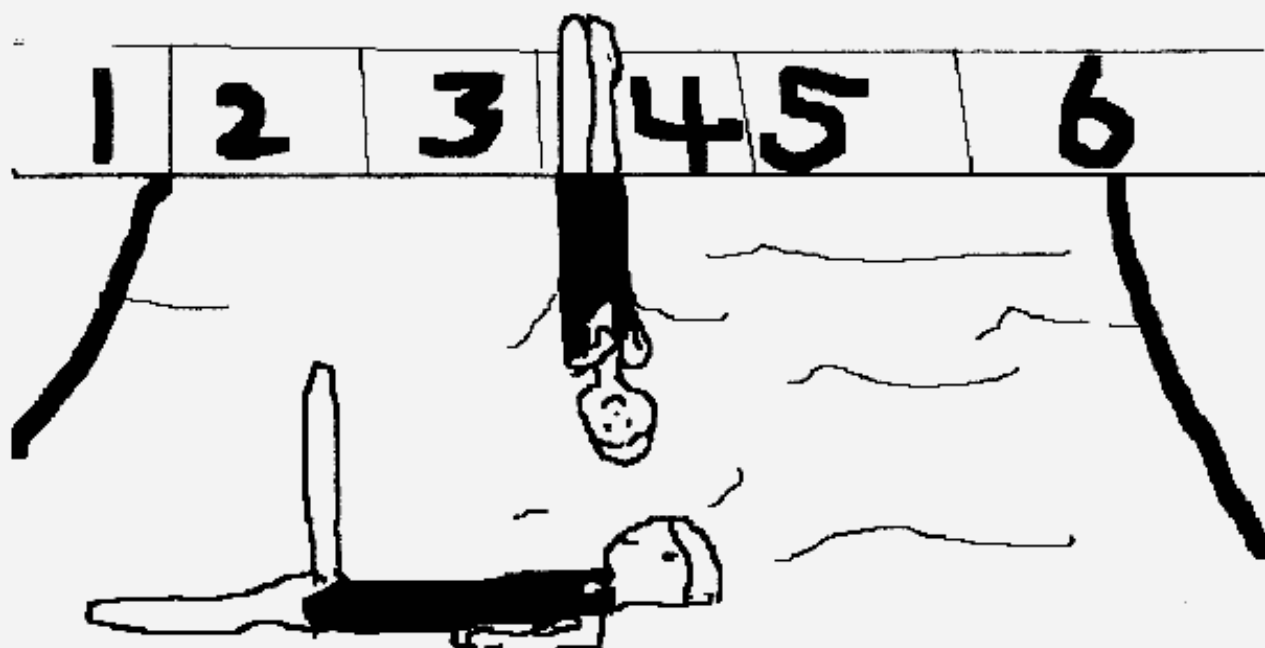
Malin, Vendy och Jessica har inte bara disco-toner i sig utan får också diplom i matlust - för de åt bäst och mest, till Dianas (vår köks-chef) stora förtjusning. Och sist men inte minst måste jag erkänna att jag ännu i denna skrivandes stund inte har återhämtat mig från det snöfall som föll med mycket humor och många skratt. Lyckat, mina damer!

Ja, Mariehamn blir sig aldrig lik efter vår invasion med våra mycket originella hattar - Mari tog ju helt väntat första pris med sin mycket roliga "Now you see, now you don't"- skapelse medans domar-panelen inte hade det lätt med resterande bidrag. Efter lång och hård överläggning enades man så att ge Linda andra pris medans Malin H. fick 3:e och Marianne avgick med 4:e pris. Men ni borde alla ha fått pris - alla bidrag var klart och tydligt. TJUSIGA!!!!

Åland är nu ett minne blott men vi är nog alla överens om en sak: NÄSTA ÅR SKA VI TILL ÅLAND IGEN!

Hälsar
Susanne





Tävling HT.-92 / Kurser/ Läger

- 13 september : SUMkval 4 (12 deltagare) (Forsgrenska)
 19 september : SVEACUP Junior/Sen. figurtävling
 JSM/SM kval tävling. (Tibblebadet)(4 delt.)
 3-4 Oktober : Funktionärskurs (Tibblebadet)
 4 Oktober : SUMkval 5 (12 deltagare)(Tibblebadet)
 30 Oktober : TRYGGHANSA (SMkval) Helena Hellman.
 Göteborg.
 14-15 November : Workshop-Läger (Utvalda delt.) Tibblebadet.
 Jennifer Gray ledare.(stockh.Satsning)
 20-22 November : SUM-riksfinalen Karlshamn.
 Vem har kvalat till detta, återstår att se
 efter sista kvaltävl. den 4 oktober.....
TID ATT SLÖA HAR VI INTE!
MUSIKSIM BLIR INTE BRA OM DU INTE KAN
F I G U R E R!!!!!!!
S Å N K INTE LAGET GENOM ATT SLÖTRÄNA på
figurträning!!!!
K A N O N B R A Ä R N I A L L A

ANNE 'S ORD!

Sönd. kväll just hemkommen från vår TRÄNARKICKOFF.
Känner mig väldigt nöjd. Det var en bra helg där
mycket bra saker blev gjorda och sagda.
Dessutom hade vi trevligt!

Putte, du är en pärla som upplät familjens hus till
konferensanläggning.
Elisabeth, en suverän kokerska med spännande idéer,
även vegetariska!.

Det här skall bli en bra höst som jag ser fram emot.

Under sommaren har det hänt en hel del. Den har varit
varm men även lång träningsmässigt p.g.a OS.
Klubben har haft framgångar iallafall.

Jonas Lögdberg VANN OS-kvalet på 100 och 200 Fjäril
samt SM 100 Fjäril. Vi börjar bli bortskämda!
Tyvärr ansåg de som bestämmer att resultaten ej var
tillräckliga för OS-start.
Vi får det -96 i Atlanta istället !.

Danne Karlsson har haft fortsatta framgångar med nya
distriktsrekord i Medley. Vi kan nog kalla honom
"MEDLEY KING OF STOCKHOLM" just nu.

Vid SUM-SIM hade vi i år 3 deltagare, 2 fler än förra
året, Asa Eklöf, Karin Lärka och Mats Forslund.
De gjorde alla 3 bra ifrån sig, även om "nervositets-
bacillen" tycktes drabba tjejkorna ganska kraftigt.
Men tack o lov går ju den över fort.

Det är en hel del saker på gång i klubben under hösten;
Flaskinsamling, Sponsorsim, "BÅnantävling", Triathlon,
Föräldramöten. Vi gör vad vi kan för att engagera er
inom klubben. Välkomna och höra av er och fråga vad
ni kan hjälpa till med.

Just nu har jag inte mer att berätta, jag får återkomma
när vi kommit igång ordentligt.

En del undringar har jag dock:

- varför badar Håkan med badlakan men utan badbyxor?
- vem var det jag trampade på i mörkret på väg till min
sovplats?
- kommer Malin Lundvik tillbaka i höst till Täby Sim?
- vad kan man hitta i vassen sittandes i en kanot
Elin och Iwa....
- varför körde ni in i broväggarna så många gånger
Annika B och Linn?
- Varför tog Putte och Håkan en kanot med så många hål i?

Jag väntar på svar!

Anne/

Tre tjejer från Flit-gruppen simmade den 16 aug

RIDDARFJÄRDEN.

Var håll alla andra snabbsimmare hus untrade

ÅSA, HEIDI och LINDA

De kom till Trygg-Hansa-huset och träffades för första gången efter sommaren. Kul bara det. Bytte om i sitt vanliga tempo, dvs i lugn och ro. Upptäckte för sent att de var försenade till säkerhetsinformationen och missade den totalt. Nåja, de har ju varit med för. De gick direkt till bussarna i stället som skjutsar ned simmarna till starten vid Smedsuddsbadet.

I år stannade bussen på ett helt annat ställe än förr, men tjejerna gjorde som när de simmar, följde med strömmen och kom rätt ändå. Kul att träffa simmare från andra klubbar också.

Det blev lång väntan innan start, men det bjöds på tempofyllt uppvärmning av Friskis och Svettis. Jättekul att titta på tyckte våra tjejer. De tog på sig de guliga bebis-mössorna med nummer på, smorde in sig med vaselin (bilden) och mjukade själva i stället.



Vid starten fick tävlingssimmarna ställa sig vid vattnet, för att sedan gå ut i vattnet till en startlina. Plötsligt hörs en oväntad visselsignal som betyder att man skall börja simma. Alla motionssimmare, som står uppe på stranden, startar en vild rusning ut i vattnet. Tävlings-simmarna sliter och drar för att komma undan och framåt. Alla på en gång. Vetskrämda ånder flaxar iväg, och många simmare trycks ned under vattnet och tjejerna tycker det är ganska hemskt, men inte farligt, bara rörigt.

Simning ut till första bojen, som skall rundas och efter den blir det lugnare. Heidi har imma på glasögonen och klagar på att hon inte ser, Åsa fryser redan och Linda simmar beslutsamt på. Minst en av tjejerna simmar extra snabbt och ettirigt och blundar

beslutet om vilken av de två tjejerna. Västerbron (den ni lämnar)

Arrangörerna trodde att vattnet höll sig på



19°

Det trodde inte tjejerna som simmade

I år gjorde banan en extra lång krok in i viken till Rålambshovsparken, vilket gav en viss kontakt med hala naturfenomen såsom näckrosor. Sådana läskigheter finns ju inte i Tibblebadet, vadför vissa hypokondriska panikkänslor drabbar tjejerna.

Raksträckan fram till målet är bedrägligt lång. Det varar hela tiden nära, men är längre. Efter Västerbron har det varit vågor hela vägen och viss bansindrot från båtarna ibland. Skärgårdskänsla mitt i stan alltså. Tjejerna tog det emellertid lugnt och tävlingssimmade inte. Träningen efter det långa sköna sommaruppehållet hade ju knappt kommit igång än.

Väl framme vid målet efter 3200 m möttes simmarna av en mottagare som räknade in alla, samt vinkande släktingar och mycket åskådare. Vid målet mötte också konstsim-s-oraklet Elisabeth A med uppmuntrande tillrop och värmande ryggdunk. Linda hade på slutet tappat bort Åsa och Heidi genom att simma ifrån dem, så hon kom i mål lite före.

Sedan fick man en handduk som tjejerna tyckte var fin och så varm saft. Alldeles för varm, men säkert nyttig för genomfrusna kroppar. Diplom och medalj delades ut också, men inte till våra tjejer. Arrangörerna hade schabblat med deras anmälningar, så det kommer med posten senare. Åter vid Trygg-Hansa-huset, så var bastun inte på, men duschen var skön.

Ångrar någonting? Sällan! Det här gör de nog om nästa år igen och då hör fler från Täby Sim ställa upp. Simningen ingår i Stockholm Water Festival och det var massor med folk ute, vädret var fint och den stora karnevalen gick samtidigt på norr malarstrand.



BRAVO TJEJER!!

Noterat av Åskådaren

TRÄNAR-KICK-OFF

29-30 augusti 1992.

Sista helgen i augusti åkte de flesta av tränarna iväg för att SPARFA IGÅNG hösten. Som ny tränare här i TÄBYSIM var det ett perfekt tillfälle att få en liten inblick i er klubb och hur ni arbetar. Att dessutom få träffa alla andra tränare på annan plats än bassängkanten var inte heller det helt fel. Det var riktigt roligt!

Vi åkte alltså iväg för att, om man sammanfattar det kort, få information om höstens kommande aktiviteter, bassängtider, tävlingar, läger, målsättningar, samt för att gå igenom en del nytt och repetera gammalt på teknik-fronten.

För mig som då kommer från Växjö och simsällskapet där, var det intressant att ta del av och jämföra det som Anne, det var oftast hon som stod för informationen, gick igenom med oss. Mycket var det förstås som "hemma", men det skiljer ändå i olika klubbars sätt att arbeta.

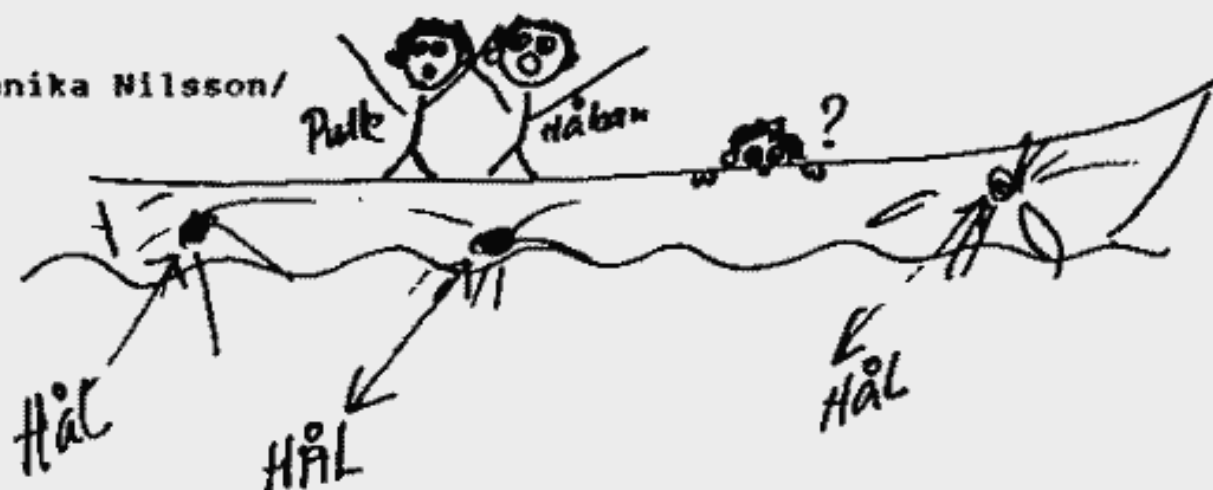
Genom att Putte ställde upp med mysiga "Konferenslokaler" hemma hos sig på Resarö, fick vi också en möjlighet att umgås mellan varven. Detta tog sig bl.a uttryck i kanot paddling på lördagskvällen. Det gick bra för de flesta, men stackars Håkan och Putte hade hål i sin kanot. För varje gång de sedan berättade om sin söndriga kanot och ju längre in på kvällen vi kom, desto fler hål blev det i kanoten tyckte jag. Trots att båten då sedan länge låg i tryggt förvar på stranden!

Håkan ställde också upp med en egen "enmansshow" samma kväll. Tyvärr missade de flesta av oss att se honom i "live" men vi, och han också för den delen, fick höra det desto fler gånger efteråt. Det är inte lätt med bryggor som inte är konstruerade efter Svenska normer, eller hur varet?! Håkan fortsatte när bryggan svängde.....!

Tack vare Elisabeth överlevde vi helgen. Det var nämligen hon som stod för maten. Jättegott!
Vi kunde alltså åka hem mätta på söndagseftermiddagen.

Då upptäckte jag också, konstig vore det ju annars, att det inte längre var Växjö Simsällskap som rörde sig i mitt huvud, utan TÄBY SIM.....

Annika Nilsson/



panter tanter!

Hej simmarfamiljer!

Och så är vi igång igen efter sommaren. Hoppas att den varit bra. Läger har gjort ett litet hål i kassan och många aktiviteter blir det under hösten som kostar. Med andra ord är det dags att fylla på i klubbens kassa igen. Terminsavgifter naturligtvis, men också några speciella aktiviteter behövs. Stöd- och resurskommittén försöker komma på sätt att få in pengar, så kom gärna med idéer till oss.

Första aktiviteten i höst blir en **flaskinsamling**. Då behövs hjälp av **alla**. Både simmare och föräldrar. För dem som inte vet eller glömt bort så går det till så att simmarna i grupp A, B, C; medley, konstsim och elit deltar. Simmarna får, några tillsammans, ett område som ska samlas i. Först delas lappar ut till de boende ca 1 vecka före insamlingen, och **den 26 september** är det insamling. Ca 100 lappar till varje simmare delas ut ca två veckor innan vid träningen. Varje grupp tilldelas en "stadsdel" i Täby, och fördelar själva hur de vill dela området. Alla simmarfamiljer kommer att bli kontaktade av den som svarar för att flaskinsamlingen fungerar för respektive grupp.

Simmarna samlar flaskor och burkar i området, men **föräldrarna måste ställa upp** och köra flaskorna till Ishallen i Täby där vi har vår uppsamling och sortering. Det brukar vara lämpligt med föräldrar i två bilar till varje grupp med två-tre eller fyra simmare. Då kan man åka och tömma den ena bilen under tiden som den andra serverar simmarna. Under insamlingen är det bra om det syns att vi är från TÄBY SIM. Klubbdräkt, märke, keps eller dyl syns bra.

Reservera redan nu den 26 september för TÄBY SIM. Förmiddagen brukar gå åt. Och har man sedan tid över går det bra att hjälpa till med sortering och omhändertagande av det insamlade vid ishallen. Vi ses!

Hälsningar från

Stöd- och resurskommittén

**POSITIVT
TÄNKANDE**

HUR

SKRIVER DU

J STÄNK?

Skriv om

- tävlingar
- läser
- vardagliga handlingar
- vitsar (roliga)



Jätte Lätt!

Ta er tid!

Ring till Stänk red
o Säg vad du vill
skriva om!

Kontakta mig (VIDBASSÄNG)
KANTEN

Måndag 16-1700

Tisdag 16-1900

Torsdag 16-1900

Söndag 15:30-1900

♡ Elisabetta.

Öppettider

Ring 7681544
Hör med ERIK RITZEN

OBS!

TÄBY SIMS KANSLI HAR FLYTTAT
NU HITTAR DU OSS LÄTTARE
DIREKT INNANFÖR BADETS SPÄRRAR

FÖRÄLDRA MÖTE.

27 September-92

Information

FÖRÄLDRARINFORMATION SÖNDAGEN DEN 27 SEPTEMBER

Vi börjar hösten med en informationsdag för alla föräldrar med barn i våra crawl, medley och tävlingsgrupper.

Denna dag har våra äldre simmare något som kallas "Sponsorsim" i hela bassängen, vilket gör att den vanliga verksamheten inte får plats, utan vi sitter "på kanten" och pratar istället.

Kom och hör vad vi gör i föreningen, vad vår verksamhet syftar till och vad som händer i höst.

Mer information kommer via er simmare.

De tre normala framfotstyperna

Grekisk framfot

Det finns flera variationer av den grekiska framfoten, den typ vars andratå är längst.



Egyptisk framfot

Den trekantiga framfoten, som har längst stortå, är den vanligaste. Denna typ är mest utsatt för liktornar.



Alla tre typerna av framfötter är normala, men vanligast är att stortån är längst. Den första framfotstypen kallas grekisk fot, nästa egyptisk och den nedersta fyrkantig framfot.

Är stortån alltid längst

? Vad är mest normalt, att stortån är längst eller att tå nummer två är den längsta? Är det någon skillnad på hur bra de båda slagen av fötter är att gå på?

! Spetsen av stortån är som regel fotens mest framskjutna punkt. Foten kan dock vara lika normal, när det är andra tån som skjutet längst fram som när alla tårna är lika långa.

Fotens utseende varierar från den ena personen till den andra. De flesta människor har en triangelformad fotform, där stortån är lång, och tårnas längd avtar mot lilltån, så kallad egyptisk framfot.

Lite mindre vanlig, men lika normal, är den grekiska fram-

foten, där stortån är kortare än den andra tån. Åter andra människor har en fyrkantig framfot, där alla tårna sticker nästan lika långt fram.

Själva tåns längd är naturligtvis avgörande för hur långt fram den går. Men också längden av mellanfotsbenen har betydelse. Mellanfotsbenen är fem avlånga ben som sträcker sig från vristen till tårnas infästning. Mellanfotsbenen bildar fotryggen.

Stortåns mellanfotsben är ofta det längsta, men huvudena hos andra och tredje mellanfotsbenen kan vara längre framskjutna mot tårna till. Hos andra är alla de fem mellanfotsbenen lika långa.

Trots att det är vanligast att stortån är den främsta tån,

kan de andra framfotstyperna vara lika friska. De olika formerna har dock en viss egen tendens till skavanker av olika slag. Till exempel är sned stortå och liktornar av någon anledning vanligast hos människor med egyptisk framfot.

*Charlotte Frensdal Hansen
läkare*

SIMMAR VÄNNER SOM

BREVVÄNNER

ÄR DU INTRESSERAD?

USA
Indonesien
Holland
England
m.m.

Vore det inte roligt att
sen bo hos varandra.....

Men börja skriva brev först.

Kontakta:

STÄNK genom

♡ Elisabeth

OH, BOY...

MÖBLER BEHÖVS
TILL TÄBYSIMS
KLUBBRUM

SNARAST Ring
7681544
Kontakta:

Har Ni några möbler ni inte använder?

Vi håller på att inreda vårt rum i källare till ett studie och arbetsrum för våra simmare och ledare. Det är ofta de inte hinner hem mellan skola och träning eller har någon döttid där emellan som kan utnyttjas.

Har Ni något som inte används - hör av ert till Erik på kanslit eller Jonas Hägerhäll på badet.

MÅRTEN,

tränare i crawl och medleygrupperna. Vad är det då för särskilt med honom? Jo, han känner förmodligen till något **HEMLIGT** recept på hur man lyckas få alla sina simmare att nå sina mål och ta alla de märken de föresatt sig att ta. STÄNK tänkte lura av Mårten receptet och ge till alla andra tränare i Täby Sim. Särskilt viktigt är det nu, eftersom Mårten skall in i lumpen snart och bara kan komma som extra resurs på söndagarna (Ring: 08/54064267!).

Så'n här är Mårten: 194 cm lång, 84 kg tung, 19 år gammal, röker inte, tycker om all slags mat - bara det är mycket, dricker inga starka drycker utan helst apelsinjuice, älskar att äta choklad om den smakar apelsin, tycker om barn och vill gärna att de kommer och vinkar åt honom när han går vaktparaden och den flicka som han föreställer sig att han skulle tycka särskilt mycket om skall ha mörkbrunt hår och mörkbruna ögon.

När han var 14 år blev han ledare i Plask & Lek hos Elisabeth och det var där han lärde sig att ha roligt med barnen. I två år höll han på med det sedan blev det crawlgrupper.



MÅRTEN,



Han har simmat
Riddarfjärden 3x
(15:a bäst) / red.

Om man frågar vad han är stolt över så är det att alla hans crawlgruppssimmare tog sina märken i crawl och ryggsim. Det är hans belöning - ått se barnen lyckas.

En annan belöning är att bli uppskattad av Anne och de andra tränarna. De mål han har med sitt tränarjobb är att alla skall bli bra simmare, trivas i klubben och gilla att komma upp i A-gruppen. Varje träningspass måste ge simmaren något nytt och att få dela med sig av sina erfarenheter är det som gör träningen meningsfull.

De egna meriterna, då. Ja, så där. Han började simma i Indiska Oceanen vid 4 års ålder och höll på till 6 år, fortsatte i Sala simhall 6-11 år och sedan Täby Sim till 19 år.



MÅRTEN

STÄNK pressade Mårten att avge betyg på Täby Sims tränare och så här blev det: Peter Rennerstav = entusiastisk, Lisa Widén = bra, Micke Sjöborg = mycket bra, Kjell Karlsson = en enormt kunnig tränare, alla sträckor 400-1500m förbättrades genom en bättre teknik. Anne fick också ett mycket bra betyg ("Jag vågar inte säga annat!").



STÄNK pressade Mårten igen på vad det är som gör en tränare till en framgångsrik tränare; även de som inte börjat simma på Afrikas kust vid fyra års ålder, är 194 cm långa, gillar choklad med apelsin smak och har 45 i skor har väl en chans? Ja, säger Mårten, om man lyssnar på simmarens önsknings och lägger in det i programmet, gör klart för sig själv och andra varför man är tränare, bjuder på sig själv, hittar nya metoder för att nå sitt mål, inser att föräldrar är en resurs som klubben måste ta vara på för att ha framgång, kunna glädjas med barnen över deras framsteg, hela tiden vilja utbilda sig vidare för det viktiga tränararbetet,

inte underskatta barnens förmåga att förstå,

göra varje pass roligt även om det är hårdträning.

MÅRTEN

Nu när Mårten drar sig tillbaka vid 19 års ålder och siktar in sig på Masters om fem år, vill STÄNK passa på att fråga vad Täby Sim bör ha mer av för att vara en bra klubb. Svaret blir: fler experter för utbildning av tränare, t.ex. läkare med föredrag om kost, inbjudna experter på träningsteknik och även psykologi och mer engagemang från tränarna, särskilt i en-dagars- och crawlgrupperna och något som får dem att förstå att deras roll är lika viktig som Anne Forsells. Det sista sa han med risk för att få en massa ovänner.

Till sist: Vad skall Du bli när Du blir stor ?

- Barnläkare!

Så då vet vi vem som kommer till Täby Sim och håller alla föredragen, som vi så väl behöver.

STÄNK tyckte det var roligt att prata med Mårten Strömberg.

Lycka till

TACK Mårten
VI SKA VINKA
TILL DIG I
VAKTPARADEN!



TÄBY SERIEN HAR BYTT NAMN OCH INNEHÅLL !!!

Vårens Täby serie för crawl och medley grupperna har inför hösten bytt namn till:

TÄBY MINI - MAX

I och med detta har vi även ändrat innehållet. Vi utgår inte längre från åldrar utan från tiderna simmarna tidigare har presterat.

Alla säsätt har, som nedan visar, vissa tider simmarna skall klara för att erhålla sin "medalj". När man klarat av exempelvis Bronsmedaljen i ryggsim kan man vid nästa tävling försöka sig på Silvermedaljen i säsättet.

Nedanstående säsätt och tider kommer att finnas vid varje tävlingstillfälle, så det är bara att välja och vraka från gång till gång.

STIPULATIONSTIDER FÖR TÄBY SIM MINI-MAX

| | FJÄRIL | RYGG | BRÖST | FRITT |
|---------------|--------|--------|--------|--------|
| 9 år el yngre | ---- | 25 m | 25 m | 25 m |
| Brons | ---- | 33 sek | 35 sek | 28 sek |
| Silver | ---- | 29 sek | 31 sek | 24 sek |
| Guld | ---- | 25 sek | 27 sek | 20 sek |
| 10 år | 25 m | 50 m | 50 m | 50 m |
| Brons | 28 sek | 57 sek | 60 sek | 50 sek |
| Silver | 24 sek | 51 sek | 54 sek | 44 sek |
| Guld | 21 sek | 45 sek | 48 sek | 38 sek |
| 11 år o äldre | 25 m | 50 m | 50 m | 50 m |
| Brons | 25 sek | 54 sek | 57 sek | 46 sek |
| Silver | 21 sek | 48 sek | 51 sek | 41 sek |
| Guld | 18 sek | 42 sek | 45 sek | 35 sek |



FJARILSIMSMARKET

25 m fjärilskick på sida utan platta.

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

100 m crawl - 3 taktsandning.

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

200 m glidbröst.

200 m ryggsim.

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

Fjärilsimsstart.

Fjärilsimsvändningar.

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

25 m fjärilsim start och målgång = FJARILSMARKET

BRÖSTSIMSMARKET

50 m bröstsimsbentag med platta. OBS vinklade fötter.

Avspark + 5 m undervattnet (5 ggr).

100 m glidbröstsimm (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.

Bröstsimstart med undervattenstag.

100 m ryggsim.

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

50 m bröstsim start - vändning - målgång = BRÖSTSIMSMARKET

Bedan ett år tillbaka har vi infört olika simstämningar i föreningen.

Detta för att lättare kunna styra undervisningen och få den mer likriktad. Samtidigt blir det en utmärkt kontroll och sporre för simmarna att de har klarat vissa moment och vet vad de har kvar att öva på. Ni som föräldrar kan följa era barns utveckling via detta.



RYGGSIMSMARKET

Flytövning på mage/rygg (avslappning).

Dykövning med utandning, 5 qqr 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 långa sidorna.

25 m ryggsim. Instruktion av armtag på land.

Ryggsimstartar.

Ryggsimsvändningar, enkel.

200 m valfritt simstämning (Simborgarmärket).

50 m ryggsim
start vändning målgång =
RYGGSIMSMARKET



CRAWLMARKET

100 m crawlbenspark utan andningsövningar.

Avspark + 10 m crawl utan andning (2qqr) Instruktion av crawlarmtag på land.

25 m dubbelrygg med ryggbenspark.

50 m crawlbenspark med andningsövningar.

25 m crawlarmtag med dolme (andningsövningar).

100 m ryggbenspark utan platta.

25 m crawl med andning.

Crawlstartar.

Crawlsvändningar (enkla) (vissa volten öva kullerbyttor).

25 m rotation.

25 m glid på armtagen.

50 m crawl
start vändning målgång =
CRAWLMARKET