

NYHETER
ALLA BÖR LÄSA

STÄNK

Från

DECEMBER
1992





SÖNDAGEN 6 DECEMBER 1992
- KL. 15-19

AVSLUTNINGSFEST FÖR ÅR 1992
M I N I M A X TÄVLING

L U C I A

KONSTSIMSUPPVISNINGAR

B A S A R

KÖP OCH SÄLJDAGEN

* TILL KLUBBKASSAN!

KAFFE MED DOPP

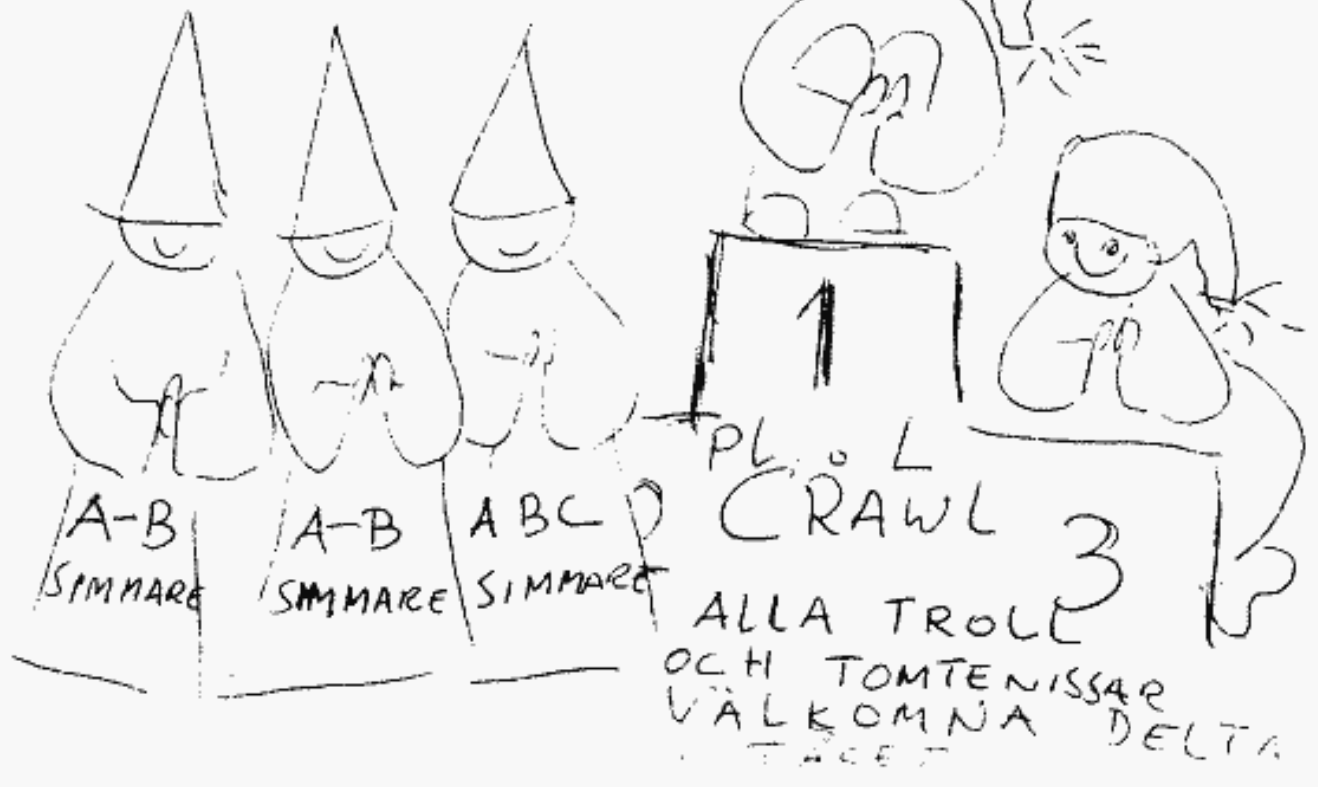
FÖRSÄLJNING BADKLÄDER MM.

lotterier

gratis entré

6/12

VÄLKOMMEN!



ORDFÖRANDE HAR ORDET.

Så här i hösttider kan jag konstatera att mycket har hänt sedan sist. Mest glädjande är att *Helena Svenle* har kommit tillbaka. I dag, d 17/11, berättade hon glädjestrålände för mig att hon simmat 1000 m och gjort några startdyk. Härligt Helena!

I SUM-SIM regionfinaler senaste helgen hade vi ett stort gäng som hade kvalificerat sig för deltagande. Det största vi någonsin haft? Bra jobbat alla tränare! Förutom *Mats* och *Micke* gick två pojklagkapslag vidare till Riksfinalen senare i höst. Som kronan på verket skrällde *Karin Lärka*! Hon vann **mycket** överraskande 50 m ryggsim och kvalade även hon in till Riksfinalen.

Till SUM-konstsims Riksfinal i Karlshamn kommande helg har 10 flickor kvalificerat sig. Vi börjar bli stora på ungdomssidan i den simsporten! Lycka till tjejer!

Trots framgångarna är det ihåligt i vissa åldersgrupper. Det beror på svårigheter att rekrytera barn och ungdomar i konkurrens med andra idrotter. Förhoppningsvis får Täby Sim ta över kommunens simskola kommande vår och tillsammans med andra åtgärder kan vi då säkerställa en bättre rekrytering.

Det är viktigt att klubbens verksamhet präglas av kvalitet i allt vi gör! Vi har en osedvanligt hög standard på våra tränare och ledare. Utbildning av dessa skall särskilt beaktas. Vår huvudtränare i simning, *Anne*, ser också till att alla får ta del av det senaste inom simutvecklingen. I konstsimsverksamheten hade *Elisabeth* senaste helgen inbjudit Jennifer Grey, Storbritanniens konstsimsorakel, att bli utveckla våra bättre konstsimmare och tränare. Det var mycket stimulerande! Det är också underbart att se alla ungdomar och föräldrar med glädje och entusiasm leka med barnen i Plask o Lek.

Föräldrar - ja! Klubben vill gärna se lite fler av er, t ex vid föräldramöten och som stöd och hjälp åt barnen/ungdomarna och klubben. Om inte annat så är ni alla välkomna till julfesten d 6/12. Har ni synpunkter på klubbens verksamhet, hör av er till tränare, kansliet och/eller styrelsen. Det går bra med en lapp!

Styrelsen håller just nu på att planera nästa års verksamhet. Det kommer att bli ekonomiskt tuffare då kommunen aviserat minskade bidrag. Vad det kommer att innebära för klubben och våra ungdomar vet vi inte än. Vi försöker dock att minska våra utgifter och skapa nya inkomstkällor. Mycket av det senare grundas på ideellt arbete där vi behöver fler föräldrar till hjälp. Styrelsens ambition är att hålla nere ökningen av deltagaravgifterna så mycket som möjligt. En mindre ökning blir ändå nödvändig för vårterminen 1993.

Slutligen en liten påminnelse till oss alla! Vårt kansli är en arbetsplats för *Erik*, vår kanslist. Behöver vi besöka honom så gör vi det naturligtvis! Men i övrigt måste vi respektera att han har ett arbete i klubben att sköta och att han behöver arbetsro.

Vi ses den 6/12!

Carl Johan Hellman
ordf

KANSLIET = ERIK

TRÄNARE OCH SIMMARE!

KANSLIET = ARBETSPLATS FÖR ERIK !!

KANSLIET ÄR INGEN SAMLINGSPLATS

VILL DU PRATA MED ERIK SÅ KOMMER HAN ATT GÅ UT I HALLEN OM DU
KNACKAR PÅ DÖRREN

ÄR ERIK INTE INNE SÅ VÄNTA U T A N F Ö R

PRATA MED VARANDRA GÖR MAN UTANFÖR OCH

LÄXLÄSNING KAN DU GÖRA I LOKALEN VI HAR I KÄLLAREN.

styrelsebeslut./

AVGÖRS SÖNDAGEN den 10 JANUARI 1993

För- och eftermiddag

I TIBBLEBADET

TAVLINGSKLASSER: DAMER -77 o äldre	HERRAR -76 o äldre
A -78 o -79	A -77 o -78
B -80 o -81	A -79 o -80
C -82 o yngre	A -81 o yngre

PASS 1 Morgon

Gren 1 100 m Ryggsim
 Gren 2 50 m Ryggsim
 *Gren 3 25 m Ryggsim
 Gren 4 100 m Bröstsäm
 Gren 5 50 m Bröstsäm
 Paus i 10 minuter
 Gren 6 50 m Öppna sprint

PASS 2 Eftermiddag

Gren 7 100 m Frisim
 Gren 8 50 m Frisim
 *Gren 9 25 m Frisim
 Gren 10 100 m Fjärilsim
 Gren 11 50 m Fjärilsim
 Paus i 10 minuter
 Gren 12 200 m Medley Final Fl -78 o y
 Gren 13 200 m Medley Final Po -79 o y
 Gren 14 400 m Medley Final Damer
 Gren 15 400 m Medley Final Herrar

TAVLINGSIDÉ: Pojkar och flickor, oberoende av ålder, simmar i samma gren och heaten delas endast in efter anmälningstid. Prisutdelning sker med en eller två grenars förskjutning i klasserna Damer, Herrar, Flickor A, B, C, och Pojkar A, B, C. Den enskilde simmaren får som vanligt poäng enligt den tyska poängtabellen och de sex, i varje finalklass, som fått flest poäng simmar i finalen.

ANMÄLAN: Görs hos respektive tränare eller utanför kansliet på Svenska Simförbundets startkort.

OBS !! Anmälan skall vara kansliet tillhanda senast torsdagen den 8 januari.

Anmälan till Öppna Sprint kan göras på plats.

* ENDAST FÖR CRAWLGRUPPERNA

Tävlingskommittén

Hej !!

Jag sitter här och skriver detta den 15 november. I höst har vi kvar att genomföra två Mini-max, den första nästa söndag 22 november och den sista den 6 december. Jag är övertygad om att vi skall klara av dessa två uppgifter. Det främsta skälet till att jag känner tillförsikt är att våra funktionärer har svarat på ett så bra sätt på Erik Frejds upprop. Täby Sim har många aktiva och välutbildade funktionärer vilket är en styrka för klubben.

I höst har vi klarat av ett Mini-max, vår nya ungdomstävling "Chiquita-doppet" och en serietävling i ungdomsserien.

Det första mini-maxét som ersätter Täby-serien gick bra förutom att vi inte hade klarat ut för oss själva hur vi skulle göra med diplomerna. Vi som arrangerar mini-max är mycket väl medvetna om att diplomerna är viktiga för simmarna och vi kommer att dela ut diplom efter varje gren i fortsättningen.

Chiquita-doppet var en rolig tävling. Banankompaniet ställde upp med jättefina priser, bananer till alla deltagarna och funktionärerna samt med tröjor till alla funktionärerna. Vi har goda förhoppningar om att få återkomma nästa år med ett nytt Chiquita-dopp. I år var det endast ÅKERBERGA som ställde upp, förutom Täby Sim förstas. Vi hoppas att vi får flera klubbar med nästa år. Vi har självfallet framfört vårt tack till AB Banankompaniet för det stöd som möjliggjorde att vi kunde bjuda våra yngre simmare på en tävling i vår egen simhall, men åt bananer så kanske de återkommer nästa år också.

Serietävlingen i ungdomsserien gick ganska bra, det är första året för oss i denna divisionen, efter att vi vann en division i fjol. Täby Sim pendlade mellan andra och tredje plats, av fyra, och vi slutade som trea.

Till våren så skall vi fixa tre Mini-max, en deltävling i "Mälar-cupen" och framför allt Wella-cup.

Det är roligt att arrangera tävlingar i Täby Sim.

Bengt Lundberg



RAPPORT FRÅN SINKOMMITTÉN

Mörkret belägrar oss denna årstid, men " HAV HOPP " kanske det kommer snö och lyser opp!

Hoppet ja, det är något vi alla måste ha, speciellt i dessa tider. Åtminstone vill jag påstå detta nu när Helena Svenle är tillbaka i klubboverall och lika pigg och glad som vanligt. Snart börjar hon simma igen (det vet jag för hon har provat och det gick bra). Jag såg det på henne när jag fick en pratstund med henne att hon längtar tillbaka till vattnet och kompisarna. Undrens tid är ej förbi och den som inte tror på tomtar och troll, ja då vet ej jag!!!!

Varmt välkommen tillbaka HELENA !

Som vanligt när jag skriver detta så sitter jag och ända skillnaden är att det nu är ett mörker ute och brasan brinner i öppna spisen och ger en behaglig värme i rummet och över tankarna på vår fina klubb samt att det sprider ett ljus över Täby sim.

Nu till själva " simverket " där det är ljust med tanke på kommande stora tävlingar och givetvis dom som är lite mindre, som är minst lika viktiga. Dom stora vi har framför oss är Sum-Sim reg.final och Sum-Sim riksfinal. Det var längesedan vi hade så många simmare med till regionsfinal och aldrig tidigare har vi haft så många som kan komma med till riksfinal (svenska mästerskap för ungdom). Ytterligare en stortävling är Team-SM och där ställer vi vårt hopp till våra "gamla kanoner". Träning och tävlingsäsongen har pågått några månader och hela verksamheten är i full gång från plask & lek till elit, Åsså konstsim förstås! Konstsim ja, där bl.a Helena Hellman gick till riksfinal.

Bravo Helena H.

Den nya tävlingsformen "Mini-Max" som börjat i höst visar att vi har många lovande simmare som är på gång. Det är roligt att se hur dom fungerar i tävling och hur dom utvecklas gång från gång.

Mini-Max innebär att man tävlar mot sig själv i första hand och skall sträva efter att "väcka" intresse för fortsatt träning och tävlingsflit.

Det viktiga är att det inte skapar stress eller press sen kommer det andra av sig självt och att simmaren har ett stort stöd i föräldrar.

Det är också roligt för tränare att se resultat efter allt kämpande under många timmars bassängtid.

Serie-Sim för ungdom pågår och vi är i en division högre vilket medför större konkurrens, men vi står oss väl och vi har en hel del nya simmare från c-gruppen och medleygrupper som kämpar på mycket bra för att ta poäng.

Tyvärr så är det lite tunt på en del åldersklasser, så har du en kompis som kanske skulle vilja börja simma, men ej riktigt vet eller törs, "ta med kompiserna till simhallen och visa hur kul det är".

Du kan också "tipsa" Erik på kansliet så ringer han upp och berättar lite mer. Alla måste försöka locka medlemmar till klubben!!!

Våra duktiga tränare brukar jag alltid nämna, för dom gör ett jättefint jobb och ordnar så att simmare trivs och inte minst lär sig simma bättre. Jag var inbjuden till ett tränarmöte som jag tyckte var mycket intressant, synd bara att alla inte kunde närvara, men det var kul och höra tränarnas ambitioner och hur informationen om träning och vad vi har på gång diskuteras. Här är det samma sak har du någon kompis som du vet skulle vilja börja så ta med hon eller han, vi lovar att utbilda på ett riktigt sätt så det blir kul och intressant.

En mycket positiv utveckling pågår inom Stockholms Simförbund förutom "Bäst -93" satsningen där vi har flera simmare med. Ett nytt "Utvecklingsprojekt 1993-96 har startats och är ett samarbete med GIH. Det innebär att ett 30-tal simmare från Stockholm skall specialträna och följas upp för att försöka komma med till bl.a OS-96. Projektet kommer att följas upp av läkare och speciella tränare.

Till detta projekt har Nicke J, Mats F, Karin L, Danne K, Åsa E sökt.

Projektet innebär dessutom att simmare skall bli "morgondagare".

Vilket betyder att dom också skall satsa på andra stora mål. Det är med spänning vi följer projektet och kommer dom inte med nu så finns det fler chanser. Uttagningen är gjord efter ranking på "10 bästa listan".

Jag har förresten varit på distriktsimmarting med Stockholms Simförb. till ÅBO och det var mycket intressant och höra hur förbundet satsar för att vi skall bli bättre inom simmarsverige. Det är också mycket intressant och träffa andra klubbledare och diskutera samt höra hur klubbverksamhet fungerar hos dom.

Vi inom Täby Sim gör också en speciell satsning med simmare som kommer att plockas ut till speciella läger för träning. Annelie Blomgren (tränare) kommer att hålla i projektet som startar redan i december.

Vad händer mer, jo Anne F är tränare för seniorer vid en landskamp mellan Sverige - Norge - Danmark. Till denna är Jonas L och Gurra G. uttagna. Just det, nu är Gustav "Gurra" Johansson tillbaka i klubben efter några års utflykt till annan klubb. Gurra tillhör eliten i Sverige (fjäril) och har många fina segrar bakom sig.

Varmt välkommen GURRA!

Det finns mycket att skriva om och en del glömmer jag väl, men vi skall försöka få fram mer information om "vad som händer" i klubben och vår verksamhet. Det skall sättas upp tavlor utanför kansliet vilka tränare vi har och vilka som är styrelsen så att du lättare kan se vilka du skall prata med om det är något du undrar över. Det skall också finnas hur målsättningen är och vad vi gör för att "ta hand" om ditt barn. Det pågår ett stort arbete med verksamheten inom klubben just nu som inte direkt syns utåt, men jag vet att det på sikt kommer att gagna ditt barn till det bästa.

Ett viktigt arbete som pågår, är att försöka locka in fler föräldrar för det behövs på alla håll och kanter. Elisabeth A kommer att hålla i detta projekt. Du förälder som har barn i klubben, kom med och hugg i för vi har en hel del kul i "singänget".

Nu kom jag ihåg något som är mycket viktigt, det är att DAVID L är tillbaka efter sin handskada och är på gång igen med fina resultat.

Varmt välkommen igen DAVID!

När det gäller plask & lek och konstsim så skriver våra "pärlor" Lisa W och Elisabeth A om detta i särskild artikel.

Med blicken ut..... och med värme och ljus över Täby Sim i tankarna.

SIMPLASKKONSTSNABBHÅLSNINGAR

Vid åran

Börje



HEJ !!!!!

TÄBY SIMS PLASK o LEK

Hösterterminens PLASK och LEK börjar gå mot sitt slut.

En liten kort presentation:

Sammanlagt har vi haft igång 28 grupper, uppdelade i Nybörjar P&L (1:a och 2:a termin), Teknikgrupp (1:a, 2:a och 3:e termin) därefter en simgrupp där vi lär barnen att bli lite säkrare på bröstsimmet och där vi även låter dem testa ryggcrawl.

En stor eloge till alla ledare och assistenter som ställer upp med sin dyrbara fritid. Speciellt vill jag framföra ett stort tack till alla assistenter som med sin närvaro stöttar alla barn som har det lite svårare i vattnet. Ni gör en mycket stor insats för våra barn.

Till vårterminen -93 kommer det att behövas nya ledare och assistenter! Är Du intresserad kan Du höra av dig till Erik Ritzén eller undertecknad.

Vi kommer att avsluta hösterterminen med diplomutdelning och lekar.

Respektive ledare bestämmer tidpunkt!!!

Stor Plask och Lek kram

Lisa Wilson
Lisa Wilson



Från stöd- och resurskommittéerna

BRÖDFÖRSÄLJNING OCH RESELOTTERI

Lördagen den 14 november 1992 var det dags igen för Täby Sims återkommande brödförsäljning i Täby Centrum. Bröd i alla fasoner hade bakats. Rubb som stubb gick åt och resultatet blev ca 3.000 kronor. (Den exakta siffran är inte framaräknad då detta skrivs). Den här gången hade vi också ett stort parti äkta ungersk salami till försäljning. Det finns fortfarande en hel del kvar. Salamin är mycket hållbar, kanske ett bra julklappstips!

Nu måste vi alla hjälpas åt att sälja Täby Sims reselotter. Försäljningen pågår från den 14 november 1992 till den 13 februari 1993. Vinsterna består av checker på valfria resor hos elva olika resebyråer. Lottpriset är 20 kronor. Mer information kommer.

KÖP EN ONGANG RESELOTTER OCH GE BORT I JULKLAPP!

En riktigt God Jul och ett Gott Nytt År

önskar vi i stöd- och resurskommittéerna!

KÖP TÄBY SIMS RESELOTTER

OCH GE BORT I JULKLAPP!

HALLÅ

HALLA HALLA HALLA HALLA!!!!!!!!!!

10 % TILL DIG

OM DU LYCKAS SKAFFA KLUBBEN T.EX. : - reklamskyltar
- reklam för tröjor
mm mm mm mm mm mm

Kontakta Erik tel.08/ 768 15 44
för vidarebefordran till Elisabeth

FÖRÄLDRAR!!!!

GÖM ER INTE!!!! KOM OCH SYNSTILL!!!!
EN LEVANDE KLUBB VI HAR
DET BEHOVS INTE MANGA MIL ATT NA SIMHALLEN!

HJÄRTLIGT VALKOMMEN MED BIDRAG I ALLA FORM!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

några förslag om vad du kan bidra med:

- bli simtränare
- bli ledare
- ställ upp med bilskörning
- funktionär
- resurskommittémedlem
- stödkommittémedlem
- bjuda simgruppen och tränare hem för möte med förtäring
- bjuda ALLÅsimgrupper på fest
- bjuda simgrupper på läger hos dig på landet t.ex.
- HJÄLPA till när det är
f l a s k insamling
- SKAFFA LASTBIL för flaskorna
- Söka sponsorer
- STÄLL UPP som sponsor

SUM RIKS

KONSTSIMS
GULD till
ELEONORA o EMILIA
SILVER till
SARA o LINA
Therese o MELISSA
MELISSA HAR 2
SILVER



VI ALLA I TRÄBYSIM STÄLL UPP !

FÖRÄLDRAR!!!

STÄLL UPP OCH GÖR AVSLUTNINGSDAGEN DEN 6 DECEMBER EN FEST
FÖR VARA SIMMARE

- BRÖDBAKNING (intäkter går till klubben)
- VEM ÖNSKAR ETT BORD? SÄLJ DINA PRYLLAR DU
INTE BEHÖVER (20% av intäkterna går till klubben)
- VEM TAR MED EN TERMOS ELLER TVÅ MED KAFFE
- VEM TAR MED BULLAR

KONTAKTA OSS : via Erik på kansliet 08/ 768 15 44
Rose / Elisabeth Resurs och Stödskommitté

RING I TID FÖR BORDBESTÄLLNING!

VEM BLIR 1992
LUCIA?
SKA VI HA FEST
BEROR PÅ HUR
MÅNGA FÖRÄLDRAR
SOM STÄLLER UPP

CRAWL 2 DGR.

JAG MASTE BERÄTTA.....
om dom som alltid kommer!

Jag känner en kille som heter Jacob, oj vad han älskar att bada. Det finns inget bättre än att bada och simma.....
Sen ett tag så simmar han i en grupp på Måndagar och Torsdagar.
Han längtar helatiden på att simma MINIMAX och samla alla dessa tjärnor i guld.

Så har vi Jonas som kommer från Vaxholm. Minsan, det är en långresa till badet. Han kämpar med både armar och ben och längder den blir bara bättre och bättre

Så har man Peter, han som bara blir bättre och bättre fast han säger att det inte är så. Armar och ben sitter nu på plats och en och annan bra andningsteknik. Rulla runt som en iggelkott och blåsa ut luften i små mängder är fortfarande pest men oj vad han glider i vattnet fast han kanske inte själv känner det, men jag ser...Simmärken det kämpar han för att få!

Oh Johan, han simmar och vet var målet finns. Han kan det och simma fort det är himla lätt, han vet var kroppen är när han ligger i vattnet. Han fortsätter öva att glida med armarna och jag vet att han kommer att pröva MINIMAX så småningom....

Rom byggde inte heller över en natt, lära sig riktiga bentag, armtag, andas rätt det tar sin tid. Jacob älskar bad, att vara i grupp, jag vet att han snart blir ännu bättre med att lysna. Lysnar man så lär man mycket.

Vi har Gustav med och många andra killar och tjejer dom måndagar och torsdagar i andra grupper som tränar för att förbättra simsätten . Många förkyllningar på hösten hindrar en att ha roligt i vattnet. Kom igen, badet och TABYSIM finns, ge inte upp.

Så händer att ibland tränaren inte finns på plats på pricken. Spring då till kontoret och säg det till Erik som sitter där. Många tränare har skolan och ett arbete som ibland hindrar dem att komma fast dom har en träningstid med simmare som väntar. Det tycker tränarna själv inte om alls tro mig!

Har Jacob, Johan, Peter, Jonas och alla ni andra en föräldrar med sig på träning vore det en bra tillfälle att anmäla dem till oss det vore roligt att ha föräldrar med som extra assistenter vid bassängkanten.

Vi är en klubb inte enbart för barn som ska lära sig simma. Vi är en simklubb också för föräldrar-dom behöver inte simma alls om dom så önskar, men föräldrarna kan ha så roligt genom att delta i verksamheten.

Läs gärna vidare i STANK så ser ni vad vi kan erbjuda föräldrar så både ni simmare och föräldrar blir delaktiga i klubben.
SIMNING det är sporten det!!!!

Elisabeth/



Anne's hörna med tankar.

SUM-SIM Reg. har just gått av stapeln, och med goda Täby framgångar. Till Riksfinalen i Helsingborg har vi 3 individuella finalister genom Karin Lärka, Mats Forslund och Micke Jacobsson. Vi fick även med två till 4x100 Medley och 4x100 fritt, så det innebär ytterligare 3 simmare; Marcus Grandell, Fredrik Atmer och Eje Eklöf. JÄTTE GRATTIS ALLIHOP. Det är kul att vi ökar antalet tävlande. Förra året var det bara 2 som representerade Täby i Riksfinalen.

Verksamheten rullar på sin gilla gång. Allt går inte på välsmord räls, men vi försöker hitta lösningar på problemen där de uppstår. Det har varit många fina prestationer under hösten av våra simmare. Vi har upptäckt en del luckor i våra åldersklasser och dessa skall vi försöka täppa igen. Ett sätt är den "Ungdomssatsning" vi skall göra för seriesimsåldrarna. 5 simmare av varje åldersklass kommer att "handplockas" för att ges lite x-tra stimulans. Vi vill hålla oss kvar i vår division!

Ett problem som finns närmare än vi tror är DOPING. Jag menar då inte den medvetna dopingen av aktiva i form av anabola steroider, utan en "omedveten" doping. Våldigt många läkare skriver idag, ofta av gammal vana, ut läkemedel som finns med på dopinglistan. Det kan vara sådana medel som är för hosta, allergi, värk, pennicilin etc. S n ä l l a ni, hjälp till att kontrollera att de läkemedel ni eller era barn får inte är listade som dopingspreparat.

Det är tyvärr inte ovanligt att läkarna eller apotekarna inte känner till om läkemedlet är "svartlistat". Vi har på kansliet en bok över alla idag tillåtna medel, som RF gett ut, så fråga oss om ni är osäkra.

Vi har nyligen råkat ut för ett doping fall i klubben. Eller rättare sagt; Det kunde ha blivit för det upptäcktes när simmaren tagit en tablett att det ej var tillåtet medel. Två tävlingar fick simmaren avstå för att vi skulle vara säkra på att ett test ej skulle göras. Den tabletten satt "kvar i kroppen" i 10 dagar!

Upptäckten av detta kunde ha inneburit avstängning i 2-6 månader.

Närmast framför oss nu är sprint DM 21-22/11,
Riksfinalen SUM_SIM 28-29/11. SM 11-13/12 samt
Seriesim 13/12

Jag hoppas att avslutningen på terminen blir lika bra som den hittills har varit.

<lycka till allihop.

Anne/

BURKAR o FLASKOR o SVETT där till

Lördagenden 26 september hade vi flaskinsamling.

Vi fick in 10.775:-

Vi träffades i garaget på Tibblevallen. Det var det gamla trogna gänget som träffades plus några nya.

Men vi kunde ha varit flera.

Det är tur att vi har Ingrid Olsson med familj. De ställde upp fredag, lördag och måndag. Ja på fredagen hämtade Ingrid backarna på systemet, jo hon fick hjälp av Erik på kansliet och två simmare från Elit Micke R och Danne K plus Bertil K och undertecknad. På lördagen sorterade hela familjen Olsson flaskor, körde flaskor och dessutom tog hand om alla sopor. Det blir massor av den varan, för vi får alla flaskor och burkar folk har hemma. Inte bara returflaskor. Jag tror att det var nästan lika mycket som gick till SÖRAB för återvinning som till systemet. På måndagen skulle flaskorna till systemet. Då lyckades Ingrid Olsson skaffa en lastbil. Det underlättade mycket.

Det var en jobbig men rolig helg, solen sken halva dagen och alla var glada och positiva.

Stort tack till alla som ställde upp.

Stöd och resurskommitten

Rose Karlsson

ger pengar!
HJÄLP TILL
1993

RANDALSGÖPET I OSKILÖNING 10 - 11 OKTOBER 1992

Vi åkte kl. 11 på förmiddagen lördagen den 10 oktober. Vi kom dit kl. 13. Då hade vi en timme på oss att koka lite matsäck.

Kl. 14 började insimningen och kl. 15 började tävlingen. De allra flesta simmade bra i saltvattnet fast vändningarna och växlingarna tog nästan käl på Anne.

Efter en god middag bestående av köttbullar och potatismos såg vi filmen "Om blickar kunde döda". Den var bra. Sedan snackade vi lite och gick och lade oss i en pingissal.

Kl. halv 8 på morgonen blev vi väckta och kl. 8 var det frukost. 9 började insimningen och 10 började första passet.

Efter lunch började andra passet den dagen. Efter det packade vi och åkte hem. I bussen såg vi på filmen "Ford Fairline" och vi kåkade på McDonalds på vägen.

När vi kom hem en halvtimme för tidigt fick vi stå och vänta i snövädret.

Vi tycker att vår första "åka bort" tävling var jättekul. Om vi kan åker vi dit nästa år också.

Fredrik Wickerts

Thomas Forsberg

Heja Fredrik!
Heja Thomas!

VARTERMINEN -93 SIMNING

6/12-92 Julavslutning för CRAWL O MEDLEY
7-19/12-92 SPECIALträning för "Ungdomssatsning"
20/12-92 Jullov

10/1-1993 KM 2 pass fm och em

11/1-1993 Alla grupper börjar. Träningsstider
enligt "lapp" som simmare får 6/12

Detaljerad planering för VT-93 kommer att skickas under
1:a träningsveckan dvs. 11-15/1-93.



VARTERMINEN -93 KONSTSIM

5/12 -92 Diplomsim 2 dagarsgruppen
6/12 -92 Julavslutning Uppvisning o Lucia för alla i konstsim.
9/12 -92 EXTRA kvälls träning kl.17.30 (Obs! träna till kval.)
10/12-92 KM snabbsimstävlingar. Vi i konstsim MÅSTE komma .
20/12-92 Tävlingsgrupper sista träning innan jullov.
22/12-92 jullov

3/1 -93 Tävlingsgruppen börjar
12/1 -93 alla andra börjar.
16/1 -93 EXTRA kvälsträning inför KVAL. /Funktionärskurs
24/1 -93 SUM KVAL tävling Tibblebadet djupadelen

KONSTSIMS SUM-KVALTÄVLINGAR VT-93

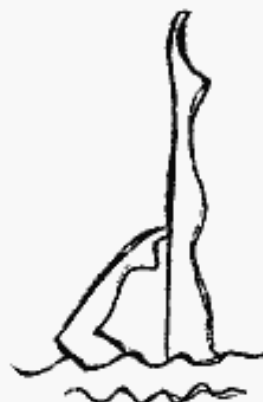
24/1 -93 Tibblebadet, TÄBYSIM
21/3 -93 Forsgrenska, SKN
22/5 -93 Jacobsberg, JSS

JSM- 1993

5-7/3-93 KVALAT HITTILS
Örebro Eleonora Chikuwa -79
Emilia Kurpiel-79

SM-1993

14-16/5 KVALAT HITTILS
Forsgrenska Helena Hellman
badet



TROR DU
PÅ BARNET

TROR DU
PÅ LIVET!



VI SIMMAR

HAN ÄR TILLBAKA I TÄBY!

GUSTAV "GURRA" JOHANSSON!!!!
VÄLKOMMEN TILLBAKA TILL TÄBYSIM!

"Gurra" är en simmare som varit aktiv i klubben Neptun i några år, men är nu tillbaka i Täby.
Vi tycker alla att det är mycket roligt.

Gurra kan tillföra klubben massor! Som simmare får man väl lov och påstå att han är duktig! Eller vad sägs om EM-simmare 1991 i fjärilsim. SM-segrare 200 Fjäril på både lång och kort bana, dvs 25 o 50 metersbana.

En av hans främsta konkurrenter i fjärilssim är faktiskt klubbkamraten JONAS LÖGDBERG. Det är god klass på våra e l i t- simmare.

Anne/

PENSIONÄR?

I TÄBYSIM behöver vi hjälp med många saker, och något tror jag med all säkerhet att du kan klara av.

T i d är ju något du förhoppningsvis har och vi har "arbetsuppgifter" t.ex.

som EXTRA MAMMA ELLER PAPPA SOM STÖD TILL VÅRA YNGRE SIMMARE OCH TRÄNARE. VÅRA LITE HUSTOMTE PÅ BASSÅNGKANTEN

som t.ex. ADMINISTRATIVA UPPGIFTER SÅSOM UTSKRIFTER OCH KALLELSER TILL MEDLEMMAR, BESTÄLLNINGAR AV MATERIAL, TAGRESOR ETC. Erik, vår kanslist kan informera mera.

LÅGER MAMMA/PAPPA/ LOTTERIER mm mm mm

Ring vår kansli 08/ 768 15 44 eller tag kontakt med oss på badet, eller skriv till oss så kontaktar vi dig

adressen: TÄBY SIM
SIMHALLEN
183 36 Täby

Ungdomssatsning i Täby

Nästa år, med tjuvstart den 19 dec, startar en ny satsning i klubben. Denna vänder sig till vissa åldrar som i stort sett är samma som i Ungdomsserien*.

För 1993 gäller det pojkar födda 79, 80, 81 och 82 samt flickor födda 80, 81, 82 och 83.

De 5 bästa i varje åldersklass kommer att bli uttagna inför varje träff i satsningen. Uttagning sker efter tävlingresultat, teknik-märken och träningsflit.

Varje termin kommer vi att träffas 2-3 gånger och göra diverse olika saker t.ex. spela landbandy eller brännboll, åka pulka, simma och framför allt ha kul tillsammans.

En gång per termin är vi borta en helg med övermattning, i övrigt är träffarna en dag eller del av dag.

Syftet med satsningen är att vi ska lära känna varandra bättre då det finns många olika grupper i klubben. Dessutom ska vi göra så bra i från oss som möjligt i Ungdomsserien.

Några frågor??

Prata med Din tränare
eller ring Annelie Blomgren på telnr 51 05 02 96.

Hälsningar



* Ungdomsserien är en tävling som simmas i flera deltävlingar under ett år och där klubbarna tävlar mot varandra i ett seriesystem (jmf fotbollserie). Vid varje deltävling behöver man minst två från varje åldersklass.

Ungdomssatsning i Täby

Bredden idag bland våra yngre simmare är inte speciellt stor och tyvärr så är inte heller kvaliteten den bästa. Detta syns framför allt i tävlingen Ungdomsserien, en tävling där man tävlar i ett seriesystem och således tävlar simmaren för att klubben ska få ihop så många poäng som möjligt. Något behöver göras i klubben för att uppmuntra de som är duktiga och intresserade av tävlingssimning även i unga år. Ett sätt är att vi "plankar" Stockholms simförbunds satsning på simmare i distriktet med vissa modifikationer.

Åldrar som berörs

Satsningen ska gälla samma åldrar som i Ungdomsserien. Det innebär att åldrama kommer att justeras med ett år varje år.

För 1993 gäller följande åldrar:

- * pojkar födda -79,-80,-81 och -82
- * flickor födda -80, -81, -82 och -83

Antal

Totalt kan denna satsning gälla 40 simmare, eftersom den omfattar de fem bästa i varje åldersklass.

I vissa fall kan någon simmare (tex i Elit-gruppen) få stå över delar av denna satsning och istället överlåta platsen till nr 6. Detta kommer endast att ske efter överläggning med vederbörandes tränare.

I vissa åldersklasser kan det vara ett problem komma upp till fem deltagare, men fem är målet.

Anledningen till att målet är satt till fem är att då har vi ett lag + en reserv i varje åldersklass.

Reserver

1-2 reserver kommer att tas ut i varje åldersklass. De tar en plats vid tex sjukdom. Fler reserver än så kommer inte att tas ut, utan då får det bli en plats ledig istället. Syftet med detta är att de aktiva ska känna att det krävs något för att bli uttagen. Kommer för många reserver med minskar statusen på denna satsning.

Uttagning

Simmare tas ut på tävlingsresultat, teknikmärken och träningsflit. Uttagning sker till varje sammandragning, man blir således inte uttagen till alla årets sammandragningar på en gång.

Anledningen till detta är att simmaren ska ha detta som en målsättning. En annan anledning är att simmaren måste sköta sin träning för att komma med och det kan ju ändras under året.

Ansvarig för Ungdomssatsningen tillsammans med medhjälpare tar ut vilka som har kvalificerat sig till sammandragningen. Uttagningen i möjligaste mån i samråd med berörda tränare.

Uppläggnig

Ungdomsserien simmas årsvis med 2-4 deltävlingar på våren och 2-3 deltävlingar + en finaltävling på hösten. Upp- och nedflyttningar sker sedan till våren. Uppläggnigen på sammandragningarna ska knyta an till detta. I början på året, helst innan första deltävlingen, är första sammandragningen. Denna sammandragning är endast en eftermiddag.

Senare på våren är den andra sammandragningen som denna gång sker en helg med övernattnig och förläggs till Täby eller någon grannkommun. Om tävlingskalendern så tillåter så bör denna helg ligga i anslutning till Simiaden för att peppa simmarna till bra resultat på den tävlingen.

Den tredje och sista sammandragningen sker på hösten; en helg med övernattnig. Denna gång förflyttar vi oss en bit bort från Täby men transport skall lätt kunna ordnas. De yngsta simmarna inte speciellt gamla varför man inte bör förflytta sig för långt bort från hemmet.

Om det pga simkalendern blir så att det blir väldigt lång tid mellan två träffar kommer ytterliggare en träff att läggas in.

Inriktning på träffarna/sammandragningarna

Det primära med dessa träffar är att simmarna ska lära känna varandra och ha kul tillsammans. Därför blir träningen under dessa träffar av mindre betydelse. Helgerna bör innehålla både träning och andra aktiviteter på land tex lekar och landbandy. Eftermiddagsträffen kan vara ett träningspass men bör hellre vara någonting annat tex pulkaåkning, landbandy, bio, museibesök och liknade. En detaljerad planering inför varje helg ska göras av medverkande tränare.

Ledare/tränare

För varje 10-tal simmare som är med ska det vara en tränare. Minsta antal är dock två, helst tre. Tränarna ska vara crawl -eller medleygrupps tränare. Dock bör minst en av tränarna vara tränare för en tävlingsgrupp eller ha erfarenhet av sådan träning.

Synergieffekter

Effekterna av denna satsning bör inte bara märkas på Ungdomsserien utan även bland de yngre åldersklasserna i Sum-Sim och på Simiaden. (Det är nämligen samma åldersklasser.) Syftet med denna satsning är att Täby ska bli bättre på dessa tävlingar. Förbättringen sker resultatmässigt och det får med fler simmare till Sum-Sim reg och Simiaden reg.

Utvärdering

Denna satsning bör testas ett helt år för att sedan utvärderas. Men man bör ha i åtanke att resultatet från denna satsning syns först om ett par år, troligen 2-3 år.

När man utvärderar detta bör man bl.a. titta på följande saker:

- Hur många deltog?
- Hur många lämnade återbud?
- Hur fungerade sammandragningarna?
- Hur har simmarna reagerat?
- Vad tycker berörda tränare (+ övriga)?
- Vad har det kostat?
- Är det praktiskt genomförbart även nästa säsong?

mm

Krav på tränarna

För att kunna göra bra uttagningar krävs det att alla tränare hjälper till att ta fram informationen som behövs. Det innebär bl.a. att alla tränare ska löpande kunna svara på hur simmarna ligger till med teknikmärkena och hur bra träningsflitigheten har varit. (Tävlingsresultat kommer däremot kansliet att hålla ordning på.)

Slutord

Kom gärna med synpunkter positiva som negativa. Det kommer nämligen att ta ett tag innan detta fungerar ordentligt och därför är alla synpunkter välkomna.

För mer information kontakta:

Annelie 51 05 02 96

Anne 83 27 46

Erik 768 15 44

SIMKOMMITTEEN

TRÄNARE

STORA och
SMÅ

ÖNSKAR ER
ALLA

GOD JUL



! GOTT TRÄNAR

ÅR

rea/

STOCKHOLMS TJEJSIMNING

Vad sägs om :

Vi i Stockholms konstsimsgång
kämpar hårt för att få poäng
KIPen kör vi med balans
TRANAN utan konkurens
Pasta stärker våra kroppar
Vinst varje gång vi i vattnet hoppar
JärfällaTäbyNeptunÅkersberga
i resultatliga vi nu ska härja
Stockholm Stockholm Stockholm!

k o n s t s i m s UNGDOMS SM medaljer
till STOCKHOLM 1992:

	<u>GULD</u>	<u>SILVER</u>	<u>BRONS</u>
Solo A-klass	-	-	1
Solo B-klass	1	-	-
Solo C-klass	-	1	1
Solo D-klass	-	1	1
Par B-klass	1(2)	1(2)	-
Par C-klass	-	1(2)	-
Par D-klass	1(2)	1(2)	-
	3(7)	5(11)	3

GISSA VILKEN
KLUBB SOM FICK
DOM FLESTA MEDALJER....
TÄBY TÄBY TÄBY!

SÅ TRÄNADE VI TILL GULD O SILVER 1992

SA HÄR TRÄNADE VI I TÄBYSIMS KONSTSIM MED BRA RESULTAT för 1992 !
VÄR IDROTT ÄR KONSTSIM -tillhörande- SIMIDROTT !
(EN AV 4 DISCIPLINER TILLHÖRANDE SVENSKASIMFÖRBUNDET)

Ti- sö (2 dgs)

kl.16-17 gruppen "Sjöstjärnor" som är nybörjare 82-83or

Ti- To (3 dagars och tävlingsgrupper)

	Uppvärmning o stretchning	20 minuter (individuellt)
kl 17-19	Simträning (alla samsätten)	40 minuter (I RÖRELSE!)
	uthållighets övningar+skovling	20 minuter --
	Konstsims figurer och delar	60 minuter (STILLA VATTNET)

Söndagar (2-3-dgrs.+ tävlingsgrupper)

kl.16-19 Blandträning för 2 dgrs. fortfarande i
inskolningstadiet

3 DGRS + TÄVLINGSGRUPPER:

MUSIKSimträning och FIGURER.

(VÄNTAR MAN PÅ SIN TUR ATT TRÄNA MUSIKSIM
HAR MAN FIGURTRÄNING PÅ KANTEN! eller övar för
sig själv ELLER HAR ETT SIMPASS.

LANDDRILLNING DÄR VI ANVÄNDER VÅRA HÄNDER FÖR
ATT MARKERA VAD SOM SKA SKE I VATTNET.....

VI TÄNKER BLI BÄTTRE - 93

SUM-KONSTSIM-RIKSFINALEN 1992.

Datum : 20-22 november 1992.
plats : Karlshamn, Blekinge
avstånd : 50 mil
transport: SL buss från Täby.
som vi delade med SKN-JSS-ASS-FSK

RESULTAT :

FIGURTÄVLING

A -Aldersklassenklassen 15-17 år

Linda Eek- 75 23e plats
Total deltagande A-klasstävlande: 28 simmare

B -Aldersklassen 13-14 år

Eleonora Chikuwa-78	5:e plats	med 38.12 poäng
Lina Svensson-79	8:e plats	37.46 --
Sara Melander-79	10:e plats	36.96 --
Emilia Kurpiel-78	11:e plats	36.87 --
Mari Johansson-79	12:e plats	36.18 --
Elinor Lindgren79	13:e plats	36.16 --

Total deltagande B-klasstävlande: 15 simmare

C- Aldersklassen 12 och under

***	THERESE VON AHN-80	1:a	33.33 poäng
	(SVENSKMÄSTARINA C-KLASSFIGURER 1992)		
	Melissa Shelley-80	2:a	32.67 --

Total deltagande C-klasstävlande: 12 simmare

MUSIKSIMTÄVLING

S O L O

A-klassen LINDA EEK -75 14e placering

B-klassen SARA MELANDER-79 7e placering (finalplats)
ELINOR LINDGREN-79 8e placering
ELINOR LINDGREN-79 8e placering (-)
MARI JOHANSSON-79 9e placering

* C-klassen MELISSA SHELLEY-80 Silvermedalj i Solo!!!
THERESE VON AHN-80 8e placering i solo
(finalplats!)

*** B-klassen ELEONORA CHIKUWA -78 SVENSKMÄSTARINNOR
*** EMILIA KURPIEL-78 i PAR!!!!!!!

* SARA MELANDER-79 Silvermedalj i
* LINA SVENSSON-79 PAR!!!!!!!

P A R

* C-klassen THERESE VON AHN-80 Silvermedalj i
* MELISSA SHELLEY-80 PAR!!!!!!!

Rapport från SUM-sim regionsfinal

Tävlingen gick av stapeln i Torvalla/Södertörn och spänningen var på mycket hög nivå. Aldrig tidigare har vi haft större chans att få med bl.a ett lag till riksfinal.

När det gällde de individuella segrarna var naturligtvis några förhandstippade att "slå till" med nya kanontider.

Det gjordes av MATS F på 100 fritt 58.48, en seger med över en skund till två:an. Nästa att slå till med kanontid var MICKE J på 200 medley 2.24 en seger med över tre sekunder till två:an som var Mats som också gjorde en ny kanontid.

Sen var det dags för frisimslaget. Där var det MARCUS, MICKE, MATS, FREDRIK som gjorde en formidabel insats och vann, vilket räckte för att komma till riksfinal.

KARIN L tog i på 50 rygg och gjorde en så bra tid att det räckte för att komma till riksfinal.

På 100 fjäril gjorde MATS F en mycket bra tid som också räckte till riksfinal. 400 fritt tog MATS en klar seger med 4.29 och MICKE en tredje plats vilket räckte till riksfinal de me!

Sen var det dags för lagkapp 4x100 medley, där EJE E, MICKE J MATS F, MARCUS G vann och det räckte även det till riksfinal så det så! Otroligt bra TVÅ LAG till SUM-SIM RIKS.

100 rygg gick också bra med en tredje plats av MICKE samt även 100 bröst där MICKE gjorde en mycket bra tid med 1.15 och där segern var ytterst nära. Med en 2:a och 3:e plats på dessa grenar räckte ändå till riksfinal.

För dom övriga simmarna gick det mycket bra med massor av "pers" och det fattas bara lite lite för att dom skall komma med, men dom kommer det vet vi.

Det var ÅSA E, MIRIAM W, LISA O, TYRA O, ANETTE P, JEANETTE P, ANGELICA P, JOHAN S, DAVID L, KLAS R-H, RUSSLAN S.

Alla kämpade mycket väl och stöttade varandra.

Vi har alltså 6 st med till riksfinal i Helsingborg!!!!

HELT OTROLIGT!!!! Ni vet väl om att det är dom 16 bästa i landet som kvalar dit!

På tal om tider och kval så är MICKE'S och MATS tider dom bästa i landet just nu på 200 medley och 400 fritt!!!!

Så du som är medlem i TÄBY SIM OCH ALLA ANDRA SOM bl.a bor i TÄBY, VAR STOLTA!!!!

TÄBY SIM SKAPAR DUKTIGA IDROTTSUNGDOMAR!!!

Stockholm satsar för Sverige

Nu skall Stockholms simdistrikt bli bäst i Sverige. I början av juni skickades en kallelse till samtliga ordförande i distriktets simklubbar. Där inbjöds till att lämna förslag på simmare i åldrarna 13-17 år, hälften flickor, hälften pojkar, med vilja och talang att bli bäst i Sverige. 30 "morgondagare" får plats i projektet. Drygt 100 namn kom in.

Målet med projektet är att från nu fram till 1996 ha minst fem simmare bland de 25 bästa på världslistan inom respektive specialsimstätt. Att av dessa ha minst tre simmare nominerade till OS 1996. Dessutom skall gruppen ha kvar minst 75 procent av de aktiva över hela perioden. På samma sätt skall distriktet från en grupp av fyra "morgondagare" inom simhopp utveckla en hoppare så att denne kan nomineras till OS 1996. Även här skall minst 75 procent av gruppen vara kvar över 1996.

På vägen dit kommer de aktiva som väljs ut att löpande mätas och dokumenteras så att en vetenskaplig avhandling om en simmares långsiktiga utveckling ur teknisk, fysiologisk och motivationsmässig synpunkt kan göras. Dels räknar de ansvariga i distriktet med att få underlag för en kontinuerlig utveckling och utbildning av i första hand de i projektet ingående tränarna och deras simmare men även för andra tränare. Dessutom hoppas man kunna skapa underlag för bra internationella clinics.

Med tanke på att fler än 100 sökte för att få vara med i projektet kommer det slutliga urvalet att vara klart först i november. Men sedan skall det gå som på rälis. Projektledare är Björn Lundahl, Kerstin Egerblom, Magnus Kjellberg samt ett flertal personer ansvariga för fysiologi, teknik, kost och näring, simmedicin, attityder med mera. Dessutom skall en referens- och styrgrupp ingå i projektet.

Under perioden kommer Stockholms Simförbund att tillsammans med GIH och Karolinska Institutet med jämna mellanrum utföra fysiologiska mätningar, tekniskupföljningar, kost- och näringsanalyser, simmedicinska studier samt attitydmätningar och grupp beteendestudier. För en del av dessa mätningar kommer den pånyttfödda simrännan i GIH-badet att användas.

Distriktet räknar med att samarbeta med Svenska Simförbundet, Norges Idrotts-



centrum, Stockholmsidrotten samt andra distrikt, i första hand Skåne.

De aktiva i projektgruppen skall träna och tävla för sina egna klubbar. Dessa ansvarar också för kostnaderna för tränings- och tävlingsverksamheten under perioden. Sponsorjakten är i full gång. Stockholms Simförbund finansierar till en del och dessutom undersöks möjligheterna att få medel från Idrottens Forskningsråd, Centralförbundet för Idrottens Främjande med flera organisationer. Idéer finns också att hitta individuella sponsorer för respektive aktiv.

När de fler än 100 ansökningarna behandlats kallades de aktiva till intervju. Dessa genomfördes av Rolf Carlsson, fil dr och forskare vid GIH som numera kallas Idrottshögskolan. Rolf Carlsson har under ett tiotal år ägnat sig åt studier om barns och ungdomars utveckling till framgång inom tävlingsidrotten. Förutom en studie om svensk elitennis i mitten av 1900-talet har han gjort en förnyad och utvidgad studie som omfattade sju idrotters landslag, däribland simning. Cirka 60 elitsimmare ingick i studien. Givetvis är intervjuerna med de intresserade "morgondagarna" i Stockholmssatsningen konfidentiella.

Efter detta sker den slutliga nomineringen och i slutet av november står Kick-Off. För att bli en av de utvalda skall utöver resultaten från intervjuerna, där stor hänsyn tas, även räknas resultat och ranking både från Svenska Simförbundets och Stockholms Simförbunds rankinglistor. Dessutom tas hänsyn till de intresseras teknik. I samband med ett lägere i Stockholm 19-20 september tittade några av Sveriges bästa simtränare på de olika simmarens teknik.

Det är ett intressant och stort projekt som Stockholms Simförbund dragit igång. Målet är att inom fyra år få fram nya världssimmare. Detta kommer inte bara stockholmssimningen att ha glädje av. Det blir framförallt svensk simning totalt som blir bättre. Tack vare Stockholm.

Simsport kommer att följa projektet och löpande redovisa vad som händer.

KRISER
KOMMER
KRISER
GÅR

TÄBYSIM
BESTÅR

ELLER HUR?

Red / 

Vårt för dig?

Jämförelse mellan föräldrars och barns fritidsaktiviteter



Illustration: MARTIN EP

RESULTAT SUM SIM - REGIONSFINAL

200 BRÖST FL 13	ANETTE PETTERSSON	3.16.63	13:E
100 FRITT PO 13	MATS FORSLUND	58.48	1:A
"	MARKUS GRANDELL	1.05.04	12:A
200 FRITT PO 14	CLAS R. H.	2.11.22	8:A
50 FRITT PO 13	LISA OLSSON	32.46	16:E
200 MEDL. PO 13	MICHE JACOBSSON	2.24.11	1:A
"	MATS FORSLUND	2:27:67	2:A
"	MARKUS GRANDELL	2.52.39	20:E
100 RYGG FL 11	MIRIAM WILSON	1.27.28	7:E
200 BRÖST PO 15	JOHN PLIKK	2.46.87	16:E
50 FRITT FL 14	ASA EKLÖF	28.48	4:A
"	KARIN LARKA	29.54	8:A
"	TYRA OLSSON	30.05	13:E
200 RYGG PO 14	CLAS R. H.	2.34.23	7:A
"	PETER PLIKK	2.56.5	22:A
4X 100 FR PO 13	TABY SIM	4.11.67	1:A
200 BRÖST PO 14	TOMAS GRANDELL	3.10.23	22:A
100 BRÖST PO 12	DAVID LARSSON	1.28.83	7:A
"	EJE EKLÖF	1.33.39	15:E
200 FRITT FL 13	LISA OLSSON	2.42.04	22:A
200 FJAR. PO 15	RUSLAN SERKOWICH	2.45.53	13:E
50 RYGG FL 14	KARIN LARKA	32.47	1:A
"	TYRA OLSSON	35.29	10:A
50 FRITT PO 14	CLAS R. H.	28.04	15:E
100 RYGG PO 12	EJE EKLÖF	1.21.94	13:E
200 BRÖST FL 14	ANGELICA PETERS.	3.19.79	22:A
50 FRITT PO 15	JOHN PLIKK	28.13	22:A
200 RYGG FL 13	ANETTE PETERSON	2.58.77	20:E
100 FJAR. PO 13	MATS FORSLUND	1.08.03	3:A
800 FRITT FL 14	KARIN LARKA	10.07.07	11:A
4x 100 ME PO 14	TABY SIM	4:56.30	14:E
4X 100 ME PO 13	TABY SIM	4.49.30	3:A
200 MEDL. FL 11	MIRIAM WILSON	3.18.55	16:E
200 RYGG FL 14	KARIN LARKA	2.36.01	7:A
100 FJAR. PO 12	EJE EKLÖF	1.36.21	22:A
100 FRITT FL 11	MIRIAM WILSON	1.17.15	11:E
50 FJAR. PO 15	RUSLAN SERKOWICH	30.42	16:E
50 BRÖST FL 14	TYRA OLSSON	38.56	11:E
400 FRITT PO 13	MATS FORSLUND	4.29.01	1:A
"	MICHE JACOBSSON	4.36.16	3:A
100 BRÖST FL 12	JEANETTE PETERS.	1.39.44	24:A
1500 FR PO 14	TOMAS GRANDELL	20.48.66	13:E
4X 100 FR FL 13	TABY SIM	4.21.22	9:A
200 MEDL. PO 12	EJE EKLÖF	3.00.54	14:E
400 MEDL. FL 14	KARIN LARKA	5.40.82	13:E
100 FJAR. FL 13	ANETTE PETTERSSON	1.30.11	17:E
"	LISA OLSSON	1.31.65	20:E
100 RYGG PO 13	MICHE JACOBSSON	1.09.01	3:A
"	MARKUS GRANDELL	1.20.44	18:E
100 FRITT PO 12	EJE EKLÖF	1.13.10	22:A
50 BRÖST PO 15	JOHN PLIKK	35.27	19:E
200 FRITT FL 14	ASA EKLÖF	2.14.56	6:A
"	TYRA OLSSON	2.25.74	20:E
100 BRÖST PO 13	MICHE JACOBSSON	1.15.26	2:A
"	MATS FORSLUND	1.18.43	5:A

SÖNDAGEN 6 DECEMBER 1992
- KL. 15-19

AVSLUTNINGSFEST FÖR ÅR 1992
M I N I M A X TÄVLING

L U C I A

KONSTSIMSUPPVISNINGAR

B A S A R

KÖP OCH SÄLJDAGEN
(7% TILL KLUBBKASSAN)

KAFFE MED DOPP

FÖRSÄLJNING BADKLÄDER MM.

lotterier

gratis entré

VÄLKOMMEN!



**Vi kommer
på SIMfesten.**

SÖNDAGEN 6 DECEMBER
KL 15-19