

STÄNK



**SOMMAR
MAJ-JUNI**



-93

Styrelsens sammansättning 1993

Ordförande	Carl Johan Hellman	tel	510 506 05
Kassör	Lennart Grandell		758 90 26
Sekr/Info.kom.ordf	Annelie Blomgren		510 502 96
Simkom.ordf/v.ordf	Börje Jacobsson		560 306 62
" supp	Håkan Wikander		768 57 64
Tävlingskom.ordf	Nils Forslund		756 31 96
" supp	Barbro Malmström		756 11 82
Utbildningskom.ordf	Bo Mattson		756 64 10
" supp	Magnus Gustavsson		510 514 40
Resurskom.ordf	Rose Karlson		758 80 68
" supp	Henrik Atmer		768 32 68
Stödkom. ordf	Elisabeth Andersson		758 82 06
" supp	Ingrid Olsson		732 91 15
Materialkom.ordf	Elisabeth Wilson		510 104 00
" supp	Elisabeth Larsson		510 106 37
Simmarrepr. (adj)	Mikael Frisk		756 18 25

Sammansättning av arbetsutskottet (AU):

Ordförande	Carl Johan Hellman
Kassör	Lennart Grandell
Simkom.ordf./v.ordf.	Börje Jacobsson

PÅ DESSA SKULDROR..!

SOMMAR "STÄNK" INNEHÅLLER:

- * Styrelsens sammansättning-93
- * Ordf. har ordet
- * Om klubbens ekonomi....
- * RESURS och Stödkommitte
- * Simkommitte
- * Annelie
- * INBJUDAN till tränare....
- * Vi i Crawlgrupp 9
- * TÄBYSIMS konstsim..
- * Styrelsen informerar
- * SOMMARTAVLA MED HELA FAMILJEN
- * Resultat Distanscuppen-93
- * Tävlingsresultat
- * Våravslutning Crawl/Medley
- * Varför vätska.....
- * Mats har ordet
- * Rapport SUM-SIM-RIKS
- * Resultat Sollentuna simfestival
- * Dagbok under träningspass
- * Träningsläger i Hemavan-93
- * KICK_OFF Tränare/Styrelsen
- * Stockholms SIMMARTjejer
- * Ranking Resultat ALLA åldersklassen



Redaktionen önskar er alla TREVLIG SOMMARLOV

Ditt bidrag till STÄNK är GULDVÄRD!!!!!!

Elisabeth/

ORDFÖRANDE HAR ORDET

När ni läser detta har kommunen fattat beslut (22/4) om nedskärningar i stödet till föreningslivet. Det förslag som utarbetats av tjänstemännen innebär en kraftfull minskning av bidragen till Täby Sim! Det kan handla om 75000 - 100000 kr per år. Vi kommer att vara den förening som drabbas i särklass hårdast i kommunen. Detta trots styrelsens agerande på olika sätt. I styrelsen kommer nu en aktionsplan att tas fram för att möta en kärvare ekonomi. Vi behöver medlemmarnas förslag och idéer som stöd i arbetet.

De ekonomiska förutsättningarna kommer alltså att försämrats framöver om vi inte gör något. Redan i dag finns det åtgärder som vi kan vidta och som berör oss alla! Det jag tänker främst på är att vi betalar våra medlems- och deltagaravgifter utan fördröjning och påstötning!! Därtill att vi som föräldrar och ungdomar lojalt hjälper till att skapa ekonomiska resurser, t ex genom att delta i flaskinsamlingar och Bingo-Lottoförsäljning.

Den 15-16 maj genomför klubben sin stortävling WELLA CUP. Det blir en kraftansträngning för klubbens funktionärer. Alla ni andra skall naturligtvis komma och titta på tävlingarna. Det dräller av landslagssimmare och svenska mästare!

Det jobbas en hel del med återväxten i klubben och det återstår mycket att göra. Glädjande är att även några av våra yngsta simmare/konstsimmare nu börjar visa framfötterna ordentligt på tävlingsbanorna i distriktet. Det viktiga för våra yngsta är dock inte resultaten vid tävlingar utan att dom trivs med det dom gör och har roligt.

Som ni kan se i denna STÄNK och konstatera på våra informationstavlor i simhallen jobbar vi i styrelsen med att förbättra klubbinformation. Huvudansvarig för detta är sekreteraren, Annelie Blomgren, en av klubbens tränare och gammal simmare. Du har redan kommit igång bra, Annelie. Kör hårt, vi skall ge dig allt stöd vi kan!

Så har klubben nåtts av ett sorgligt budskap. Georg "Jojje" Gustavsson har avlidit efter en längre tids sjukdom. För oss gamla Täby Sim-mare var han känd som engagerad styrelseledamot och under många år funktionärsansvarig. Det var han som en gång lade grunden till den goda funktionärsstab som vi har i dag. Vi som kände Dig Jojje, vet hur varmt Ditt hjärta klappade för Täby Sim. Tack, vi glömmet Dig inte!

Caré Maria Ferrén
ordf

HUR BLIR DET MED TÄBY SIMS EKONOMI???

Förslaget till beslut i kommunstyrelsen kommer, om det går igenom, att drabba Täby Sim mycket hårt. Bidragen kommer att minska med 75000 - 100000 kr per år. Naturligtvis är det oacceptabelt och föreningen kommer att reagera skarpt mot ett sådant beslut!

Om beslutet blir verklighet kan det ta tid att få det omprövat. Då gäller det att spotta i nävarna och ta nya tag om vi vill leva vidare! Styrelsen kommer att ta fram en handlingsplan för att skapa mer ekonomiska resurser. Det finns många förslag vars realism måste prövas. Viktigt är att medlemmarna (och föräldrarna) talar om hur dom vill ha det. Kom med friska förslag och synpunkter på nedanstående!!

1. AVGIFTER DRIVS IN TIDIGT OCH DEN SOM INTE BETALT SENAST TVÅ MÅNADER EFTER TERMINSSTART KOMMER ATT AVSKILJAS.

På avgiftssidan förlorar vi i dag kanske mellan 5 och 10 % vilket är 15000 - 25000 kr.

2. UNGDOMAR OCH FÖRÄLDRAR JOBBAR AKTIVT MED ATT SKAPA EKONOMISKA RESURSER. DE SOM INTE DELTAR ÅTNJUTER INTE KLUBBENS SPONSORING VID LÅGER M M.

Sponsorvärvning (svårt) kan ge ca 10000 kr per st. Om varje tävlingssimmare/-konstsimmare (ca 60 st) säljer 5 st Bingo-Lottolotter per vecka i 40 veckor per år ger det klubben ca 108000 kr per år. En rätt organiserad flaskinsamling kan ge ca 15000 kr. En brödförsäljning en helg i Täby C ca 5000 kr.

3. SE ÖVER UTGIFTER OCH EFFEKTIVISERA VERKSAMHETEN.

Ett utskick med föreningspost till alla aktiva kostar ca 1200 kr. Effektivare organisation av våra simgrupper och tränare i nuvarande verksamhet skulle kanske ge ca 5000 kr. Samtidigt skulle tränare och banresurser friställas vilket skulle möjliggöra fler simgrupper och ökade avgiftsintäkter.

4. HÖJA DELTAGARAVGIFTERNA MED 50 KR PER TERMIN.

Detta skulle ge ca 50000 kr per år med nuvarande antal aktiva.

5. TA ÖVER SIMSKOLAN FRÅN KOMMUNEN.

Klubben har uttalat att kvaliteten, i Täby Sims regi, skall vara högre än kommunens. Ett krav kan vara att simskolan skall ge klubben ett netto på minst 30000 kr per år utan att höja simskoleavgifterna. Kommunen skulle säkerställa detta netto!?

Ytterligare idéer kommer säkert fram under styrelsens arbete. Du kan bidra med idéer och förslag. DET BERÖR DIG!! Hör av dig!

Simmarföräldrar!

Idag är det inte helt lätt att driva föreningsverksamhet utan att detta ska kosta en massa pengar för att få vara med. Även simklubben är drabbad av minskade anslag för vår verksamhet, och det innebär att vi måste kompensera det på något annat sätt. Vi vill ju att våra barn och ungdomar ska få komma ut på läger, vara med i tävlingar och få utvecklas till bra simmare i ett bra kamratskap.

Vi är några (alldeles för få) som arbetar som stöd- och resurspersoner. Vi vill redan nu tala om för er som är simmarföräldrar att vi förväntar oss er hjälp och fulla stöd. Det hela bygger på att **ALLA** ställer upp.

Hur ska vi få in våra pengar? Vi är intresserade av alla förslag.

Ett förslag har jag fått; konstlotteri.

De som verkligen försökte sälja reselotter, tycker att vi bör ligga lågt med lotter ett tag.

Korvförsäljningen har gått trögt. Det är för få som hjälper till. Den här gången har vi varit sju familjer som har sålt korven.

Vid nästa försäljning o dyl kommer vi att dela upp det på simmarna, ex, två korvar per simmare. Så alla känner att vi gör saker "tillsammans" och har trevligt "tillsammans". Som en förälder sa till mig; i TABY SIM ska vi ha roligt och göra saker tillsammans. Det måste jag uppfatta som att det inkluderar även att "dra in pengar".

Nu finns klubb-badkläder hemma (badbyxor, badkläder och overaller).

Glöm nu inte att köpa bingolotter av simmarna i slutet av veckorna. Då finns de på plats i simhallen.

Hör gärna av dig om du har idéer eller synpunkter.

Vi ses!

Stöd- och resurskommittén

ALLA TABY SIMMARE!!

Använd era årskort i ingångsautomaten när ni ska gå in på badet.

OBS!!! Ej grind eller utgång.

Har ni varit inne på badet tidigare den dagen, får ni ett nytt kort i receptionen eller får hjälp på ett annat sätt.

Snälla, sköt er på den punkten så slipper TABY SIM få kritik från personalen.

GÖR SOM JAG

KÖP

SIMGLASÖGON

HOS

TÄBY SIM

(INTE I RECEPTIONEN)

/ MARKUS GRANDELL

Rapport från Simkommittén i April -93

Ljusare tider skrev jag i senaste STANK. Just nu sitter jag och tittar ut på snöstorm!! För en liten stund sedan stod jag på bryggan och kastade med mitt spinnspö för att se om någon gädda stod på lur i vassen. Ljusare muttrade jag, när snöflingorna började falla och drog mig in till den sprakande brasan i spisen.

Värmen sprider sig sakta i kroppen och tankarna går till TABY SIM. Bäst att samla dem och skriva lite om "Simverket" i klubben.

Vi är i full gång på alla bredder, med ett antal tävlingar bakom oss, som gett bra resultat och visat att vi inte glömt året som gått.

Jonas Lögdberg har slagit distriktsrekord i fjärril. Micke J och Mats F har kvalat till Senior DM. Och sist men inte minst Karin Lärka har kvalat till SM. Bravo Karin! Vi visste att du kunde simma fort.

Lite om budget måste jag skriva om och med den "brättas" vi mycket. Viktigt är att vi får stöd av alla medlemmar som betalar avgiften för att få vara med i denna fina klubb. Avgiften är inte så stor för det fina TABY SIM har att ge. Naturligtvis vill vi ha fler föräldrar som hjälper till på något sätt. Det blir ett för stort "lass" för de få entusiaster som håller på nu. Ett verkligt bra tillskott är de nya styrelsemedlemmar som invaldes på årsmötet. Varmt välkomna Elisabeth Larsson, Nils Forslund, Magnus Gustavsson och Barbro Malmström.

Vår nya ungdomssatsning fortsätter och är hittills ett lyckat drag. De sammankomster som varit har varit mycket uppskattade av simmarna och tränare. På tal om ungdom så har vi just klarat av vårens serietävlingar för just ungdomar. Resultaten har varit mycket bra och många nya simmare har visat att vi har flera på gång. Vi vann en serietävling och det var ett betyg som var nog så gott.

Men som sagt, hjälp till att "fixa" (rekrytera) nya simmare. Locka med någon eller några kompisar och säg till Erik på kansliet som skall jobba med detta.

MINI-MAX simmar på och här ser man att det finns många duktiga simmare som är på gång. Det är lite väl tunt med anmälningar till MINI-MAX tävlingar. Du tränare och framför allt förälder, stötta ditt barn att vara med!

Lisa W:s idé om att "fånga upp" möjliga simmare mellan Plask o Lek och Simskolan är bra. Hoppas bara vi hittar någon form att göra det på. Ett sätt är att starta upp ytterligare grupper, men då behövs fler tränare.

Tränare ja, det kan ej sägas för många gånger, utan dem så fanns ej våra duktiga simmare. Försök locka någon kompis eller gammal tränare till oss, vi utbildar och bjuder på en fin kamratskap.

För övrigt, ja det finns massor att skriva om, men jag måste nog spara lite. Javisst ja, det har varit ett träningsläger i Hemavan, men det kan jag ej skriva om eftersom jag föredrar de varma lägren. Men det var ett glatt gäng som under Anne's och Jonas ledning steg av bussen efter en veckas skid- och simträning. När jag frågade hur det hade varit, blev svaret BRA! Så var det med det!!!

Tränarna Håkan W och Annelie B skall tillsammans utforma formeln för hur vi skall rekrytera bättre, men det är du som simmare som kan berätta i skolan eller för kompisarna hur kul det är!

Mera övrigt, ja det skulle väl vara att vi fortfarande har simmare med i Stockholmssektionsningen "Bäst 93". Micke J och Mats F är uttagna till Landskapsmatch mot södra Sverige.

Nu lite om information. Har ni sett vår "nya look", alltså de nya anslagstavlor. Där finns info utåt för allmänheten och för alla simgrupper.

Vi skall försöka ha alla simgrupper klara inför hösten innan sommarlovet. Det innebär att alla uppflyttningar skall vara klara och de nya grupper som startar i höst skall få information innan sommarlovet.

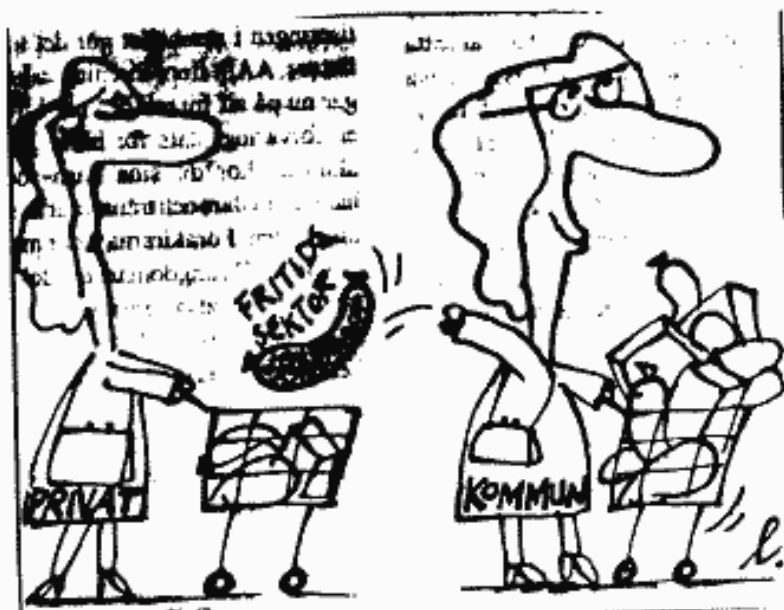
Vi kommer även i år att ha ett sommarträningläger i augusti som start på höstsäsongen. Meddelande om detta kommer i maj om tid och plats från Erik på kansliet.

Ja, det var det lilla för denna gång. Plask o Lek och Konstain skriver våra pärlor Lisa och Elisabeth om.

Vid en av de små åror som rör skutan framåt!?

Simkommittén

PS! Nu skiner kvällssolen igen över TABY SIM!! Man kanske skulle försöka med gäddan igen! Snöstorm..... Ljusare..... Nä nu simmare igen!! Moraning!



Ännu en kommitté har bildats.

Styrelsen har beslutat att en ny kommitté ska bildas. Denna gång är det informationen i klubben som har fått en egen kommitté. Ansvarsområdet för info.kom. är information, PR och massmediakontakter. Styrelsen utsåg mig till att ansvara för denna kommitté.

Det är nog flera med mig som har ansett att informationen i klubben inte alltid har varit den bästa men förhoppningsvis kommer det att bli ändring på detta. Men detta är en mycket stort område, därför kommer det att ta ett tag innan allting kan komma att fungera tillfredsställande.

Någonting som har börjat att fungera är i alla fall våra nya anslagstavlor (det fattas dock några). Jag hoppas att du läser dessa varje gång du kommer till badet.

Dessutom ska styrelsen bli bättre på att informera om vad de beslutat om. Ett led i detta är att ett utdrag med de viktigaste beslutan skall publiceras i varje nummer av STÄNK (se annan sida).

Har du några idéer om hur man skall förbättra informationen i klubben eller om du tycker att något inte fungerar så kontakta mig - jag tar tacksamt emot alla åsikter.

Med vänlig hälsning

Annelie Blomgren

Annelie Blomgren
tel 510 502 96

*En VI-KÄNSLA - en
gemenskap - skapas kring
laget/föreningen och den gemen-
samma uppgiften.*

**IDROTTSFÖRENINGEN
- EN FANTASTISK IDÉ**

INBJUDAN TILL GRILLFEST

HALLA TRÄNARE

(ALLA från Plask o Lek, Crawl och
tävlingssgrupper, Konstsim!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

HALLA STYRELSEN och
KOMMITTEmedlemmar !!

NI GLÖMMER INTE VAR TERMINSAVSLUTNINGSGRILLKVÄLL
ELLER HUR??

Måndag den 14e juni 1993

Ni får ett särskild inbjudan om tid och plats.

Hör av er i så fall till Elisabeth A. tel 08/7588206

Stöd och RESURSKommitté/

TRÄNARE
VI SES!

FICK DU INTE
Inbjudan?

KNACKA PÅ HOS
ERIK ELLER TA
FRÅN EUSABETH'S POST-
FACK. LÄS INSIDAN
DÖRREN PÅ KANSLIET.



VI I CRAWLGRUPP 9.

Vi tränar onsdagar och söndagar och det är Björn och jag som försöker hålla ordning på spektaklen. Ambitionen från oss tränare är att ha en ordnad och väl förberedd träning varje gång. Men ofta blir det något helt annat! Orsaken? - Våra 10 - 15 ungar har helt egna viljor och tycker ibland helt annorlunda. Resultatet kan då bara bli ett - KAOS!

Therese vill bara leka (och det är hon inte ensam om).

John-Hugo vill ofta sticka iväg till bastun (?) av alla möjliga olika skäl.

Elin är busig och vill inte träna crawl, som hon egentligen är ganska duktig på.

Tobias tror att man skall använda simplattan till allt annat än simträning.

Helena tycker att killar är något onödigt ont (just nu?).

Roger glömmer då och då vad det var han skulle göra.

Caroline drömmer - om vad då?

Rami sprallar gärna med tjejerna som ibland tycker han är guilig.

Lilla Linda gör som vi tränare säger vilket bara det är fövirrande!

Alexander försöker hitta på egna simsätt som inte är så jobbiga.

Elisabeth orkar mer än alla grabbarna tillsammans vilket är otroligt.

Marcus vilar på kanten när alla de andra blir för stökiga (och det händer ofta).

Maria har svårt att göra alla konster då hon inte bottnar men ger sig inte.

Och mitt i all oredan kommer Filippa och Ulrika, vilka nu simmar i medleygrupp, och vill vara med i sin gamla grupp, "för det är mycket roligare"! De vet hur man skall smickra sina gamla tränare.

Allt är en härlig röra! Jobbigt och roligt har vi! Och ofta skrattar vi tränare åt alla era konster. Inte minst när det är "Herre på täppan" eller hopp från trampolin.

Björn och jag tycker ni är en samling härliga ungar som är jätteduktiga - oftast.

Och om ni vill kan ni alla bli riktiga simmare eller konstsimmare, trots att det kan vara lite svårt i början. Det gäller att jobba på och lyssna på tränarna ibland. Se till exempel på Linda och Roger!

Men huvudsaken är att vi har roligt tillsammans!

Från er tränare som tycker om er alla lika mycket!



PS! Jag hoppas att vi ses till hösten igen i Täby Sim!

KONSTSIM - TÄBY SIM

Våren vart tog du vägen.....

Sommar BUMS!

Flickorna i TÄBY SIMs konstsimsgupper (ja, det blir ett tal)

Kära flickor små och stora

Flitiga, roliga, snälla ibland, gnälliga ibland, pratiga, tysta, bråkiga, ja det är vad ni är. Ängsliga inför tävling tävlande för sig själva- testa sig själva på varje tävling pröva sig själv. Ibland står man på toppen ibland kommer man sist , TJEJER NI KLARADE AV VÅREN !!!!!!!!!!!

Alla ni som tävlade har förstätt att vad som är VIKTIGAST på en tävling är att MAN VÄGAR DELTA

Många av er har varit sjuka- ja många till och med fått flera penicillinbehandlingar, mycket tråkigt!!!

TRÄNINGSDISCIPLIN och PUNKTLIGHET där har jag inte mycket att klaga över- ni har varit D U K T I G A !!!!!!!!!!!

Nu är SOMMAREN här och alla försvinner på sommarlov

*TVA dgr. gruppen har AVSLUTNING den 23 maj 1993
med DIPLOMSIM. kl. 16.00

*TRE dgrs. gruppen simmar vidare ett tag till

*TÄVLINGSGRUPPEN får sommarträningstillfällen (ej klart än).

SARA Melander, LINA Svensson, HELENA Hellman, ELEONORA Chikuwa EMILIA Kurpiel tävlade i Odense, Danmark (STOCKHOLMSSATSNING), men om detta skriver jag nästa gång, för tjejerna skall själv berätta i STÄNK eller hur?

Jag hörde fågelkvitter som säger att LINDA Eek kommer att träna flera pass till per vecka. SOFIE Persson kommer att satsa på nytt och tävla. JOHANNA Gyllensvärd som startade på nytt våren -93 har kommit igång på riktigt efter långvarig sjukdom. HURRA tjejer -75. Som tränare känns det som ett kick att få träna er igen till hösten, och försöka få er att kvala till SM -94 - förhoppningsvis?

1994 kommer många flickor att bli "JUNIORER" så många att vi redan nu försöker kvala till JSM -94 med lag, solo och par. JSM poäng försöker vi uppnå vid SVEACUP figurtävling i SEPTEMBER.

ALLA ANDRA som inte har kommit så långt- ge inte upp, det tar tid att lära sig stå i LOD och TRANA. BALETTBEN är vad ni många försöker att göra.

Ibland tror man att man är sämst av alla, men så plötsligt lyckas man igen. Det går alltid upp och ned.

TRÄNA VIDARE och ha tålamod!!!!!!

Iakttagelser från TEAM-SM

Bättre sent än aldrig

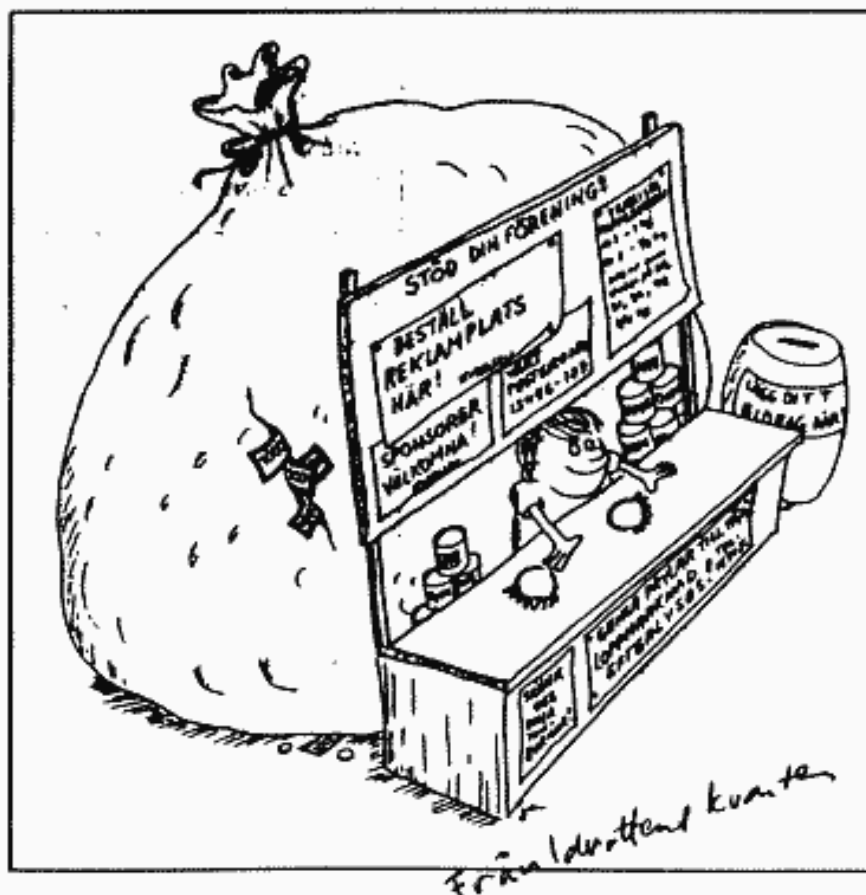
Detta borde man skriva väldigt mycket om, men eftersom jag ej var där kan jag bara notera följande.

Det började med att Jonas Lögdberg tog brons på 100 m fjärril. Han så att säga, banade väg i bassängen för våra övriga simmare. Gurra Johansson var också med i loppet och höll sig väl framme.

På 200 m fjärril slog Gurra till och vann. Han disponerade loppet väl fast det såg länge ut som om Jonas skulle "ta detta". Men på sista 25:an kom Gurra och tog SM titeln. Han är lite lurig den där Gurra!

SM's stora simmare får vi väl säga att Daniel Karlsson blev. Vår allkunnige simmare i alla simsätt började med att ta silver på 200 m medley. Nytt svenskt juniorrekord. Men det räckte inte med det, på 400 m medley var det dags att visa övriga svenska eliten var "skåpet skulle stå". Daniel tog guld och ett nytt svenskt juniorrekord var ett iaktum. Med detta SM avklarat så har vi inte mindre än 3 landslags-simmare och vi har landets 2 bästa fjärrilsimmare i klubben. Daniel, ja han har inte simmat för sista gången och visat övriga simmarsverige vad han kan. Var så säkra!

Noterat från Simkommittén



Generellt sett har föreningen en mycket hög självfinansieringsgrad

Styrelsen informerar

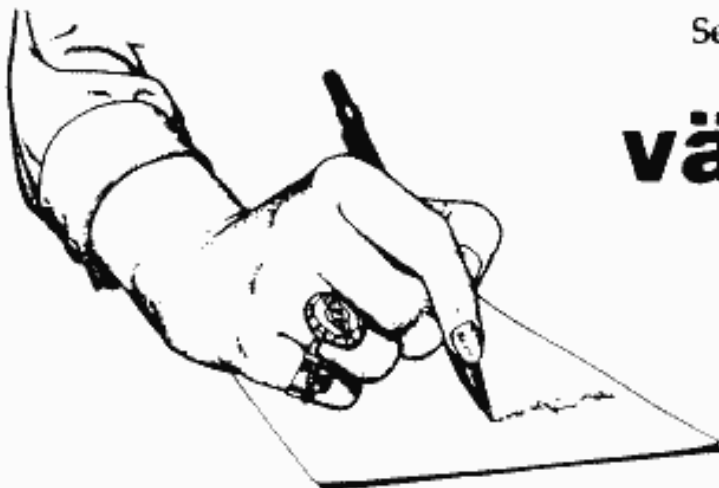
Styrelsen har ibland varit dålig på att informera på vad de egentligen har beslutat på sina omtalat långa möten. Fr.o.m nu kommer styrelseprotokollen att anslås på anslagtavlan, dessutom kommer ett utdrag med de viktigaste besluten att publiceras här i STÄNK.

Dessa är från mötena i februari och mars:

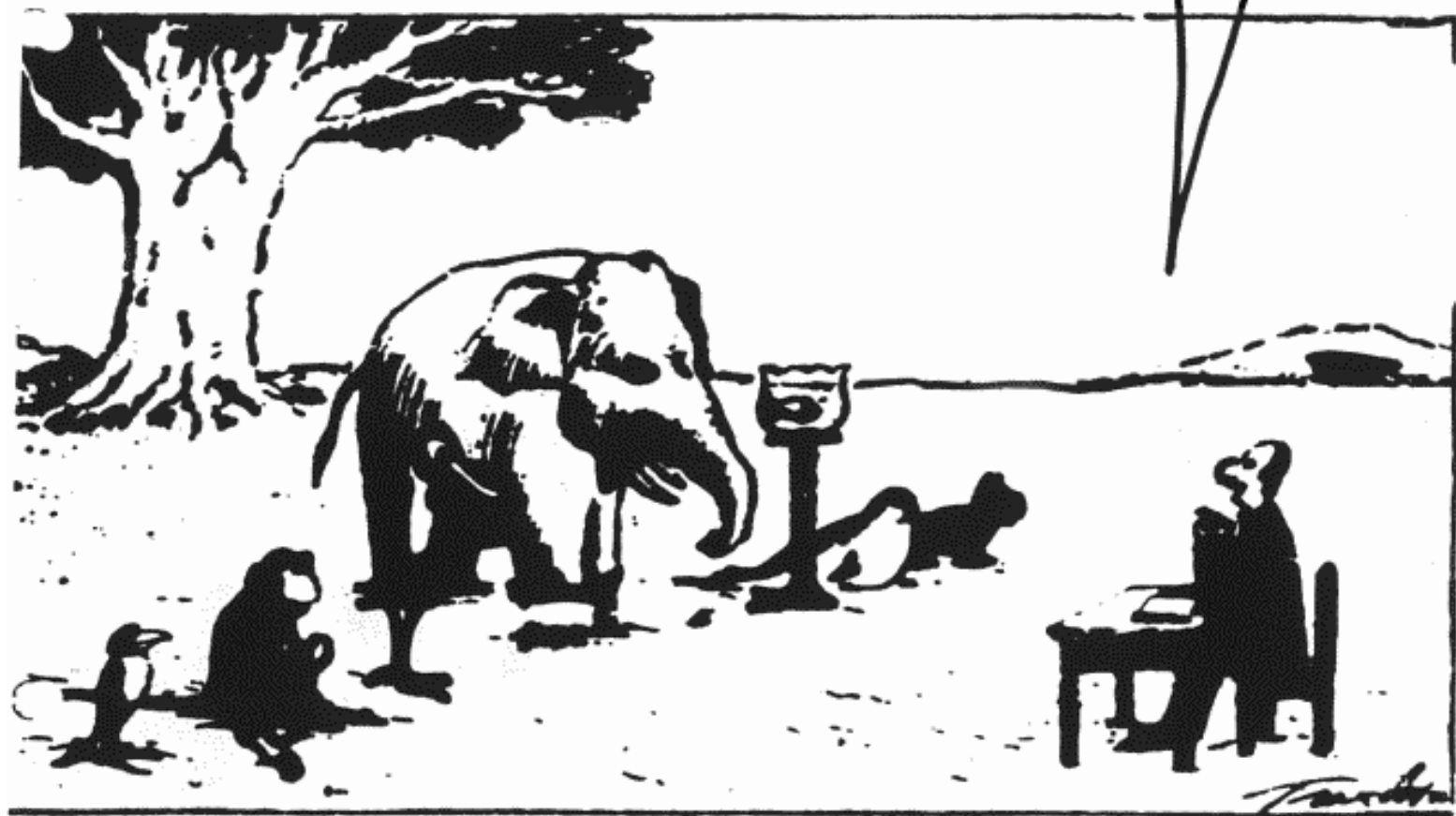
- En ny kommitté har bildats - info kommittén (se annan sida i detta nummer).
- Håkan W har fått ansvaret för utarbete en plan för att rekrytera nya simmare.
- Elisabeth A har ansvaret för våra sponsringsskyltar.
- Medlemskort ska börjas dela ut (efter inbetalad avgift) tillsammans med ett rabattkort hos New Sport.
- Ett informationspaket skall skickas ut till höstens deltagare i olika aktiviteter. Detta gäller framför allt alla nya medlemmar och de som ska byta nivå.
- Ingen generell sponsring kommer att ske från klubben till de som inte är med och hjälper till att dra in pengar till klubben. Detta kommer att drivas fr.o.m. i höst.
- Fr.o.m ett visst datum varje termin kommer de som inte har betalat avgiften inte ha rätt att delta i aktiviteten. Detta kommer att drivas fr.o.m. i höst.

Sekr

värt att notera



För att det ska vara
rättvist, får ni alla
samma uppgift:
Klättra upp i trädet.



Vi är alla olika individer.
Rättvisa är att anpassa efter varje
individ.

Ann



**SOMMARTÄVLA MED S T Ä N K
FÖR HELA FAMILJEN**

A. VEM GRUNDADE OLYMPISKA SPELEN ?

- 1. Anders Wahl
- X. Pierre Baron de Coubertin
- 2. Börje Jacobsson

B. VILKET ÅR GRUNDADES OS?

- 1. År 1796
- X. År 1902
- 2. År 1896

C. VILKET ÅR BLEV KONSTSIM ETT OS-GREN?

- 1. 1906
- X. 1896
- 2. 1984

D. FILMVÄRLDENS FÖRTE TARZAN VAD HETER HAN?

- 1. Arne Borg
- X. Johnny Weismuller
- 2. Micke Frisk



Alpint

- Utrustning:** Skidpaket (Fjälar, skidor, bindningar, stavar) 2 000-3 000 kr
Hjälm 400-600 kr
Glasögon 100 kr
- Klubbavgift:** 100-200 kr
- Lektioner:** För hel säsong 1 tim/v inkl. uppvärmning. I 1 000 ingår liftkort och tränaravgift. 175-1 000 kr
- Kostnad/år:** 3 500 kr
- Kommentar:** Det går att få skidpaket till rea pris. Efter flera snöfattiga vintrar är sportaffärernas lager fyllda. Begagnad utrustning kan också vara ett bra köp. Kläder som duger i backen har barnen ofta redan.

E. VAD HETER TÄBY SIMS ORDFÖRANDE?

- 1. Prins Bertil
- X. Carl Bildh
- 2. Carl-Johan Hellman

F. VAD HETER BADMÄSTAREN CHRIS I EFTERNAMN?

- 1. Lindman
- X. Lindeman
- 2. Lindholm

G. NÄR INVIGDES TIBBLEBADET?

- 1. 1955
- X. 1975
- 2. 1985

H. TILL SIST FÄR DU POÄNG EXTRA NÄR DU LÄMNAR IN ett bidrag
TILL STÄNK - per VITS 10 POÄNG

- berättelse om ditt sommarlov 30 poäng
- ritar (svart penna) till din berättelse
20 poäng extra
- skriver om det bästa mellanmål 20 poäng
- skriver om ditt mål inom simning 40 poäng

SVARET LÄMNAS /SKICKAS till STÄNK REDAKTIONEN
TÄBYSIMS kansli
Simhallen

SISTA DATUM att lämna in ditt bidrag :
11 augusti 1993

Vinnaren får besked per telefon senast den 20 augusti

TREVLIG SOMMARLOV

Elisabeth/STÄNK RED.

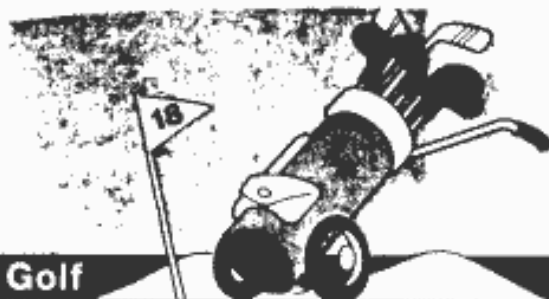


Tennis

Utrustning:	Racket	400-600 kr
	Bollar	100 kr (4 st)
Klubbavgift:		75-125 kr/år
Lektioner:	Per termin, 1 kväll i veckan	1 100-1 400 kr
Kostnad/år:		2 000 kr
Kommentar:	Racket bör ej köpas begagnad. Osynliga sprickor gör att man ej kan stränga om. Vanliga kläder duger gott men tennisskor för inomhusbruk håller bäst.	



Nej, Vet du Vad?
SIMNING ÄR NOG
BILLIGARE



Golf

Utrustning:	Skor	500 kr
	1 klubba	150-200 kr
	Juniorset	1 500 kr
Klubbavgift:		475-2 000 kr
Lektioner:	Privatlektion	145-175 kr 25 min
Kostnad/år:		3 000kr
Kommentar:	Gruppundervisning finns för nybörjare. Avgift för gruppundervisning ingår i vissa klubbars klubbavgift. Begagnade juniorset finns att få tag i från ca 500 kr.	

ELLER HUR ??

RESULTAT DISTANSCUPEN 93 - 1
930423 TIBBLEBADET, TABY

Gren 1 200 m Frisim Flickor

Anna Atmer -82 4.00.52

Gren 2 200 m Frisim Herrar

Johan Arvidason -81 3.27.84
Marcus Riesell -81 Brot

Gren 4 400 m Frisim Herrar

Tommy Volk -76 6.11.64
Magnus Blom -81 6.34.27
Fredrik Svedbrant -78 6.36.07
Jon Granberg -82 6.49.75
Tomas Forsberg -79 6.49.75
Magnus Jensen -76 7.07.70

Gren 5 800 m Frisim Flickor

Asa Eklöf -77 10.28.93
Linda Berdahl -76 11.07.32
Heidi Pöllänen - 11.21.56
Helena Svenle -80 12.28.26

Gren 6 1500 m Frisim Herrar

Clas Roeck Hansen -78 18.10.44
Marcus Grandell -79 19.38.60
Frerik Atmer -79 19.39.09
Tomas Grandell -78 20.39.29
Johan Svedbrant -77 21.38.50

TÄVLINGS
STÄNK MEDARBETARE
SÖKES . . .

TAVLINGSRESULTAT

Året 1992 har varit ett rekordår för klubben. Aldrig tidigare har sådana framgångar uppnåtts. SM-Guld, Silver/Brons, JSM-Silver/Brons, SUM-Sim Guld/Silver/Brons. Konst SUM-Sim Guld/Silver/Brons.

Junior-DM	Daniel Karlsson	1:a 400 Medley
Junior-SM	Daniel Karlsson	2:a 400 Medley 3:a 200 Medley
Senior-SM	Jonas Lögdberg	1:a 100 Fjäril
SUM-Sim Region	Micke Jacobsson	1:a 200 Medley 2:a 100 Bröst 3:a 400 Fritt 3:a 100 Rygg
	Mats Forslund	1:a 400 Fritt 2:a 200 Medley 1:a 100 Fritt 3:a 100 Fjäril
	Micke Jacobsson	3:a Lag 4 x 100 Medley
	Mats Forslund	3:a Lag 4 x 100 Medley
	Marcus Grandell	3:a Lag 4 x 100 Medley
	Eje Ekelöf	3:a Lag 4 x 100 Medley
	Micke Jacobsson	1:a Lag 4 x 100 Fritt
	Mats Forslund	1:a Lag 4 x 100 Fritt
	Marcus Grandell	1:a Lag 4 x 100 Fritt
	Fredrik Atmer	1:a Lag 4 x 100 Fritt
	Karin Lärka	1:a 100 Rygg
	Asa Eklöf	4:a 50 Fritt
SUM-Sim Riks	Micke Jacobsson	2:a 200 Medley 1:a 4 x 100 Fritt 4:a 100 Bröst
	Mats Forslund	1:a 400 Fritt 3:a 100 Fritt 1:a 4 x 100 Fritt
	Karin Lärka	6:a 50 Rygg
	Marcus Grandell	1:a 4 x 100 Fritt
	Fredrik Atmer	1:a 4 x 100 Fritt
Konst SUM-Sim Riks	Eleonora Chikuwa <u>o</u> Emilia Kurpiel	1:a Par 13-14 år
	Sara Melander <u>o</u> Lina Svensson	2:a Par 13-14 år
	Therese von Ahn <u>o</u> Melissa Shelly	2:a Par 12 år
	Melissa Shelly	2:a Solo
Team-SM	Jonas Lögdberg	3:a 100 Fjäril
	Gustav Johansson	1:a 200 Fjäril
	Daniel Karlsson	1:a 400 Me Sv Jun.rek 2:a 200 Me Sv Jun.rek

TRÄNARKONFERENS

KICK OFF för tränare och Styrelsen
kommer att arrangeras den 4-5 september 1993
TA FRAM ALMANACKAN OCH BOKA!!!!

Troligen blir det på en färja...Nej, inte Djursholmsfärjan!

Stödskommitté/

**KICK
OFF.**

STOCKHOLMS TJEJER MOT SÖDERMANLANDS!

Det var inte lätt att få ihop ett lag som vågade möta "STOCKHOLMS TJEJER", men envisa som vi är så lyckades vi till sist.

Lördagen 3 april i Södertörns "egna" bassäng i Skogås, utanför Stockholm, med 4 banor gick den stora duellen av stapeln.

STOCKHOLMS TJEJERNA var något fler än Södermanland, 35 mot 8!!! Visserligen fick inte alla Stockholmare simma, men de var suveräna fotografer, hejarklacksledare och funktionärer istället. Södermanlänningarna fick ett rejält "syrapass" den dagen!

Insatserna från alla var heroiska, även om inte tiderna alltid visar det!

Eftermiddagens insatser avslutades med en middag bestående av "kött". Maträttens namn vållade för vissa en del problem, så det förenklades till "kött med pommes" och Pepsi Cola. Det var inte utan att vi gjorde en viss succé när 45 tjejer och 1 herre klev in på restaurangen! En gentleman kom fram och frågade om vi var handbollsspelare! Varför förstår vi inte.

Hur det gick?

Stockholm vann givetvis, även om det inte var någon överlägsen seger; 87-80. För detta fick vi ta ett "dopp"!

Det här kommer vi att göra fler gånger! Vi hade verkligen kul och stämningen var på topp.

Finns det fler lag som vågar utmana STOCKHOLMS TJEJERNA? Kontakta oss i såfall.

Anne Forsell, TÄBY SIM
Ulrika Litzén, VÄSBY SS

TJEJER BEHÖVER INTE
VARA SOM ANDRA KILLAR

TÄBY SIM SÅNG med rörelser!

Mel: Vart skall du gå min lilla flicka.

Här kommer Täby's glada gäng
Å vi simmar i vår bassäng.

Får jag följa med?
Får jag följa med?

Ja, det får du jättehjärna! (Se rörelser nedan)

1.



2.



3.



4.



I N S T R U K T I O N E R

1. SJung " TÄBY SIM LÅTEN "
2. Vid refr. - Ja det får du jättehjärna, för ut armarna 0.5 meter från huvudet.
3. Dra in armarna mot huvudet för att symbolisera en jätte hjärna.
4. Dra snabbt ut armarna 0.5 meter och rörelsen är fulländad.

NATS.

Rapport från SUM-SIM RIKS

Bättre sent än

För andra året i rad var vi fyra föräldrar som bilade ned till Riksfinalen i Svenska Ungdoms Mästerskapen som genomfördes i Helsingborg.

Hotellet var toppen och där bodde även simmarna från TÄBY SIM. Hotellet var stort och modernt med ljusgård inuti och hissar som delvis var av glas. Simmarna såg vi inte speciellt mycket av på hotellet, men vad gjorde det. Det var ju i bassängen som det skulle ske.

I år (-92) var det om möjligt ännu mer spännande för vi hade ju slagit till på Regionsfinalen och fått med 2 st lag förutom de individuella simmarna. OTROLIGT, men vi är ju bra att det måste ränta sig, (ge resultat).

Spänningen var olidlig inför alla grenar för oss föräldrar och ledare.

Ledarna var Jonas Hägerhäll och Micke Sjöborg.

Simmarna bestod av Fredrik Atner, Eje Eklöf, Mats Forslund, Marcus Grandell, Micke Jacobsson samt vår duktiga Karin Lärka.

Spänningen för simmarna var också mycket hög eftersom laget på 4 x 100 m fritt hade 3:e bästa tid från alla regionsfinaler i landet.

Micke J hade bästa tid på 200 m medley och fick väl anses som en "farlig favorit" för alla skåningar. Micke hade även på övriga simsätt tider bland de främsta, undantaget 400 m fritt där han startade i första heatet. Mats F som är vår nye "frisimskanon" hade bästa tid på 400 m fritt samt även han tider bland de främsta i övriga simsätt.

SUM-SIM RIKS, där simmar de 14 bästa i landet i respektive åldersklass. Tävlingen genomförs precis på samma sätt som senior-SM med tal, nationalsång och in-marsch med pompa och ståt.

Första gren för oss var 200 m medley och jag tror aldrig att jag varit så nervös. Dessutom skulle man filma och då är man ju inte med i loppet på samma sätt. Stå där och titta i ett litet hål och höra vrålen från alla på läktarna.

Det var en härlig känsla att höra speakern presentera simmarna och bana 4, Micke Jacobsson med bästa tid från regionsfinalerna.

Loppet kom att stå mellan Micke och en skåning. Ni har väl läst i tidningen Simsport som en skåning skrivit i. (Han har inte mycket till övers för stockholmssimmarna i SUM-SIM RIKS). Det var kanonjämnt och hade Micke bara haft lite längre naglar så ... Men en silvermedalj var säkrad och ytterligare personligt rekord med 2 sekunder. Tiden blev 2.22. Slagen med en nagellängd. Ni skulle hört vrålen från alla stockholmklubbar.

På 400 m fritt hade Mats bästa tid från regionsfinalerna och det var en lika stor känsla att höra speakern presentera bana 4, Mats Forsslund. Nu var det bara det att Micke skulle simma i första heatet och det var väl inget speciellt med det, men Micke drog upp ett tempo som i mål visade sig att han "persat" med 9 sekunder, tid 4.27 och han hade mer att ge!!

Speakern var naturligtvis hygglig att påpeka detta för nästa heat och Mats fick något att bita i för det var en snabbare tid än i regionsfinalen, 2 sekunder bättre!!

Mats öppnade "skapligt" men efter 250 m kom en sån där "berömd Holmertzväxel" från "Loket från Täby" och sen fick övriga simmare knappt se fotsulorna på Mats som vann överlägset med tiden 4.21. Här behövdes inga hjälpande vrål för de tystnade efter Mats ryck. Det var bara att konstatera att Micke och Mats sågat av några skåningar.

Laget på 4 x 100 m fritt, ja här var det om möjligt ännu mer spännande. Skulle alla killar stå pall för trycket? Mats hade startsträckan och slog till med en kanontid, 57.55. Sen var det Fredrik som gjorde 1.05, Marcus simmade på 1.03 och inför sista sträckan hade Micke 6 sekunder att ta in och de flesta började väl ge upp. Men meter för meter knappades in och när det återstod 50 m började publiken ana oråd och stockholmsklubbarna få hopp. Skulle det gå? Vrålen steg och meter efter meter knappades in. När det återstod ca 15 m började man företå att Micke hade bestämt sig för att "ta hem spelet". Med ett sista ryck tog han i kaklet som etta (Mickes tid 58.61 och sluttiden blev 4.06) och nu skulle sett alla glada miner från stockholmarna. Guldet var bärgat och en seger som heter DUGA!

Övriga grenar gick bra. Mats tog brons på 100 m fritt och Micke och Mats placerade sig bland de främsta sju simmarna i övriga grenar.

Medleylaget gjorde bra ifrån sig med Eje, Marcus, Mats och Micke.

Våran Karin som vann 50 m rygg i regionsfinalen och kvalat till riksfinal gjorde bra ifrån sig och placerade sig mycket bra. Kom igen Karin, du kan mycket mer om du vill.

Det var ett mycket förnöjt gäng som satte sig på tåget hem och som skrivit historia i TABY SIM.

Vi andra fick en lång resa hem, men vad gör det efter en sådan helg. FANTASTISKT !!

Frågan är om man skall filma någon mer gång. Det var alldeles för nervöst att inte se direkt hur det gick till.

SUM-SIM RIKS -93 går i Sandviken och dit kan man nästan cykla så jag hoppas det kommer fler föräldrar. För dit skall vi med många simmare. Jag vet att Anne kan lyckas i sin träning med hjälp av tränarna i A-gruppen.

En som va mé på läktaren och fick se TABY SIM som 17:de klubb poängmässigt av över 100 klubbar som ställde upp, DE NI !!

PS: Jag var lika "skakig" när jag såg filmen !

RESULTAT SOLLENTUNA SIMFESTIVAL

13 och 14 MARS 1993

GREN 1 25 m Frisim Damer

14. Linda Berdahl 13.52
 24. Tyra Olsson 13.79
 34. Carina Roeck Hansen 14.02
 55. Angelica Peterson 15.10
 58. Anette Pettersson 15.62

Gren 2 25 m Frisim Herrar

7. Jonas Lögdberg 11.43
 16. Mikael Roeck Hansen 11.90

Gren 3 100 m Fjärilsim Flickor A

5. Karin Lärka 1.12.41

Gren 4 100 m Fjärilsim Pojkar A

29. Claes Roeck Hansenn 1.14.95

Gren 5 100 Ryggsim Flickor J

7. Linda Berdahl 1.16.96
 8. Tyra Olsson 1.17.86
 16. Angelica Peterson 1.23.89

Gren 9 100 m Ryggsim Flickor A

2. Karin Lärka 1.11.65

Gren 10 100 m Ryggsim Pojkar A

20. Claes Roeck Hansen 1.12.38

Gren 11 50 m Frisim Damer

21. Linda Berdahl 29.56
 25. Tyra Olsson 29.93

Gren 12 50 m Frisim Herrar

4. Jonas Lögdberg 24.16
 12. Mikael Roeck Hansen 25.69

Gren 13 100 m Bröstsäm Flickor J

4. Heidi Pöllänen 1.21.58
 8. Linda Berdahl 1.21.58
 11. Tyra Olsson 1.30.14
 13. Angelica Peterson 1.34.04

Gren 14 100 m Bröstsäm Pojkar J

14. John Plikk 1.19.00

Gren 16 200 m Fjärilsim Herrar

1. Jonas Lögdberg 2.06.21

Gren 17 100 m Frisim Flickor A

7. Karin Lärka 1.05.08
 57. Anette Pettersson 1.16.63

Gren 18 100 m Frisim Pojkar A

19. Claes Roeck Hansen 1.00.48
 50. Tomas Grandell 1.05.33

Gren 19 100 m Frisim Flickor J

8. Linda Berdahl 1.03.89

Gren 20 100 m Frisim Pojkar J

18. John Plikk 1.02.99

Gren 21 100 m Ryggsim Damer

10. Carina Roeck Hansen 1.13.10

Gren 24 75 m Frisim Herrar

12. Mikael Roeck Hansen 40.89

Gren 25 100 m Bröstsäm Flickor A

27. Karin Lärka 1.30.30
 36. Anette Pettersson 1.34.99

Gren 56 100 m Medley Flickor BC

36. Jeanette Peterson 1.32.36
53. Jenny Pettersson 1.46.73

Gren 62 100 m Fjäril Pojkar BC

13. Marcus Grandell 1.19.51
24. David Larsson 1.30.76
28. Eje Eklöf 1.35.17

Gren 63 100 m Ryggsim Damer

10. Miriam Wilson 1.29.49

Gren 64 100 m Ryggsim Herrar

18. Jon Granberg 1.36.23

Gren 65 100 m Ryggsim Flickor BC

19. Helena Svenle 1.27.64
34. Jeanette Peterson 1.33.43

Gren 66 100 m Ryggsim Pojkar BC

24. Fredrik Atner 1.20.84

Gren 67 100 m Frisim Flickor D

7. Miriam Wilson 1.16.75
19. Sofie Karlsson 1.26.69
20. Anna Plikk 1.33.85

Gren 68 100 m Frisim Pojkar D

20. Magnus Blom 1.21.00

Gren 69 100 m Frisim Flickor BC

30. Helena Svenle 1.17.69

Gren 70 100 m Frisim Pojkar BC

43. Eje Eklöf 1.11.37
47. David Larsson 1.11.70
51. Fredrik Wickerts 1.14.83
63. Tomas Forsberg 1.19.36
72. Björn Moberg 1.25.78

Gren 72 100 m Bröstsöm Pojkar D

22. Jon Granberg 1.52.15

Gren 73 100 m Bröstsöm Flickor BC

24. Jeanette Peterson 1.39.89
48. Jenny Skoog 1.54.00

Gren 74 100 m Bröstsöm Pojkar BC

18. Fredrik Atner 1.27.04
27. David Larsson 1.30.73
31. Fredrik Wikerts 1.32.39
52. Tomas Forsberg 1.47.09

*Det är inte det
vi läser utan det
vi kommer ihåg
som gör oss
lärda.*



Gren 26 100 m Bröstsöm Pojkar A

27. Tomas Grandell 1.26.24
35. Anders Garnfors 1.33.77

Gren 27 100 m Fjäril Flickor J

16. Linda Berdahl 1.18.37
19. Heidi Pöllänen 1.22.03

Gren 29 200 m Bröstsöm Damer

14. Tina Hägerhäll 3.19.90

Gren 30 200 m Bröstsöm Herrar

11. John Plikk 2.48.51

Gren 32 100 m Medley Pojkar A

25. Claes Roeck Hansen 1.11.88
52. Tomas Grandell 1.19.16

Gren 35 100 m Medley Flickor J

15. Tyra Olsson 1.16.93
16. Heidi Pöllänen 1.18.09
19. Linda Berdahl 1.18.28
22. Angelica Peterson 1.20.65
26. Tina Hägerhäll 1.24.82

Gren 37 200 m Ryggöm Damer

4. Carina Roeck Hansen 2.37.66

Gren 39 50 m Frisöm Flickor A

5. Karin Lärka 30.05

Gren 40 50 m Frisöm Pojkar A

15. Claes Roeck Hansen 27.73
42. Anders Garnfors 30.17
45. Tomas Grandell 30.56

Gren 41 50 m Frisöm Flickor J

9. Linda Berdahl 29.76
16. Tyra Olsson 30.40
28. Angelica Peterson 32.80
29. Tina Hägerhäll 33.61

Gren 43 50 m Frisöm Damer

6. Carina Roeck Hansen 30.13

Gren 44 50 m Frisöm Herrar

6. Mikael Roeck Hansen 25.37

Gren 47 100 m Medley Pojkar D

18. Jon Granberg 1.36.64

Gren 48 100 m Medley Flickor D

6. Miriam Wilson 1.26.79
24. Anna Plikk 1.44.27

Gren 49 50 m Frisöm Pojkar BC

13. Marcus Grandell 29.20
20. Fredrik Atmer 30.28
36. Eje Eklöf 31.91
37. Fredrik Wickerts 31.93
39. David Larsson 32.16
52. Tomas Forsberg 34.36
54. Björn Hoberg 34.55
69. Kent Lundvall 37.85
72. Martin Nilsson 39.09

Gren 50 50 m Frisöm Flickor BC

26. Helena Svenle 35.01
27. Jeanette Peterson 35.24
56. Jenny Pettersson 41.93

Gren 53 50 m Fjärilsöm Pojkar D

9. Magnus Blom 44.76

Gren 54 50 m Fjärilsöm Flickor D

7. Miriam Wilson 40.88

Gren 55 100 m Medley Pojkar BC

20. Marcus Grandell 1.16.73
21. Fredrik Atmer 1.17.37
30. Eje Eklöf 1.20.43
34. Fredrik Wickerts 1.21.78
37. David Larsson 1.24.75
60. Kent Lundvall 1.34.88

En simtränares "dagbok" under ett träningspass mån 1.3.93

Jag har så ont i huvudet.
När skall vi åka soppåse?
Det går inte att simma i det här vattnet!
Jag har ingen vattenflaska!
Öh, långa på vatten!
Har du huvudvärkstabletter?
Jag orkar inte mer.
Jag fattar inte att jag kan le!
Jag är så dj...l trött.
Jag fick en kallsup.
Det blir tungt idag.
Aj, jag rev mig på väggen!
Jag har ont.
Det är varmare i vattnet idag.
Jag pallar inte 1500.
Jag ser ingenting.
Jag har träningsvärk.
Jag har ont i halsen.
Vattnet kliar.
1500 SUCK!
Vattnet är för kallt att dricka, jag får en klump i magen.
Hur räknar man till 1500!?
Mina armar är helt slut.
Det går inte bort (tröttheten)
Är det avbadet?
Nej, det är inte det nu, det skall ara något annat innan!
NÄÄ, det tänker jag inte simma!!!!
Klockan är över 9!
(träningen mellan 7-9, start inte lika viktig, tränares not.)
Sista 1500 vart INTE rolig!
Vet du hur tråkigt det här är???
Jag blir så förb....d!

Noterat av två tåliga tränare!

Ledare:	Anne Forsell	Jonas Hägerhäll
Uppvärmingsansvarig:	Marie Nilsson	
Deltagare:	Jonas Lögdberg	Danne Karlsson
	Micke Roeck-Hansen	
	Karin Lärka	Tina Hägerhäll
	Åsa Eklöf	Tyra Ohlsson
	Heidi Pöllänen	Linda Berdahl
	Clas Roeck-Hansen	Mats Forslund
	Micke Jacobsson	

Även detta sportlov var vi uppe i Lappland på läger, och även denna gång var det mycket lyckat. Planera in vecka 9 nästa år för då gör vi om det. Planera med att sälja BINGO-LOTTER redan nu och spara. Om alla de olika aktiviteterna har vi skrivit ihop en liten resumé så du kan få läsa om hur vi hade det åtminstone!

UPPVÄRMNINGEN

Marie höll i uppvärmningen 15 min före varje pass. Första kvällen på lördagen, var alla mycket trötta efter en lång nattlig bussfärd och halv dag rolig skidåkning, men det är ju en smaksak. Mats var svimfärdig och hade ögonen i kors, nära svimning, samtidigt som han försökte koordinera rörelser i armar och ben. Vi andra halkade omkring på det hala golvet, ej kapabla att styra benen. Vi andra hade också problem med koordinationen skall erkännas, för Marie hade hittat på en del riktigt kluriga rörelser. Men efter några dagar kunde nästan alla de SVÅRA övningarna, tom Anne och Jonas, jodå båda två var med och kämpade vid varje uppvärmningen varje dag. Det var roligt att se alla kämpa så att svetten lackade vasr och en med sin egen stil!

Heidi

TRÄNING OCH SIMHALLEN

Ryktena om bvassängen från förra året var inte de allra bästa, så förväntningarna var inte höga. Men till allas stora förvåning hade den renoverats, och den f.d grumliga och kokheta bassängen var nu både ljusare och klarare. Men ändå lika varm! Eftersom badet höll på att sända temp. för vå skull genom att spruta ut kallströmmar, så kändes det väldigt omväxlande mellan de kokheta och iskalla utpruten! Det var nästan som om en viss badvakt var där med sin kära iskalla slang!!

Efter simpassen följde ett svinkallt duschrum och en var lång skön bastu, eller hur Linda och Heidi!!!!!!???????

Träningen var mellan 18.45-21.00. Passen var varierande med både distans och sprint. Enligt Jonas var det bara två jobbiga pass på hela veckan. Men vad vet han, han kände ju inte ens på vattnet! Varför? Skrubbsår på tån? Lat?

Syrapasset på 16x50 max start 1.30 spec fanns det olika åsikter om....

Men träningen var bra under hela veckan, och det var skönt att slippa bentag, eftersom benen tyckte att skidåkningen var fullt tillräcklig!!

Kommentarerna under passen kunde ibland lite för negativa, men ibland behövdes det, för man var "tvungen" att avge ett litet "klag" ibland för att avreagera sig lite.

Tyra

MATEN OCH BOENDET

Vi bodde på Hemavans Vårdshus som ägs av Stig Strand. Han hälsade flera gånger på oss! Vi bodde 4 i varje stuga. Frukost och middag åt vi på Vårdshuset. Frukosten bestod av gröt, mackor, ost, skinka, grönsaker, flingor, fil mm. Maten var jättefin, men det blev för mycket kött! Utom för Anne förstås. Dessutom fick man alltid maten serverad på en grönsaksbädd, för tanter!!!! Lunchen åt vi i backen, så vi slapp åka hem för att äta (ca 100 m hem!). De som inte orkade äta upp delade gärna med sig till oss andra mer hungriga.

Micke

TÄRNABY

Efter frukosten på tisdagmorgon tog vi skidbussen till Tärnaby för att prova backarna där. Vi klev av bussen vid den berömda sittliften, som tog minst 120 min!! Nästan iallafall 14 min för att vara exakt! På toppen blåste det väldigt mycket, så vi gav oss iväg snabbt därifrån. Under dagen var det många härliga praktvurpor i både backen och liften. Tyra irrade sig upp i skogen för att sedan inte komma ner utan att först ta av sig skidorna och kasta ner dem!

När vi satt uppe i liften såg vi något som låg utspritt nere i backen. Det var Heidi som vurpat och rullat runt. Åsa, Micke och Linda försökte åkla tre i liften.

"Det är så tråkigt för den som får åka ensam!!"

Resultatet blev att Micke och Åsa ramlade av medan Linda envist klamrade sig fast.

"Carola-konserten" med Tyra och Linda i sittliften blev mycket av alla.

Till lunch blev det medhavda mackor och varm choklad Mums. På slutet av dagen gjorde Mats en praktvurpa när han åkte störtlopp. När vi åkt klart för dagen och stod och väntade på bussen upptäckte Linda att hon inte bara spräckt ljudvallen utan också sin ens pjäxa.

Bästa backen var INGMARBACKEN! Smörbacke enligt vissa!!

Karin, Linda, Tina

SOPSÄCKSÅKNING

En kväll bytte vi glatt ut vattenpolo mot ett syrapass för att få åka sopsäck på kvällen. Det visade sig att det blev ett syrapass till när man skulle gå upp för backen!! Det blev tungt, mycket tungt.

Nerför gick det desto snabbare. Vi började med ett tåg som spårade brutalt ut och alla blev igensnöade. Några divor hade tagit med sig däck att åka på, och det gick ju fortare. Men dom fick inte så fina blåmärken i häcken som vi fick.

Men det roliga varade inte länge, och den mesta tiden gick åt till att gå uppför backen. En del övergick då till mulning sitället. Åsa lyckades självklart att få en lätt hjärnskakning när hon "bråkade" med Micke.

Linda

DÄCKÅKNING

SM-guldmedaljören och mästarsimmaren Daniel Karlsson var förutseende och briljant och såg till att de mest vågade i klubben och deras (fräsche?) tränare fick tillgång till var sitt snabbåkande lastbilinnerslang.

STORY: Efter en bra dag i Tärnaby med mycket störtloppdär vår modige, charmige och trefaldige svenska mästare i fjärilsim vann alla race med lätthet, hade vi ett jobbigt syrapass. Passet var tidsmässigt anpassat så vi skulle kunna ge järnet i pulkabacken. Alla råkor tog plastpåsar till backen. De två hjältarna och vår coach tog med sig sina med mycket möda välpumpade däck. Väl uppe efter en tung promenad satte sig de två hjältarna och deras ärbare coach i var sitt däck och bildade den berömda trekantsformationen. (Se illustration på utveckningsblad i annan del av STÄNK).

Formatioen prövades yttligare en gång innanhjältarna ansåg sig redo att pröva sina vingar i den mycket branta och svarta dödsbacken. Vår lilla men goa coach klarade inte av spänningen efter att nästan ha kapat Micke J i två delar, utan fortsatte i den "lilla" backen där de andra åkte i sopsäckar.

Danne, Lögge

P:S De blygsamma hjältarna är egentligen fräschare än vad som framgår ovan! D:S

KVÄLLSFIKA

Varje kväll var det en stuga som skulle stå för fika med dopp för oss andra. Det var med mycket skiftande resultat. Men visste aldrig vad som väntade när man kom tillbaka efter träningen. Många skylde på ugnarna. Men bevisligen lyckades andra i exakt samma ugn!!

Lögge framstod som klubbens bästa bagare. Bl a för att han var den ende som inte körde med "mixvarianten". Men han och hans "äppelskärare" Danne och Rocky försökte sig på fuskvarianten att göra en separat plåt till sig själva!!

Somliga straffar Gud dock meddetsamma; Den brändes och blev obrytbar från pannan! Doften av bränd äppelkaka hade de kvar ett par dagar extra. Även där försökte man dölja misstaget med "ugnfelet"!

Jonas Hägerhäll, bli inte bagare, vi ber dig!

Eftersom Åsa till vår stora lycka fyllde år ena dagen blev det tårta!!!

Anne

SNOWBOARD

Det började dag 1 med Danne. Han hade inget alternativ eftersom pjäxorna stod kvar på bussen som åkt ner, ja ner, till Storuman! Han fick låna Lögges, rättare Klackens, snowboard. Den dagen stod han för skratten, ramlandet och ond bak!

Lögge var klubbens stjärna och dominant i snowboardåkning.

Dag 5 åkte Anne, Rocky och Clas. Det var bara att se upp när Anne kom med sin brutala strid. Störst problem hade hon med liften!

Rocky bara ramlade hela tiden, medans jag var mycket duktig!!

Dag 6 hyrde 2 nybörjare, Tina och Marie varsin snowboard.

"Det ser ju enkelt ut!"

Den kommetaren togs tillbaka efter första åket som tog 1 timme!!! För oss proffs tog det högst 7 minuter, inkl. vila!!!!

Clas

SKOTERÄVENTYR

Rolig, spännande färd med ett lite tragiskt slut!

Efter hela veckans besvikelse över vädret som inte tillät skoterfärd ut bland fjällen, så blev det en spänd väntan sista möjliga dagen; Skulle det gå att åka idag? Det gick!! Efter frukosten kom Anne med ett smile upp till öronen;

JÄ!JA! Det blir skoter idag, samling 13.00 efter lunch.

Någon sa att det skulle bli kallt på fjället så jag tog på mig alla kläder jag hittade i vår städade stuga. Det visade sig snart att det går att ta på sig för mycket. Det var de innersta tröjorna som blev blötast!!!

Vi skulle ha 4 skotrar och 3 slädar. Efter en kort instruktion av en kunnig expert, samt flera misslyckanden av 4 amatörer att starta dem, fick experten gå runt och starta skotrarna.

Nu bar det iväg med en farlig fart! En tävling på liv och död uppför fjället gick som smort, utom vid några motorstopp samt omkullvältningar när det lutade för mycket. "Vi burkade för lite!"

Väl framme vid en snöravín var det dags för gummibåtsfärd nerför ravinen. Vi som åkt lastbilsdäck upplevde inte färden så upphetsande som vi hoppats på, och vi lyckades förstöra båten litegrann efter första åket (av två).

På hemvägen bytte vi chaufför på skotrarna så att alla över 16 som ville prova på att köra fick göra det.

Vissa fick dock jaga sin skoter som utan förare, passagerare och motor igång gled nerför fjället! Det var bara att springa efter, inga namn nämns, men vi är många som vet och såg!

Färden nerför fjället gick ganska fort. Marie som körde ena skotern hade oturén att missa skoterleden och körde in i skogen. Detta visade sig vara en ganska dålig genväg för träden stod för tätt. Marie fick sig en rejäl kyss av ett träd som blev lite illa tilltygat. Det blev färd till sjukhuset som som tur var fanns "nära" enligt ortsbefolkningen, 23 mil till Lycksele!!

Stämningen försämrades avsevärt men blev bättre när vi fick besked om att det inte var något allvarligt. Men det blev inget mer skidåkning för Marie det lägret.

Mats utnämndes till veckans räka, efter att likblek lyckats åla sig av skotern med Lögge som chaufför. Lögge själv såg lyrisk ut och berättade ivrigt hur kul det var. Vi andra kunde inte jämföra då han hade lyckats "lura" till sig färdledarens skoter som var av helt annan kapacitet än de vi hade.

Rocky

VECKANS GODBITAR

Micke J	Prins John
Mats 1	Sir Väs
Karin	Veckans Ninja Turtle
Mats 2	Veckans räka
Åsa	Veckans sjukling
Heidi	Veckans skoterförare * Se nedan.
Rocky	Veckans Hjärtat-i-halsgropen
Lögge	Veckans tomte
Clas 1	Veckans hemmafru
Tina	Veckans ordningsman
Linda	Veckans Carola
Tyra	Veckans rekordhållare i svängning
Anne	Veckans Sportigaste ledare
Jonas	Veckans bagare
Marie	Veckans trädkramare
Danne	Veckans räksmugglare
Clas 2	Veckans discokung

VECKANS KÄRLEKSPAR

Par 1	Åsa och Micke J
Par 2	Clas och Tina
Par 3	Heidi och Danne
Par 4	Marie och Jonas

VECKANS CITAT

- * "Jag vet inte hur man gör, jag bara kör!"
Heidi efter skoterkörning.
- "Din lilla räka!"
Danne i alla lägen.

VARAVSLUTNING FÖR
CRAWL OCH MEDLEY GRUPPERNA
SÖNDAGEN DEN 9 MAJ

i samband med helgläget och avslutande MINI-MAX tävlingen. Tävlingen börjar som vanligt med insimning kl. 16.00 och första start kl. 16.30

Om vädret tillåter blir det picknick i gräset utanför annars inne i badet. Tag med hela familjen och lite mat.

I tävlingen kommer också några "skoj lagkapper" som de olika grupperna gör egna lag i.

KLUBBENS UNGDOMSSATSNING

SIMNING EFTER AVSLUTNINGEN: Fram till och med den 27 maj, kommer medleygrupperna och de crawlsimmare som under året varit med i klubbens ungdomssatsningshelger att fortsätta simma.

TIDER för dessa blir: måndagar, tisdagar och torsdagar klockan 16.00 - 17.00. Det kommer under tiden vara olika ledare från crawl och medleygrupperna som sköter träningen.

INFÖR HÖSTEN 1993

Vi kommer i maj att dela in simmarna i grupper så att de till hösten kommer i en grupp med rätt nivå på träningen. Kallelserna kommer att skickas per post i mitten av augusti då vi vet vilka bassängtider som gäller och simningen startar i början av september.

Vi önskar ett trevligt sommarlov till alla glada simmare.



Det viktigaste för en människa
är att veta och känna att hon behövs.
Uppmuntra idag inte om 25 år.

VARFÖR VÄTSKA?

- * Mjölksyran i blodet ökar om det finns för lite vätska i kroppen.
- * Hjärtfrekvensen ökar om det är för lite vätska i kroppen.
- * Kroppstemperaturen är högre om det är för lite vätska i kroppen.
- * Svettningen = temperaturregleraren avtar om det finns för lite vätska i kroppen, vilket leder till överhettning.
- * Tröttheten ökar.
- * Blodtrycket sänks.
- * Slagvolymen (=mängden blod vid varje hjärtslag) blir lägre vid för lite vätska i kroppen.
- * Börja dricka innan törsten kommer. Törst = vätskebrist.
- * Tiden man orkar göra maxjobb på halveras vid vätskebrist.
- * Koordination och precision försämras vid vätskebrist.
- * Undvik sportdryck 1 timme innan du skall prestera maxjobb. Sockret gör att kroppen slutar producera insulin för att hålla rätt balans i blodsokret. Resultatet blir trötthet istället.
- * Aldrig mer än 80-100gr/l av sockerkoncentration i drycken. Vid varmt klimat lägre eftersom svettningen är högre.
- * Kall dryck tömmer magen fortare än varm dryck.
- * Det tar ca 24 timmar att återställa en vätskeförlust.

Anne

RANKINGLISTA RESULTAT

ALLA ÅLERSKLASSER

TÄBY SIM

930404

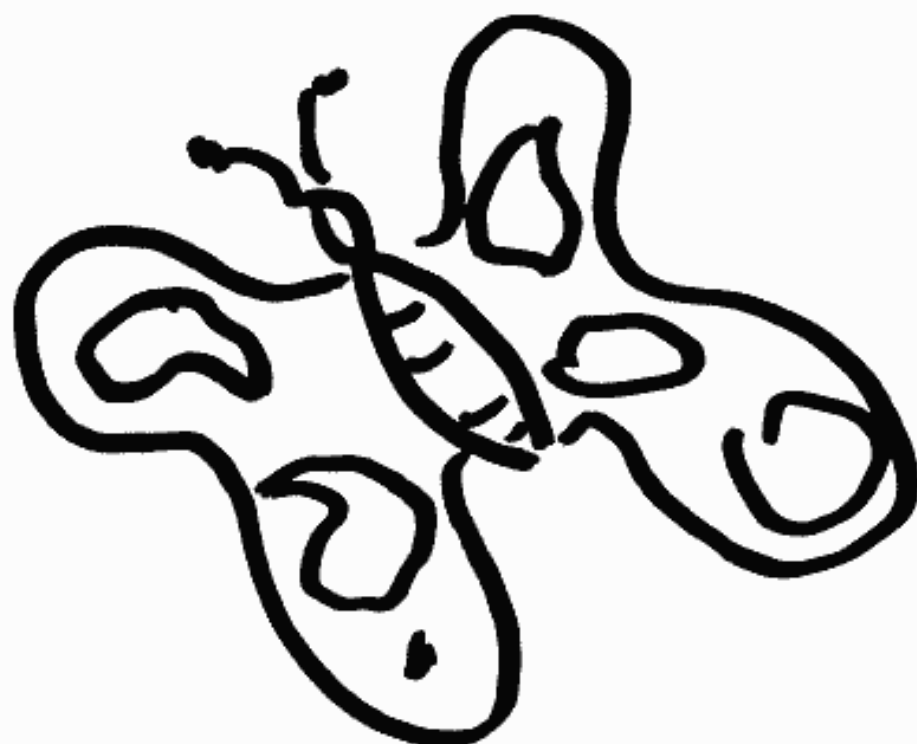


25 FJÄRIL DAMER

25 FJ	0.17.8	MIRIAM WILSON	K	82	92-10-10
25 FJ	0.19.4	HELENA SVENLE	K	80	91-10-05
25 FJ	0.19.6	MIRIAM MULLER	K	80	91-10-05
25 FJ	0.19.8	ELISABET STJERNBERG	K	80	91-10-05
25 FJ	0.20.2	ENILIA RUOKAMO	K	811114	92-10-10
25 FJ	0.20.3	JEANETTE PETERSSON	K	80	91-10-05
25 FJ	0.21.9	ANNICA FORSBERG	K	830420	93-03-27
25 FJ	0.21.9	SANDRA DOLL	K	830605	93-02-07

25 FJÄRIL HERRAR

25 FJ	0.11.93	JONAS LOGGBERG	H	68	93-04-04
25 FJ	0.12.46	DANIEL KARLSSON	H	74	93-04-04
25 FJ	0.13.0	HATS FORSLUND	H	79	91-10-05
25 FJ	0.16.0	MICHAEL JACOBSSON	H	79	91-10-05
25 FJ	0.16.9	CHRISTIAN BYMAN	H	80	92-03-08
25 FJ	0.17.0	EJE EKLOF	H	80	92-10-10
25 FJ	0.18.2	MAGNUS BLOM	H	810725	93-02-21
25 FJ	0.18.7	HATS KALNELID	H	820415	93-03-27
25 FJ	0.20.8	JON GRANBERG	H	820630	92-12-06
25 FJ	0.21.9	RAGNAR NORDMAN	H	81	93-02-07
25 FJ	0.22.5	JONAN ARVIDSSON	H	811209	92-12-06



50 FJÄRIL DAMER

50 FJ	0.31.1	CARRO WEINO	K	72	91-12-08
50 FJ	0.31.8	MAJIN LUNDVIK	K	710506	93-01-10
50 FJ	0.32.1	CARINA ROECK HANSEN	K	75	91-12-08
50 FJ	0.33.36	KAREN LARKA	K	78	92-11-22
50 FJ	0.33.7	ASA EKLOF	K	77	93-01-10
50 FJ	0.34.1	TYRA OLSSON	K	77	93-02-20
50 FJ	0.34.4	LINDA BERDAHL	K	76	93-03-28
50 FJ	0.35.2	TANJA KARJANKKA	K	75	91-12-08
50 FJ	0.35.32	HEIDI POLLANEN	K	760818	92-11-22
50 FJ	0.36.66	ANGELICA PETERSON	K	770811	92-12-05
50 FJ	0.38.94	MIRIAM MULLER	K	80	92-02-29
50 FJ	0.39.2	AMETTE PETERSSON	K	791216	93-01-10
50 FJ	0.39.6	MIRIAM WILSON	K	82	93-03-27
50 FJ	0.40.1	LISA OLSSON	K	79	91-12-08
50 FJ	0.41.7	JEANETTE PETERSSON	K	80	91-12-08
50 FJ	0.46.8	ENTILIA RUOKANO	K	811114	92-11-08
50 FJ	0.47.1	HELENA SVENLE	K	80	91-12-08

50 FJÄRIL HERRAR

50 FJ	0.24.97	JONAS LÖGGBERG	N	68	92-12-11
50 FJ	0.25.82	GUSTAF JOHANSSON	N	730320-0336	92-12-11
50 FJ	0.26.8	MARTIN ROGERSSON	N	69	91-12-08
50 FJ	0.26.9	MIKAEL FRISK	N	66	91-12-08
50 FJ	0.26.93	DANIEL KARLSSON	N	74	91-12-15
50 FJ	0.27.0	PATRIK ASP	N	660322	91-12-08
50 FJ	0.27.1	ROBERT JENSEN	N	68	91-12-08
50 FJ	0.27.87	PUTTE ASP	N	66	92-03-31
50 FJ	0.28.34	MARKUS LAGERLOF	N	74	91-06-20
50 FJ	0.28.5	MIKAEL ROECK HANSEN	N	730730-4837	93-01-10
50 FJ	0.29.50	MATS FORSLUND	N	79	92-12-05
50 FJ	0.30.42	RUSLAN SERKOWICZ	N	770313	92-11-14
50 FJ	0.31.67	MICHAEL JACOBSSON	N	79	92-12-05
50 FJ	0.33.0	CLAS ROECK HANSEN	N	780509	93-01-10
50 FJ	0.33.3	JOHN PLIKK	N	76	93-01-10
50 FJ	0.34.9	FREDRIK ATNER	N	79	93-01-10
50 FJ	0.34.91	MARCUS GRANDELL	N	79	93-02-06
50 FJ	0.37.6	DAVID LARSSON	N	800318	93-01-23
50 FJ	0.39.24	CHRISTIAN BYMAN	N	80	92-02-29
50 FJ	0.39.5	EJE EKLOF	N	80	93-01-10
50 FJ	0.42.0	TOMMY VOLK	N	760125	93-01-10
50 FJ	0.44.76	MAGNUS BLOM	N	810725	93-03-13

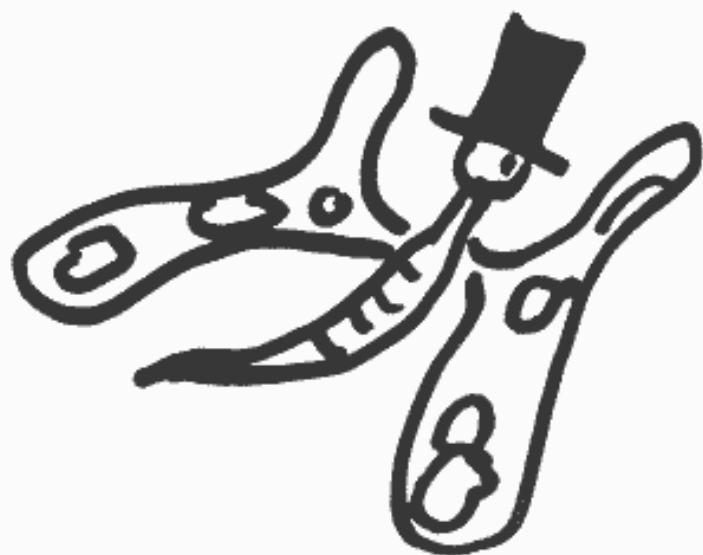


100 FJÄRIL DAMER

100 FJ	1.04.43	KAJSA SJÖBERG	K	670615	87-01-01
100 FJ	1.12.02	CARRO WEINO	K	72	91-10-19
100 FJ	1.13.38	KARIN LARKÄ	K	78	93-02-06
100 FJ	1.15.5	ASA EKLOF	K	77	91-12-08
100 FJ	1.16.08	CARINA ROECK HANSEN	K	75	91-10-05
100 FJ	1.17.60	SARAH AVERBO	K	740315	91-10-19
100 FJ	1.18.37	LINDA BERDAHL	K	76	93-03-13
100 FJ	1.20.67	HANNA EVANTH	K	78	91-11-16
100 FJ	1.21.9	TYRA OLSSON	K	77	91-12-08
100 FJ	1.22.03	HEILO PÖLLÄNEN	K	760818	93-03-13
100 FJ	1.23.61	ANGELICA PETERSON	K	770811	92-10-10
100 FJ	1.24.5	TANJA KARJANMAA	K	75	91-10-19
100 FJ	1.28.89	ANNIKA BAVERYD	K	760122	91-10-19
100 FJ	1.30.11	AMETTE PETERSSON	K	791216	92-11-14
100 FJ	1.30.67	LISA OLSSON	K	79	92-05-29
100 FJ	1.34.3	MIRIAM MÖLLER	K	800429	92-10-04
100 FJ	1.34.3	TINA HAGERHALL	K	771011	92-10-04
100 FJ	1.44.1	JEANETTE PETERSON	K	800530	93-03-27
100 FJ	1.45.80	SÖRINE KIERKEGAARD	K	791004	92-05-29
100 FJ	1.54.30	MONIKA AVERBO	K	790815	92-05-29

100 FJÄRIL HERRAR

100 FJ	0.54.89	JONAS LÖGDBERG	M	68	92-12-11
100 FJ	0.55.56	GUSTAF JOHANSSON	M	730320-0336	92-11-22
100 FJ	0.59.03	MIKAEL FRISK	M	66	92-01-04
100 FJ	0.59.86	DANIEL KARLSSON	M	74	91-10-04
100 FJ	1.02.9	MARKUS LAGERLÖF	M	74	91-06-20
100 FJ	1.03.71	ROBERT JENSEN	M	68	92-01-04
100 FJ	1.05.87	MATS FÖRSLUND	M	79	92-11-28
100 FJ	1.08.8	MICHAEL JACOBSSON	M	79	92-11-08
100 FJ	1.09.52	NITVEL ROECK HANSEN	M	730730-4837	92-10-11
			K		
100 FJ	1.14.95	CLAS ROECK HANSEN	M	780509	93-03-13
100 FJ	1.17.5	JOHN FLIKK	M	76	92-10-17
100 FJ	1.19.51	MARCUS GRANDELL	M	79	93-03-13
100 FJ	1.25.5	JÖHAN SVEDBRANT	M	77	91-12-08
100 FJ	1.29.2	DAVID LARSSON	M	800318	93-03-27
100 FJ	1.30.75	CHRISTIAN BYRÉN	M	80	91-11-16
100 FJ	1.35.17	FJE EKLOF	M	80	93-03-13



200 FJÄRIL DAMER

200 FJ	2.24.10	PERNILLA HENRIKSSON	K 63	79-01-01
200 FJ	2.52.8	LINDA BERDAHL	K 76	93-02-20
200 FJ	3.31.9	MIRIAM WILSON	K 82	93-03-28

200 FJÄRIL HERRAR

200 FJ	2.00.22	JONAS LÖDBERG	M 68	93-03-10
200 FJ	2.00.65	GUSTAF JOHANSSON	M 730320-0336	92-12-11
200 FJ	2.06.36	DANIEL KARLSSON	M 74	92-03-13
200 FJ	2.42.16	MATS FORSLUND	M 79	92-06-12

25 RYGG DAMER

25 RY	0.15.61	KARIN LARKA	K 78	93-04-04
25 RY	0.16.10	CARINA RÖCK HANSEN	K 75	93-04-04
25 RY	0.20.1	SOFIE FELLBOM	K 791221	92-06-03
25 RY	0.22.3	ANNICA FÖRSBERG	K 830420	92-12-06
25 RY	0.22.9	SANDRA BOLL	K 830605	92-10-18
25 RY	0.24.6	LINNEA EDMARK	K 830611	92-12-06
25 RY	0.24.7	KARIN NILSSON	K 820620	92-12-06
25 RY	0.25.0	HELENA PORSCHE	K 821115	92-10-18
25 RY	0.25.2	ANN-CHARLOTTE CUMHA	K 790706	92-06-03
25 RY	0.26.8	TERESE HELLGREN	K 84	92-11-22
25 RY	0.27.6	SARA WILLANDER	K 821219	92-06-03
25 RY	0.28.4	FILIPPA ODEVALL	K 830511	92-11-22
25 RY	0.28.8	CHARLOTTE GRAVESEN	K 820303	92-06-03
25 RY	0.29.7	EMMA GYLLENMARD	K 810410	92-06-03
25 RY	0.31.0	SOFIE MARGELL	K 8405	92-11-22
25 RY	0.31.6	NIKAELA LINDGREN	K 830301	92-10-18
25 RY	0.31.8	FRIDA WESTMAN	K	92-10-18
25 RY	0.34.5	NATALIE HANLBERG	K 820519	92-06-03
25 RY	0.34.6	LINDA FRÖBERG	K 83	92-11-22
25 RY	0.34.9	ULRIKA LUNDBLAD	K	92-10-18
25 RY	0.43.8	ANNA EKLOF	K 87	93-02-07
25 RY	54.1	ELIN EHLBE	K 84	92-10-18
25 RY	0.33.6	SOFIA JOSEPHSSON	K 820314	92-06-03

25 RYGG HERRAR

25 RY	0.13.46	DANIEL KARLSSON	M 74	93-09-09
25 RY	0.21.2	JON GRANBERG	M 820630	92-06-03
25 RY	0.22.4	TOMAS FÖRSBERG	M 790904	92-06-03
25 RY	0.22.5	RAGNAR NORDBAN	M 81	92-06-03
25 RY	0.23.5	MATS KÄRNELID	M 820415	92-06-03
25 RY	0.23.6	MARTIN NILSSON	M 800807	92-06-03
25 RY	0.23.7	JOEL RASMUSSEN	M 830126	92-11-22
25 RY	0.23.7	PHILIP OHLSSON	M 830163	92-12-06
25 RY	0.23.8	PAHR JACOBSSON	M 811229	92-06-03
25 RY	0.25.4	KALLE FRANSSON	M	92-06-03
25 RY	0.26.1	STEFAN HOLM	M 83	92-11-22
25 RY	0.27.0	ANDERS EKLOF	M 830808	92-11-22
25 RY	0.27.8	MARTIN BURSTEDT	M 820309	92-06-03
25 RY	0.27.8	JACOB ABU-SAIB	M 830627	92-10-18
25 RY	0.28.8	JOHAN ARVIBSSON	M 811209	92-06-03
25 RY	0.29.5	ROGER RAMN	M 830208	92-11-22
25 RY	0.30.0	MARCUS BLUM	M 85	92-11-22
25 RY	0.30.2	DAVID MARLE	M 84	92-11-22
25 RY	0.32.8	ALEXANDER BOIJ	M 84	92-12-06
25 RY	0.32.8	STEFAN SANDBERG	M 8409	93-02-07
25 RY	0.36.4	ANDERS LINDGREN	M 8505	92-12-06
25 RY	0.39.9	JACOB SUNDBOM	M 86	92-12-06

50 RYGG DAMER

50 RY	0.32.47	KARIN LARKA	K	70	92-11-14
50 RY	0.33.3	CARRO MEINO	K	72	91-12-08
50 RY	0.33.8	CARINA RDECK HANSEN	K	75	91-12-05
50 RY	0.34.99	ASA EKLÖF	K	77	91-12-08
50 RY	0.35.29	TYRA OLSSON	K	77	92-11-14
50 RY	0.35.6	MALIN LUNDOVIK	K	710506	93-01-10
50 RY	0.36.9	LINDA BERDAHL	K	76	91-12-07
50 RY	0.37.0	NINNA RUOKAMO	K	710113	91-12-08
50 RY	0.38.7	ANGELICA PETERSON	K	770811	93-01-10
50 RY	0.39.1	HEIDI PÖLLÄMÄN	K	760818	93-01-10
50 RY	0.39.5	TANJA KARJAMAA	K	75	91-12-08
50 RY	0.39.81	HANNA EVANTH	K	78	91-06-20
50 RY	0.40.11	ANETTE PETERSSON	K	791216	92-10-10
50 RY	0.41.1	MIRIAM WILSON	K	82	92-11-08
50 RY	0.41.8	TINA HÄGERHALL	K	771011	93-01-10
50 RY	0.42.0	MIRIAM MÜLLER	K	80	92-05-20
50 RY	0.43.44	HELENA SVENLE	K	80	91-10-05
50 RY	0.44.4	JEANETTE PETERSON	K	800530	93-01-10
50 RY	0.44.84	ELISABET STJERNBERG	K	80	91-10-05
50 RY	0.45.7	LISA OLSSON	K	79	91-12-08
50 RY	0.45.95	MONIKA AVERBO	K	790815	92-10-10
50 RY	0.47.2	JEANETTE PETERSSON	K	80	91-11-10
50 RY	0.48.2	EMILIA RUOKAMO	K	811114	93-01-10
50 RY	0.48.6	LIZA BENSELL	K	810521	93-02-07
50 RY	0.49.3	KARIN NILSSON	K	820620	93-03-27
50 RY	0.49.5	ANNICA FORSBERG	K	830420	93-01-10
50 RY	0.50.3	SARA WILLAMBER	K	821219	93-02-07
50 RY	0.52.9	SANDRA BOLL	K	830605	92-11-08
50 RY	0.54.8	CHARLOTTE GRAVESEN	K	820303	92-11-22
50 RY	0.55.5	LINNEA EDMARK	K	830611	93-01-10
50 RY	0.57.2	ANN LINDBERG	K	800711	92-11-22
50 RY	0.57.4	SARA ERIKSON	K	820510	93-01-10
50 RY	0.58.7	ENNA GYLLENSWÄRD	K	810410	92-10-10
50 RY	1.00.8	HELENA PORSCH	K	821115	92-11-22
50 RY	0.56.6	SUSANNE ABU-SAÏD	K	820710	92-11-22
50 RY	1.03.1	NATHALIE WALLBERG	K	820319	92-10-10



50 RYGG HERRAR

50 RY	0.28.01	MARTIN ROGERSSON	M	69	91-03-31
50 RY	0.28.1	JONAS LÖGDBERG	M	68	91-12-08
50 RY	0.28.3	DANIEL KARLSSON	M	74	91-12-05
50 RY	0.29.03	MIKAEL FRISK	M	66	91-12-14
50 RY	0.31.0	MIKAEL ROECK HANSEN	M	730730-4837	93-01-10
50 RY	0.31.2	JONAS ÅLANG	M	68	91-12-08
50 RY	0.31.96	MICHAEL JACOBSSON	M	79	92-12-05
50 RY	0.33.22	CLAS ROECK HANSEN	M	780509	92-12-05
50 RY	0.33.26	MATS FORSLUND	M	79	92-12-05
50 RY	0.34.1	JOHN PLIKK	M	76	93-01-10
50 RY	0.35.30	JOHAN SYEBBRANT	M	77	92-10-10
50 RY	0.35.45	MARCUS GRANDELL	M	79	92-12-05
50 RY	0.35.8	FREDRIK ÅTNER	M	79	93-01-10
50 RY	0.36.0	RUSLAN SERKOWICZ	M	770313	92-09-12
50 RY	0.36.5	EJE EKLOF	M	80	93-01-10
50 RY	0.36.5	PETER PLIKK	M	78	93-01-10
50 RY	0.40.3	FREDRIK NICKERS	M	79	93-01-10
50 RY	0.40.3	TOMAS GRANDELL	M	780303	92-11-22
50 RY	0.41.09	CARL SVENSSON	M	780718	92-10-10
50 RY	0.41.1	PETER WINDANL	M	80	92-11-22
50 RY	0.41.3	DAVID LARSSON	M	800318	93-01-10
50 RY	0.41.9	TOMAS FORSBERG	M	790904	93-01-10
50 RY	0.43.1	KARL-JOHAN PERÅS	M	800512	93-01-10
50 RY	0.43.3	JON GRANBERG	M	820630	93-03-27
50 RY	0.44.1	RAGNAR NORDMAN	M	81	93-02-07
50 RY	0.44.6	CHRISTIAN BYNER	M	80	91-12-08
50 RY	0.44.1	MAGNUS BLON	M	810725	91-12-08
50 RY	0.46.8	TONNY VOLK	M	760125	93-01-10
50 RY	0.49.9	GUSTAF SVENSSON	M	820823	93-01-10
50 RY	0.52.7	MARTIN NILSSON	M	800807	93-01-10
50 RY	0.53.4	MATS KALNELID	M	820415	92-06-03
50 RY	0.54.0	MARCUS RIESEL	M	810601	92-12-06
50 RY	0.54.6	KALLE FRANSSON	M		92-06-03
50 RY	0.55.3	PER JACOBSSON	M	810330	92-12-06
50 RY	0.56.8	ANDERS EKLOF	M	830808	93-02-07
50 RY	0.59.5	JOHAN ARVIDSSON	M	811209	92-11-22
50 RY	1.00.6	PHILIP OHLSSON	M	830103	92-06-03
50 RY	1.08.3	FREDRIK ANDERSSON	M	81	83-12-04



100 RYGG DAMER

100 RY	1.08.74	KARIN LARÅ	K	78	93-04-04
100 RY	1.11.55	CARINA ROECK HANSEN	K	75	93-04-04
100 RY	1.12.9	ASA EKLOF	K	77	93-01-10
100 RY	1.13.27	CARRO WEING	K	72	91-10-19
100 RY	1.16.96	LINDA BERDAHL	K	76	93-03-13
100 RY	1.17.86	TYRA OLSSON	K	77	93-03-13
100 RY	1.22.8	ANGELICA PETERSON	K	770811	92-09-12
100 RY	1.25.2	AMETTE PETERSSON	K	791216	92-09-12
100 RY	1.26.0	ELISABET STJERNBERG	K	80	92-05-23
100 RY	1.26.08	TANJA KARJAMAA	K	75	92-10-19
100 RY	1.27.28	MIRIAM WILSON	K	82	92-11-14
100 RY	1.27.64	HELENA SVENLE	K	80	93-03-13
100 RY	1.28.9	LISA OLSSON	K	79	92-11-08
100 RY	1.28.9	MIRIAM MÜLLER	K	800429	92-11-08
100 RY	1.33.43	JEANETTE PETERSON	K	800530	93-03-13
100 RY	1.34.40	ANNIKA BÄVERTH	K	760122	92-10-19
100 RY	1.35.2	TINA HÄGERHALL	K	771011	92-10-17
100 RY	1.42.02	JEANETTE PETERSSON	K	80	92-02-29
100 RY	1.42.25	SANNA GISSGÅRD	K	781020	92-10-19
100 RY	1.42.5	MONIKA AVERBO	K	790815	92-04-04
100 RY	1.50.3	JENNY SKOG	K	800823	93-02-21
100 RY	1.53.8	LISA DENSELL	K	81	93-02-21
100 RY	2.07.8	CHARLOTTE GRAVESEN	K	820503	92-10-04
100 RY	2.08.1	EMMA GYLLENSWÄRD	K	810410	92-11-08
100 RY	2.12.2	MAGDALENA OLDFSSON	K	810792	93-03-27

100 RYGG HERRAR

100 RY	0.57.04	DANIEL KARLSSON	M	74	92-12-11
100 RY	0.58.39	GUSTAF JONANSSON	M	730320-0336	92-11-22
100 RY	1.00.5	JONAS LÖGGBERG	M	68	93-01-10
100 RY	1.01.36	MIKAEL FRISK	M	66	92-03-31
100 RY	1.07.2	MICHAEL JACOBSSON	M	79	93-01-10
100 RY	1.10.1	MATS FORSLUND	M	79	93-01-10
100 RY	1.11.8	CLAS ROECK HANSEN	M	780509	92-07-09
100 RY	1.12.18	MIKAEL ROECK-HANSEN	M	73	91-10-19
100 RY	1.17.21	JOHN PLIKK	M	76	92-03-09
100 RY	1.17.5	FREDRIK ÅTNER	M	79	93-01-23
100 RY	1.18.1	JOHAN SVEDBRANT	M	77	93-01-10
100 RY	1.19.2	MARCUS GRANDELL	M	79	92-04-04
100 RY	1.19.4	EJE EKLOF	M	80	92-11-08
100 RY	1.19.80	PETER PLIKK	M	78	93-02-06
100 RY	1.21.82	JOHN PLIKK	M	76	92-06-12
100 RY	1.27.6	TOMAS GRANDELL	M	780303	92-10-17
100 RY	1.27.81	CARL SVENSSON	M	780718	91-11-16
100 RY	1.32.54	CHRISTIAN BYNEN	M	80	92-02-29
100 RY	1.36.23	JON GRANBERG	M	820630	93-03-13
100 RY	1.50.69	TOMMY VOLK	M	760125	92-01-04

200 RYGG DAMER

200 RY	2.35.6	CARINA ROECK HANSEN	K	75	93-03-28
200 RY	2.36.01	KARIN LARKA	K	78	92-11-14
200 RY	2.48.7	LINDA BERDANL	K	76	91-10-26
200 RY	2.53.21	TYRA OLSSON	K	77	91-11-16
200 RY	2.58.77	ANETTE PETERSSON	K	791216	92-11-14

200 RYGG HERRAR

200 RY	2.01.79	DANIEL KARLSSON	N	74	92-12-11
200 RY	2.05.60	GUSTAF JOHANSSON	N	730320-0336	92-11-22
200 RY	2.08.99	MARTIN ROGERSSON	N	69	91-11-24
200 RY	2.14.33	JONAS LÖGBERG	N	68	92-05-09
200 RY	2.18.1	MIKAEL FRISK	N	66	92-01-26
200 RY	2.22.40	MICHAEL JACOBSSON	N	79	93-03-14
200 RY	2.33.0	CLAS ROECK HANSEN	N	780509	92-07-09
200 RY	2.35.80	MATS FORSLUND	N	79	92-10-24
200 RY	2.56.50	PETER PLIKX	N	78	92-11-14

25 BRÖST DAMER

25 BR	0.30.8	ANNA SJÖSTRAND			92-06-03
25 BR	0.24.7	ANNICA FORSBERG	K	830420	92-12-06
25 BR	0.25.0	CHARLOTTE GRAVESEN	K	820303	92-06-03
25 BR	0.26.1	KARIN NILSSON	K	820620	92-12-06
25 BR	0.26.4	HELENA PORSC	K	821115	92-10-18
25 BR	0.26.4	ANN-CHARLOTTE CUMMA	K	790706	92-06-03
25 BR	0.26.7	LINNEA EDMARK	K	830611	92-11-22
25 BR	0.27.6	SANDRA BOLL	K	830605	92-10-18
25 BR	0.27.7	SARA ERIKSON	K	820510	92-06-03
25 BR	0.29.0	LINDA KJELLBERG	K	821013	92-06-03
25 BR	0.30.0	ELIN EHLDE	K	84	92-12-06
25 BR	0.30.3	SUSANNE OHLSSON	K	83	92-12-06
25 BR	0.30.9	FILIPPA OBEVALL	K	830511	92-10-18
25 BR	0.31.1	EVA HEBBERG	K	820203	92-06-03
25 BR	0.31.2	TERESE HELLGREN	K	84	92-11-22
25 BR	0.31.6	FRIDA WESTMAN	K		92-12-06
25 BR	0.33.0	MIKAELA LINDGREN	K	830301	92-12-06
25 BR	0.34.6	JESSICA SELIN	K	84	92-11-22
25 BR	0.35.6	JOHANNA LINDBVIST	K	830829	92-12-06
25 BR	0.39.6	LINDA FRÖBERG	K	83	92-11-22
25 BR	0.48.3	JENNY ANDERSSON	K	82	92-11-22
25 BR	0.58.2	ANNA EKLOF	K	87	93-02-07

25 BRÖST HERRAR

25 BR	0.24.1	JACOB ABU-SAID	M	830627	92-11-22
25 BR	0.24.4	JOEL RASMUSSEN	M	830126	92-10-03
25 BR	0.28.7	ANDERS EKLOF	M	830808	92-12-06
25 BR	0.29.5	STEFAN HOLM	M	83	92-12-06
25 BR	0.29.6	JOEL RUNDGREN	M	84	92-12-06
25 BR	0.29.7	PHILIP OHLSSON	M	830103	92-12-06
25 BR	0.31.2	TOBIAS RUNSTRÖM	M	83	92-11-22
25 BR	0.39.7	ROGER RÖNN	M	830208	92-11-22
25 BR	0.40.5	EMI LINDBVIST	M	85	92-12-06
25 BR	0.41.0	FELIX SÖRS	M	85	93-02-07
25 BR	0.41.9	MARCUS BLÖM	M	85	92-12-06

50 BRÖST DAMER

50 BR	0.37.6	HEIDI POLLANEN	K	760818	93-03-28
50 BR	0.38.09	ASA EKLOF	K	77	92-12-05
50 BR	0.38.3	TANJA KARJAMAA	K	75	91-12-08
50 BR	0.38.56	TYRA OLSOON	K	77	92-11-14
50 BR	0.38.6	CARRO WEINÖ	K	72	91-12-08
50 BR	0.38.6	MALIN LUNDBVIST	K	710506	93-01-10
50 BR	0.39.3	CARINA ROECK HANSEN	K	75	91-12-08
50 BR	0.40.03	LINDA BERDAML	K	76	92-12-05
50 BR	0.40.88	KARIN LARKA	K	78	92-12-05
50 BR	0.42.96	LISA OLSOON	K	79	92-12-05
50 BR	0.43.3	TINA HÄGERHALL	K	771011	93-01-10
50 BR	0.43.46	ANGELICA PETERSON	K	770811	92-12-05
50 BR	0.43.9	JEANETTE PETERSON	K	800530	93-01-10
50 BR	0.46.1	HELENA SVENLE	K	80	91-12-08
50 BR	0.46.21	MIRIAM WILSON	K	82	93-02-06
50 BR	0.46.4	ANETTE PETERSSON	K	791216	91-12-08
50 BR	0.46.6	MIRIAM MÜLLER	K	80	91-12-08
50 BR	0.47.47	ELISABET STJERNBERG	K	80	91-10-05
50 BR	0.48.4	JEANETTE PETERSSON	K	80	91-12-08
50 BR	0.50.4	SAHRA KABIRIFAR	K	80	93-01-10
50 BR	0.51.1	CHARLOTTE GRAVESEN	K	820303	92-12-06
50 BR	0.52.4	ANNICA FÖRSBERG	K	830420	93-02-21
50 BR	0.53.0	ELIN NORDMARK	K	820127	92-11-22
50 BR	0.53.1	LISA DENSELL	K	810521	93-02-07
50 BR	0.53.2	LINA ARONSSON	K	810925	92-12-06
50 BR	0.53.2	JESSICA SHELLEY	K	820706	93-01-10
50 BR	0.53.8	MONIKA AVERBO	K	790815	91-12-08
50 BR	0.54.1	NICA WALLANDER	K	801015	93-01-10
50 BR	0.54.9	SIGRIB MALMSTRÖM	K	810527	93-01-10
50 BR	0.55.3	LINDA KJELLBERG	K	821013	93-02-07
50 BR	0.56.2	SARA WALLANDER	K	821219	92-10-18
50 BR	0.56.3	LISA DENSELL	K	81	92-12-06
50 BR	0.56.6	LINNEA EDMARK	K	830611	93-03-27
50 BR	0.57.0	SARA ERIKSSON	K	820310	92-12-06
50 BR	0.57.2	HELENA PORSCHE	K	821115	92-11-22
50 BR	0.58.9	ANNA ÅTNER	K	820422	93-01-23
50 BR	0.59.1	LISA LUNDBERG	K	810529	93-01-10
50 BR	1.00.3	EMMA GYLLENSMÄRD	K	810410	92-12-06
50 BR	1.01.1	MAGDALENA OLOFSSON	K	810702	92-10-18
50 BR	1.02.1	SANDRA BOLL	K	830605	93-01-10
50 BR	1.09.6	NINA WIGER	K		92-10-18
50 BR	1.11.3	EMMA GUSTAVSSON	K	820518	92-10-18
50 BR	0.55.3	SUSANNE ABU-SAID	K	820710	93-02-07
50 BR	0.58.9	SANURA SELJESÖM	K	800421	92-12-06

50 BRÖST HERRAR

50 BR	0.31.0	JONAS KLANG	M	68	91-12-08
50 BR	0.31.12	GUSTAF JOHANSSON	M	730320-0336	92-11-22
50 BR	0.31.5	MARTIN ROGERSSON	M	69	91-12-08
50 BR	0.31.7	JONAS LOGDBERG	M	68	91-12-08
50 BR	0.32.4	ROBERT JENSEN	M	68	93-01-10
50 BR	0.33.3	DANIEL KARLSSON	M	74	91-12-08
50 BR	0.33.6	PUTTE ASP	M	66	91-12-08
50 BR	0.33.7	MIKAEL ROECK HANSEN	M	730730-4037	93-01-10
50 BR	0.33.9	MIKAEL FRISK	M	66	91-12-14
50 BR	0.34.98	MICHAEL JACOBSSON	M	79	92-12-05
50 BR	0.35.27	JOHN PLIKK	M	76	92-11-14
50 BR	0.35.86	NATS FORSLUND	M	79	92-12-05
50 BR	0.38.2	RUSLAN SERKONICZ	M	770313	92-09-12
50 BR	0.39.1	FREDRIK ATMEB	M	79	93-01-10
50 BR	0.39.1	MAGNUS JENSEN	M	760520	93-01-10
50 BR	0.39.6	CLAS ROECK HANSEN	M	780509	93-01-10
50 BR	0.40.2	PETER PLIKK	M	78	93-01-10
50 BR	0.40.29	DAVID LARSSON	M	800318	92-12-05
50 BR	0.40.4	EJE EKLOF	M	80	93-01-10
50 BR	0.41.0	TOMAS GRANDELL	M	780303	93-01-10
50 BR	0.43.47	ERIK KALNELID	M	79	91-03-16
50 BR	0.44.6	MARCUS GRANDELL	M	79	91-12-08
50 BR	0.45.4	KARL-JOHAN PERKS	M	800512	93-01-10
50 BR	0.45.6	CHRISTIAN DYREN	M	80	91-12-08
50 BR	0.45.6	PETER WINDAHL	M	80	92-10-18
50 BR	0.45.9	DANIEL EDLUND	M	800219	93-01-10
50 BR	0.47.0	TOMAS FORSBERG	M	790904	93-01-10
50 BR	0.49.0	RAGNAR NORDMAN	M	81	93-01-23
50 BR	0.49.86	MAGNUS BLON	M	810725	92-03-09
50 BR	0.50.8	JON GRANBERG	M	820630	93-03-27
50 BR	0.51.1	MARTIN NILSSON	M	800807	93-01-10
50 BR	0.53.0	NATS KALNELID	M	820415	92-11-22
50 BR	0.53.0	TOMMY VOLK	M	760125	91-12-14
50 BR	0.53.1	ORJAN WEGLER	M	81	92-11-22
50 BR	0.53.2	JOEL RASMUSSEN	M	830126	92-10-04
50 BR	0.55.1	JOHAN ARVIDSSON	M	811209	92-12-06
50 BR	0.58.1	MARCUS RIESEL	M	810601	92-11-22
50 BR	1.01.1	ANDERS EKLOF	M	830808	93-02-07
50 BR	1.10.2	JACOB ABU-SALD	M	830627	93-02-07
50 BR	57.4	ERIK RITZEN	M	630810	92-09-09

100 BRÖST DAMER

SIMSATT	TID	NAMN	KON	FODD	DATUM
100 BR	1.17.6	CHARLOTTA BACKMAN	K	680514	87-01-01
100 BR	1.21.58	HEIDI PÖLLÄNEN	K	760818	93-03-13
100 BR	1.22.45	ASA EKLÖF	K	77	92-10-11
100 BR	1.23.10	TANJA KARJAMAA	K	75	91-10-19
100 BR	1.25.48	LINDA BERDAHL	K	76	93-03-13
100 BR	1.27.09	CARINA ROECK HANSEN	K	75	91-10-05
100 BR	1.27.27	TYRA OLSSON	K	77	92-10-10
100 BR	1.28.50	KARIN LÄRKA	K	78	92-10-11
100 BR	1.30.04	CARRO WEING	K	72	91-10-19
100 BR	1.32.0	ANGELICA PETERSON	K	770811	91-12-08
100 BR	1.32.8	SOERINE KIERKEGAARD	K	791004	92-04-04
100 BR	1.32.99	ANETTE PETERSSON	K	791216	93-02-06
100 BR	1.33.37	TINA HÄGERMÄLL	K	771011	92-10-10
100 BR	1.33.9	LISA OLSSON	K	79	92-10-04
100 BR	1.36.47	HELENA SVENLE	K	80	92-05-29
100 BR	1.39.0	JEANETTE PETERSON	K	800530	92-10-04
100 BR	1.39.8	ELISABET STJERNBERG	K	80	92-05-23
100 BR	1.39.8	JEANETTE PETERSSON	K	80	92-04-05
100 BR	1.41.47	MIRIAM MÜLLER	K	80	92-02-29
100 BR	1.42.21	MIRIAM WILSON	K	82	92-05-29
100 BR	1.42.83	ANNIKA BÄVERF	K	760122	91-10-05
100 BR	1.45.23	JENNY SKOOG	K	800823	92-10-10
100 BR	1.46.28	NONIKA AVERBO	K	790815	92-10-10
100 BR	1.48.4	CHARLOTTE GRAVESEN	K	820303	93-01-23
100 BR	1.56.4	LISA DENSELL	K	81	93-02-21
100 BR	2.02.2	ANNA ÅTNER	K	820422	93-03-27
100 BR	2.13.6	LISELOTT FORSLÖF	K	811003	93-01-23

100 BRÖST HERRAR

100 BR	1.03.96	JONAS KLÄNG	M	68	89-01-01
100 BR	1.08.03	GUSTAF JOHANSSON	M	730320-0336	92-10-11
100 BR	1.10.9	DANIEL KARLSSON	M	74	92-10-11
100 BR	1.11.31	JONAS LUGDBERG	M	68	91-10-19
100 BR	1.14.5	MIKAEL FRISK	M	66	93-01-10
100 BR	1.14.79	MICHAEL JACOBSSON	M	79	92-11-28
100 BR	1.16.2	MATS FORSLUND	M	79	92-02-21
100 BR	1.19.00	JOHN FLIKK	M	76	93-03-13
100 BR	1.20.14	MIKAEL ROECK HANSEN	M	730730-4837	92-10-11
100 BR	1.21.36	RUSLAN SERKOWICZ	M	770313	92-10-10
100 BR	1.26.24	TOMAS GRANDELL	M	780303	93-03-13
100 BR	1.27.04	FREDRIK ÅTNER	M	79	93-03-13
100 BR	1.27.1	DAVID LARSSON	M	800318	93-03-27
100 BR	1.28.15	JOHAN SVEDBRANT	M	77	92-10-10
100 BR	1.28.5	CLAS ROECK HANSEN	M	780509	91-12-08
100 BR	1.28.51	BJÖRN NOBERG	M	790514	93-03-13
100 BR	1.29.0	PETER FLIKK	M	78	92-10-03
100 BR	1.30.1	FREDRIK WICKERS	M	79	93-01-10
100 BR	1.32.4	ANDERS GÄRNFOR	M	770521	93-01-10
100 BR	1.33.23	MARCUS GRANDELL	M	79	92-10-10
100 BR	1.33.3	EJE EKLÖF	M	80	91-10-10
100 BR	1.34.7	ERIK VÄLNELID	M	79	91-05-25
100 BR	1.37.8	CHRISTIAN DYREK	M	80	92-04-04
100 BR	1.39.47	CARL SVENSSON	M	780718	92-10-10
100 BR	1.42.47	TOMAS FORSBERG	M	790904	92-10-10
100 BR	1.45.22	TOMMY VOLK	M	760125	92-10-10
100 BR	1.52.15	JON GRANBERG	M	820630	93-03-13
100 BR	1.54.1	MAGNUS BLON	M	810725	92-04-04
100 BR	1.57.7	MARTIN NILSSON	M	800807	92-10-10

200 BRÖST DAMER

200 BR	2.46.5	CHARLOTTA BACKMAN	K	680514	87-01-01
200 BR	2.52.1	HEIDI POLLANEN	K	760818	93-03-28
200 BR	3.13.8	TYRA OLSSON	K	77	92-10-25
200 BR	3.15.63	ANGELICA PETERSON	K	770811	91-11-16
200 BR	3.16.63	AMETTE PETERSSON	K	791216	92-11-14
200 BR	3.19.90	FINA HAGERHALL	K	771011	93-03-13
200 BR	3.37.29	HELENA SVENLE	K	80	92-06-12
200 BR	3.39.18	JEANETTE PETERSSON	K	80	92-06-12

200 BRÖST HERRAR

200 BR	2.20.67	OLA FREJB	M	710914	89-01-01
200 BR	2.31.70	GUSTAF JOHANSSON	M	730320-0336	92-11-22
200 BR	2.32.13	DANIEL KARLSSON	M	74	91-06-20
200 BR	2.35.3	MARTIN ROBERSSON	M	69	92-01-26
200 BR	2.41.7	MICHAEL JACOBSSON	M	79	93-02-20
200 BR	2.46.87	JOHN PLEKK	M	76	92-11-14
200 BR	2.54.62	MIKAEL ROECK HANSEN	M	730730-4837	92-10-24
200 BR	3.10.23	TOMAS GRANDELL	M	780303	92-11-14
200 BR	3.13.67	JOHAN SVEDBRANT	M	77	92-05-09

25 FRITT DAMER

25 FR	0.13.52	LINDA BERDAHL	K	76	93-03-13
25 FR	0.13.79	TYRA OLSSON	K	77	93-03-13
25 FR	0.14.02	CARINA ROECK HANSEN	K	75	93-03-13
25 FR	0.15.10	ANGELICA PETERSON	K	770811	93-03-13
25 FR	0.15.62	AMETTE PETERSSON	K	791216	93-03-13
25 FR	0.19.4	ANNICA FORSBERG	K	830420	92-12-06
25 FR	0.19.6	HELENA SVENLE	K	80	92-11-22
25 FR	0.20.3	SANDRA BOLL	K	830605	92-12-06
25 FR	0.21.6	LINNEA EDMARK	K	830611	92-12-06
25 FR	0.23.0	KARIN NILSSON	K	820620	92-11-22
25 FR	0.25.8	FILIPPA ODEYLL	K	830511	92-11-22
25 FR	0.26.6	FRIDA WESTMAN	K		92-12-06
25 FR	0.28.9	HELENA PORSCH	K	821115	92-10-18
25 FR	0.29.1	ULRIKA LUNDBLAD	K		92-10-18
25 FR	0.30.8	MIKAELA LINDBGREN	K	830301	93-01-10
25 FR	0.33.6	RANY ELATOUSTI	K	83	92-12-06

25 FRITT HERRAR

25 FR	0.11.43	JONAS LAGBERG	M	68	93-03-13
25 FR	0.11.90	MIKAEL ROECK HANSEN	M	730730-4837	93-03-13
25 FR	0.18.0	JOEL RASMUSSEN	M	830126	92-10-03
25 FR	0.19.9	PHILIP OHLSSON	M	830103	92-11-22
25 FR	0.23.5	JACOB ABU-SALD	M	830627	92-10-18
25 FR	0.23.6	ANDERS ERLÖF	M	830808	92-12-06
25 FR	0.25.6	DAVID MARLÉ	M	84	92-11-22
25 FR	0.26.2	STEFAN HOLN	M	83	92-11-22
25 FR	0.30.1	JOHAN SUNDBLAD	M	84	92-11-22
25 FR	0.31.6	MARCUS BLON	M	85	92-11-22
25 FR	0.32.0	JOEL RUMBGREN	M	84	93-02-07
25 FR	0.32.5	ALEXANDER BOIJ	M	84	92-12-06
25 FR	0.34.2	TOBIAS RUMSTRÖM	M	83	92-11-22
25 FR	0.39.1	JOHAN AHLSTEDT	M	83	93-01-10
25 FR	0.39.2	MARTIN ANDERSSON	M	83	92-11-22

50 FRITT DAMER

50 FR	0.26.53	KAJSA SJÖBERG	K	670615	86-01-01
50 FR	0.27.4	CARRO WEINO	K	72	91-11-07
50 FR	0.28.2	ASA EKLOF	K	77	92-02-19
50 FR	0.28.9	LINDA BERDAHL	K	76	91-12-11
50 FR	0.28.9	MALIN LUNDAVIK	K	710506	93-01-10
50 FR	0.29.2	CARINA ROECK HANSEN	K	75	91-12-08
50 FR	0.29.27	TYRA OLSSON	K	77	91-11-16
50 FR	0.29.4	TANJA KARJANMAA	K	75	93-01-10
50 FR	0.29.5	SARAH AVERBO	K	740315	91-12-08
50 FR	0.29.54	KARIN LARKA	K	78	92-11-14
50 FR	0.31.6	HEIDI POLLÄNEN	K	760818	93-01-10
50 FR	0.32.35	ANGELICA PETERSON	K	770811	92-10-10
50 FR	0.32.46	LISA OLSSON	K	79	92-11-14
50 FR	0.32.9	AMETTE PETERSSON	K	791216	93-01-10
50 FR	0.33.61	TINA HAGERHALL	K	771011	93-03-13
50 FR	0.33.71	MIRIAM WILSON	K	82	92-10-10
50 FR	0.34.8	MIRIAM MULLER	K	80	91-12-08
50 FR	0.35.01	HELENA SVENLE	K	88	93-03-13
50 FR	0.35.24	JEANETTE PETERSON	K	800530	93-03-13
50 FR	0.35.38	ELISABET STJERNBERG	K	80	91-10-05
50 FR	0.37.23	JEANETTE PETERSSON	K	80	92-03-08
50 FR	0.39.4	ENILIA RUOKARO	K	811114	92-11-08
50 FR	0.40.05	NONIKA AVERBO	K	790815	92-03-08
50 FR	0.40.2	ANNICA FORSBERG	K	830420	93-02-21
50 FR	0.43.0	JENNY SKOGG	K	800823	92-03-08
50 FR	0.44.1	ANNA ATNER	K	820422	93-01-23
50 FR	0.45.2	LIZA DENSELL	K	810521	93-02-07
50 FR	0.46.2	SAHRA KABIRIFAR	K	80	92-11-22
50 FR	0.46.8	SANDRA BOLL	K	830605	93-02-07
50 FR	0.48.4	SIGRID MALMSTRÖM	K	810527	93-01-10
50 FR	0.52.1	KARIN NILSSON	K	820620	93-01-10
50 FR	0.53.3	LINNEA ENMARK	K	830611	93-01-10
50 FR	0.53.8	LISA LUNDBERG	K	810529	93-01-10
50 FR	0.54.2	ENNA GYLLENMÄR	K	810410	92-10-18
50 FR	0.54.9	NICA MALLANDER	K	801015	93-01-10
50 FR	0.59.1	MAGDALENA OLDFSSON	K	810702	92-10-18
50 FR	1.02.1	HELENA PORSCHE	K	821115	92-11-22
50 FR	34.89	SOERINE KIERKEGAARD	K	791004	92-03-08
50 FR	0.46.7	SUSANNE ABU-SAÏB	K	820710	92-11-22
50 FR	0.58.8	NATHALIE MALLBERG	K	820319	92-10-18

50 FRITT HERRAR

50 FR	0.24.0	JONAS LÖGGBERG	N 68	91-12-08
50 FR	0.24.1	ROBERT JENSEN	N 68	91-12-08
50 FR	0.24.4	PUTTE ASP	N 66	91-12-08
50 FR	0.24.6	GUSTAF JOHANSSON	N 730320-0336	93-01-10
50 FR	0.24.7	MARTIN ROGERSSON	N 69	91-12-08
50 FR	0.24.73	MIKAEL FRISK	N 66	91-12-15
50 FR	0.24.79	MIKAEL ROECK HANSEN	N 730730-4837	92-11-22
50 FR	0.24.8	DANIEL KARLSSON	N 74	91-12-08
50 FR	0.25.2	JONAS KLAMG	N 68	91-12-08
50 FR	0.25.63	MARCUS LAGERLÖF	N 74	91-06-20
50 FR	0.26.8	ERIK RITZÉN	N 630810	91-12-16
50 FR	0.26.99	MATS FORSLUND	N 79	92-12-05
50 FR	0.27.4	CLAS ROECK HANSEN	N 780509	93-01-10
50 FR	0.27.4	JOHN PLIKK	N 76	91-12-08
50 FR	0.28.2	MICHAEL JACOBSSON	N 79	92-11-08
50 FR	0.29.04	RUSLAN SERKONICZ	N 770313	92-05-29
50 FR	0.29.20	MARCUS GRANBELL	N 79	93-03-13
50 FR	0.29.7	JOHAN SVEBRANT	N 77	93-01-10
50 FR	0.29.8	FREDRIK ATNER	N 79	93-01-10
50 FR	0.30.0	PETER PLIKK	N 78	93-01-10
50 FR	0.30.17	ANDERS GARNFORS	N 770521	93-03-13
50 FR	0.30.56	TOMAS GRANBELL	N 780303	93-03-13
50 FR	0.31.5	MAGNUS JENSEN	N 760520	93-01-10
50 FR	0.31.91	EJE EKLÖF	N 80	93-03-13
50 FR	0.31.93	FREDRIK WICKERS	N 79	93-03-13
50 FR	0.32.16	DAVID LARSSON	N 800318	93-03-13
50 FR	0.33.2	CHRISTIAN BYRÉN	N 80	92-03-08
50 FR	0.33.5	ADAM STRAK	N 78	93-01-10
50 FR	0.33.5	BJÖRN HÖBERG	N 790514	93-01-10
50 FR	0.34.0	PETER WINDHOLM	N 80	93-02-07
50 FR	0.34.36	TOMAS FÖRSBERG	N 790904	93-03-13
50 FR	0.35.9	TOMMY VOLK	N 760125	93-01-10
50 FR	0.36.1	DANIEL EDLUND	N 800219	93-01-10
50 FR	0.36.2	MAGNUS BLON	N 810725	93-02-21
50 FR	0.37.5	KARL-JOHAN PERÅS	N 800512	93-01-10
50 FR	0.37.8	MATS KALNELID	N 820415	93-01-10
50 FR	0.39.0	RAGNAR NORDMAN	N 81	92-11-08
50 FR	0.39.09	MARTIN NILSSON	N 800807	93-03-13
50 FR	0.41.2	JOEL RASMUSSEN	N 830126	92-10-04
50 FR	0.42.8	JON GRANBERG	N 820630	92-10-18
50 FR	0.43.3	JOHAN ARVIDSSON	N 811209	92-11-22
50 FR	0.46.4	GUSTAF SVENSSON	N 820823	93-01-10
50 FR	0.46.9	MARCUS RIESEL	N 810601	92-10-18
50 FR	0.47.0	DAVID JOHANSSON	N 790727	92-11-22
50 FR	0.47.6	MARCUS MALLÉN	N 820701	92-11-22
50 FR	0.48.8	ØRJAN WEGLER	N 81	92-11-22
50 FR	0.52.6	ANDERS EKLÖF	N 830806	93-01-10
50 FR	0.59.5	JACOB ABU-SALD	N 830627	93-02-07
50 FR	0.29.0	JOHN OUFQUR	N 470130	91-12-08

100 FRITT DAMER

100 FR	0.58.67	KAJSA SJÖBERG	K	670613	87-01-01
100 FR	1.00.5	CARRD WEING	K	72	91-07-05
100 FR	1.01.61	ASA EKLÖF	K	77	92-02-14
100 FR	1.02.0	CARINA ROECK HANSEN	K	75	92-02-19
100 FR	1.03.89	LINDA BERDAHL	K	76	93-03-13
100 FR	1.04.60	KARIN LARKA	K	78	92-06-12
100 FR	1.04.75	TANJA KARJAMAA	K	75	92-10-10
100 FR	1.06.1	TYRA OLSSON	K	77	91-12-08
100 FR	1.09.60	SARAH AVERBO	K	740315	92-10-10
100 FR	1.10.21	ANGELICA PETERSON	K	770811	92-10-10
100 FR	1.11.48	ANNIKA BAVERID	K	760122	91-10-19
100 FR	1.12.8	LISA OLSSON	K	79	92-11-08
100 FR	1.14.49	TINA HÄGERHALL	K	771011	92-10-10
100 FR	1.14.5	MIRIAM MÜLLER	K	80	92-11-08
100 FR	1.14.7	AMETTE PETERSSON	K	791216	92-10-17
100 FR	1.15.8	HELENA SVENLE	K	80	93-03-27
100 FR	1.16.75	MIRIAM WILSON	K	82	93-03-13
100 FR	1.16.9	ELISABET STJERNBERG	K	80	92-08-29
100 FR	1.18.6	SØRINE KIERKEGAARD	K	791004	92-04-04
100 FR	1.19.34	JEANETTE PETERSON	K	800530	92-10-10
100 FR	1.22.54	MONIKA AVERBO	K	790815	92-10-10
100 FR	1.27.3	ERTILA RUOKANO	K	811114	93-02-21
100 FR	1.28.08	CHARLOTTE DAHL	K	780125	91-10-19
100 FR	1.28.64	SARNA GISSGÅRD	K	781020	91-10-19
100 FR	1.30.11	JENNY SKOOG	K	800823	92-10-10
100 FR	1.40.2	ANNA ATNER	K	820422	93-03-27
100 FR	1.42.6	LISA DENSELL	K	81	93-03-27
100 FR	2.06.8	CHARLOTTE GRAVESEN	K	820303	92-10-04

100 FRITT HERRAR

100 FR	0.51.9	OLA FREJD	M	710914	89-01-01
100 FR	0.52.5	JONAS LÄGGBERG	M	68	93-01-10
100 FR	0.53.41	MIKAEL FRISK	M	66	92-03-31
100 FR	0.54.12	GUSTAF JONANSSON	M	730320-0336	92-11-27
100 FR	0.54.26	DANIEL KARLSSON	M	74	92-03-20
100 FR	0.55.87	ROBERT JENSEN	M	68	92-01-04
100 FR	0.56.15	POTTE ASP	M	66	92-03-31
100 FR	0.56.76	MIKAEL ROECK-HANSEN	M	73	91-10-19
100 FR	0.57.35	NATS FORSLUND	M	79	92-11-28
100 FR	0.59.1	CLAS ROECK HANSEN	M	780509	93-01-10
100 FR	0.59.9	MICHAEL JACOBSSON	M	79	93-01-10
100 FR	1.02.0	JOHN PLIKK	M	76	92-02-16
100 FR	1.03.22	MARCUS GRANDELL	M	79	93-02-06
100 FR	1.05.33	TOMAS GRANDELL	M	780303	93-03-13
100 FR	1.06.12	FREDRIK ATNER	M	79	93-02-06
100 FR	1.06.31	PETER PLIKK	M	78	92-10-10
100 FR	1.07.0	JOHAN SVEDBRANT	M	77	91-12-08
100 FR	1.07.95	RUSLAN SERKOWICZ	M	770313	92-06-12
100 FR	1.09.2	EJE EKLÖF	M	80	93-03-27
100 FR	1.10.80	DAVID LARSSON	M	800318	93-02-06
100 FR	1.13.68	CARL SVENSSON	M	780718	92-10-10
100 FR	1.14.83	FREDRIK WICKERS	M	79	93-03-13
100 FR	1.15.94	CHRISTIAN DIMEN	M	80	92-02-29
100 FR	1.19.36	TOMAS FORSBERG	M	790904	93-03-13
100 FR	1.20.6	TOMMY VOLY	M	760125	93-01-10
100 FR	1.21.00	MAGNUS BLOM	M	810725	93-03-13
100 FR	1.25.78	BJÖRN NOBERG	M	790514	93-03-13

200 FRITT DAMER

200 FR	2.07.36	PERNILLA HENRIKSSON	K	63	79-01-01
200 FR	2.14.3	CARRO WEING	K	72	91-12-07
200 FR	2.14.45	ASA EKLOF	K	77	92-02-14
200 FR	2.16.39	KARIN LARKA	K	78	92-10-11
200 FR	2.20.57	CARINA ROECK HANSEN	K	75	91-10-05
200 FR	2.22.1	LINDA BERDAHL	K	76	91-10-27
200 FR	2.25.3	TYRA OLSSON	K	77	92-10-17
200 FR	2.31.16	TANJA KARJANMAA	K	75	92-06-12
200 FR	2.34.5	ANGELICA PETERSON	K	770811	92-10-17
200 FR	2.41.8	TINA HAGERHALL	K	771011	92-10-17
200 FR	2.42.04	LISA OLSSON	K	79	92-11-14
200 FR	2.50.50	HELENA SVENLE	K	80	92-06-12
200 FR	3.04.54	JEANETTE PETERSON	K	800530	92-05-09
200 FR	3.05.04	JEANETTE PETERSSON	K	80	92-06-12

200 FRITT HERRAR

200 FR	1.52.00	OLA FREJD	N	710914	89-01-01
200 FR	1.55.29	GUSTAF JOHANSSON	N	730320-0336	92-11-22
200 FR	1.55.3	JONAS LUGGBERG	N	68	92-01-26
200 FR	1.57.00	DANIEL KARLSSON	N	74	92-10-11
200 FR	2.08.31	MIKAEL ROECK HANSEN	N	730730-4837	92-10-24
200 FR	2.11.22	CLAS ROECK HANSEN	N	780509	92-11-14
200 FR	2.11.40	HATS FORSLUND	N	79	93-03-14
200 FR	2.19.3	JOHN PLIKK	N	76	92-09-12
200 FR	2.25.96	NICHNEL JACOBSSON	N	79	92-06-12
200 FR	2.26.56	PETER PLIKK	N	78	92-10-10
200 FR	2.28.2	TOMAS GRANDELL	N	780303	92-09-12
200 FR	2.31.46	MARCUS GRANDELL	N	79	92-06-12
200 FR	2.38.89	FREDRIK ATNER	N	79	92-06-12
200 FR	3.05.9	EJE EKLOF	N	80	91-09-13

400 FRITT DAMER

400 FR	4.23.68	PERNILLA HENRIKSSON	K	63	79-01-01
400 FR	4.49.16	KARIN LARKA	K	78	92-06-12
400 FR	4.51.2	ASA EKLOF	K	77	92-07-12
400 FR	4.51.63	CARINA ROECK HANSEN	K	75	91-10-20
400 FR	5.05.23	LINDA BERDAHL	K	76	92-05-09
400 FR	5.24.27	TANJA KARJANMAA	K	75	92-06-12
400 FR	5.28.0	ANGELICA PETERSON	K	770811	92-09-12
400 FR	5.47.6	HELENA SVENLE	K	80	92-04-25
400 FR	5.50.4	HELENA SVENLE	K	80	92-05-23
400 FR	6.41.7	MIRIAM MULLER	K	80	91-09-14
400 FR	6.47.6	JEANETTE PETERSSON	K	80	91-09-14

400 FRITT HERRAR

400 FR	3.59.11	OLA FREJD	N	710914	89-01-01
400 FR	4.06.89	DANIEL KARLSSON	N	74	92-05-09
400 FR	4.08.98	JONAS LÖGDBERG	N	68	91-10-19
400 FR	4.15.39	MIKAEL FRISK	N	66	92-03-31
400 FR	4.21.96	MATS FORSLUND	N	79	92-11-28
400 FR	4.27.08	MICHAEL JACOBSSON	N	79	92-11-28
400 FR	5.01.14	CLAS ROECK HANSEN	N	780509	92-06-12
400 FR	5.03.87	JOHN PLIKK	N	76	92-06-12
400 FR	5.11.7	MARCUS GRANDELL	N	79	92-10-25
400 FR	5.25.3	FREDRIK ATNER	N	79	92-09-12
400 FR	5.41.0	DAVID LARSSON	N	800318	92-05-23
400 FR	5.41.4	EJE EKLÖF	N	80	92-09-12

800 FRITT DAMER

800 FR	09.57.2	KARIN LARKA	K	78	93-03-28
800 FR	10.03.3	ASA EKLÖF	K	77	91-09-22
800 FR	10.09.32	CARINA ROECK HANSEN	K	75	91-06-20
800 FR	10.25.00	LINDA BERGMAN	K	76	93-03-14
800 FR	11.31.64	ANGELICA PETERSON	K	770811	93-02-20

1500 FRITT HERRAR

1500 FR	15.52.6	DANIEL KARLSSON	N	74	92-06-22
1500 FR	17.04.59	GUSTAF JOHANSSON	N	730320-0336	92-11-22
1500 FR	17.22.3	MIKAEL FRISK	N	66	92-01-26
1500 FR	17.44.10	MATS FORSLUND	N	79	93-03-14
1500 FR	20.48.66	TOMAS GRANDELL	N	780303	92-11-14
1500 FR	20.54.8	MARCUS GRANDELL	N	79	92-06-22

100 MEDLEY DAMER

100 ME	1.10.8	CARRO WEINÖ	K	72	91-10-09
100 ME	1.12.91	ASA EKLÖF	K	77	93-04-04
100 ME	1.13.69	CARINA ROECK HANSEN	K	75	91-10-05
100 ME	1.14.73	KARIN LARKA	K	78	92-12-05
100 ME	1.16.04	LINDA BERGMAN	K	76	93-04-04
100 ME	1.16.80	HEIDI PILLANEN	K	760818	92-11-22
100 ME	1.16.93	TYRA OLSSON	K	77	93-03-13
100 ME	1.17.04	TANJA KARJANNAA	K	75	92-10-10
100 ME	1.19.10	ANGELICA PETERSON	K	770811	92-12-05
100 ME	1.22.89	SARAH RVERDO	K	740315	92-10-10
100 ME	1.24.14	ANETTE PETERSSON	K	791214	92-10-10
100 ME	1.24.82	TINA HAGERHALL	K	771011	93-03-13
100 ME	1.26.66	HELENA SVENLE	K	80	92-03-08
100 ME	1.26.79	MIRIAM WILSON	K	82	93-03-13
100 ME	1.28.63	AMBIKA BAVERYD	K	760122	91-10-05
100 ME	1.28.7	LISA OLSSON	K	79	92-02-01
100 ME	1.28.7	MIRIAM MULLER	K	80	92-05-20
100 ME	1.32.36	JEANETTE PETERSON	K	800530	93-03-13
100 ME	1.34.37	JEANETTE PETERSSON	K	80	92-03-08
100 ME	1.50.94	JENNY SKOG	K	800823	92-10-10
100 ME	1.51.8	EMILIA RUOKANO	K	811114	92-10-03
100 ME	0.59.12	GUSTAF JOHANSSON	N	730320-0336	92-11-22

100 MEDLEY HERRAR

100 ME	0.59.40	JOMAS LÖGBERG	N 68	91-12-15
100 ME	0.59.5	MARTIN ROBERSSON	N 69	91-03-31
100 ME	1.00.4	OLA FREJD	N 710914	89-01-01
100 ME	1.00.65	MIKAEL FRISK	N 66	91-11-23
100 ME	1.00.93	DANIEL KARLSSON	N 74	92-10-11
100 ME	1.06.4	ROBERT JENSEN	N 68	92-09-26
100 ME	1.06.82	MIKAEL ROECK HANSEN	N 730730-4837	93-04-04
100 ME	1.08.63	NILMUEL JACOBSSON	N 79	93-02-06
100 ME	1.08.84	MATS FORSLUND	N 79	92-12-05
100 ME	1.11.88	CLAS ROECK HANSEN	N 780509	93-03-13
100 ME	1.12.2	JOHN PLIKK	N 76	92-02-16
100 ME	1.12.68	RUSLAN SERKONIC	N 770313	92-10-10
100 ME	1.16.73	MARCUS GRANDELL	N 79	93-03-13
100 ME	1.17.16	JOHAN SYEDDAMT	N 77	92-10-10
100 ME	1.17.37	FREDRIK ATNER	N 79	93-03-13
100 ME	1.17.40	PETER PLIKK	N 78	92-10-10
100 ME	1.19.16	TOMAS GRANDELL	N 780303	93-03-13
100 ME	1.20.43	EJE EKLÖF	N 80	93-03-13
100 ME	1.21.78	FREDRIK WICKERS	N 79	93-03-13
100 ME	1.24.65	DAVID LARSSON	N 800310	92-12-05
100 ME	1.24.97	ANDERS GARNFORS	N 770521	92-10-10
100 ME	1.27.00	CARL SVENSSON	N 780718	92-10-10
100 ME	1.27.61	CHRISTIAN BYRN	N 80	92-02-29
100 ME	1.34.36	TOMAS FORSBERG	N 790904	92-10-10
100 ME	1.35.67	TONY VOLK	N 760125	92-10-10
100 ME	1.36.64	JON GRANBERG	N 820630	93-03-13
100 ME	1.41.3	MAGNUS BLOM	N 810725	92-10-03

200 MEDLEY DAMER

200 ME	2.27.80	PERNILLA HENRIKSSON	K 63	79-01-01
200 ME	2.35.56	CARINA ROECK HANSEN	K 75	91-10-19
200 ME	2.35.56	CARRO WEINIG	K 72	91-10-19
200 ME	2.40.61	KARIN LARKA	K 78	93-02-06
200 ME	2.45.1	ASA EKLÖF	K 77	91-12-08
200 ME	2.45.6	LINDA BERDAL	K 76	92-06-22
200 ME	2.48.47	TYRA OLSSON	K 77	91-10-19
200 ME	2.49.29	TANJA KARJANNAA	K 75	91-10-19
200 ME	2.58.5	ANGELICA PETERSON	K 770811	91-12-08
200 ME	3.02.2	AMETTE PETERSSON	K 791216	92-09-12
200 ME	3.07.4	BIRIAN MULLER	K 80	92-09-12
200 ME	3.09.2	BIRIAN WILSON	K 82	93-01-10
200 ME	3.09.74	HELENA SVENLE	K 80	92-05-09
200 ME	3.15.9	ELISABET STJERNBERG	K 80	92-04-25
200 ME	3.16.8	TINA HAGERHALL	K 771011	92-02-16
200 ME	3.18.70	LISA OLSSON	K 79	91-11-16
200 ME	3.25.6	JEANETTE PETERSON	K 800530	93-01-10

200 MEDLEY HERRAR

200 ME	2.03.09	DANIEL KARLSSON	N 74	92-12-11
200 ME	2.09.57	MIKAEL FRISK	N 66	92-12-11
200 ME	2.10.59	JONAS LÖGBERG	N 68	91-10-19
200 ME	2.13.23	GUSTAF JOHANSSON	N 730320-0336	92-11-22
200 ME	2.22.37	NICHAEI JACOBSSON	N 79	92-11-28
200 ME	2.25.3	NATS FORSLUND	N 79	93-01-10
200 ME	2.27.43	PUTTE ASP	N 66	92-03-31
200 ME	2.36.59	MIKAEL ROECK-HANSEN	N 73	91-10-19
200 ME	2.42.04	JOHN PLIKK	N 76	92-04-12
200 ME	2.45.06	CLAS ROECK HANSEN	N 780509	92-05-09
200 ME	2.45.8	PETER PLIKK	N 78	92-10-25
200 ME	2.46.54	EJE EKLÖF	N 88	92-05-10
200 ME	2.49.2	FREDRIK ATNER	N 79	93-01-10
200 ME	2.51.0	MARCUS GRANDELL	N 79	92-10-25
200 ME	2.59.8	JOHAN SVEBRANT	N 77	91-12-08
200 ME	3.03.6	DAVID LARSSON	N 800318	93-01-10
200 ME	3.09.0	CHRISTIAN BYMAN	N 80	92-03-23

400 MEDLEY DAMER

400 ME	5.07.4	PERNILLA HENRIKSSON	K 63	79-01-01
400 ME	5.27.8	KARIN LARKA	K 78	93-03-28
400 ME	5.29.2	CARRO WEING	K 72	91-12-08
400 ME	5.31.75	CARINA ROECK HANSEN	K 75	92-02-14
400 ME	5.41.2	MALIN LINDVIK	K 710506	93-01-10
400 ME	5.44.6	ASA EKLÖF	K 77	93-01-10
400 ME	5.55.1	LINDA BERDHAL	K 76	91-12-08
400 ME	5.57.9	HEIDI PALLANEN	K 760818	93-02-20
400 ME	6.17.6	ANGELICA PETERSON	K 770811	92-10-25
400 ME	6.30.5	ANETTE PETERSSON	K 791216	93-01-10

400 MEDLEY HERRAR

400 ME	4.18.84	DANIEL KARLSSON	N 74	92-12-11
400 ME	4.34.95	MIKAEL FRISK	N 66	91-11-24
400 ME	4.39.0	JONAS LÖGBERG	N 68	91-12-08
400 ME	4.39.7	GUSTAF JOHANSSON	N 730320-0336	93-01-10
400 ME	4.44.4	MARTIN ROBERSSON	N 69	91-12-08
400 ME	5.04.4	JONAS KLING	N 68	91-12-08
400 ME	5.16.3	NICHAEI JACOBSSON	N 79	92-04-22
400 ME	5.21.4	MIKAEL ROECK HANSEN	N 730730-4837	93-01-10
400 ME	5.30.7	PUTTE ASP	N 66	91-12-08
400 ME	5.48.7	JOHN PLIKK	N 76	92-10-25
400 ME	5.50.8	CLAS ROECK HANSEN	N 780509	93-01-10



Stampa

STÄNK KANINEN
TROGEN
(Medhjälpare i
Oreda...)

Har blivit FÅR Nys.....

Önskar er ALLA

TREVLIG
SOMMAR

**Du kan hjälpa oss
bli ännu bättre!**



WELLA

GRENORDNING

<u>Lördag 15/5 försökspass I</u> (preliminär start 0830, insim 0730)	1.	50 m frisim	damer	försök
	2.	50 m frisim	herrar	försök
	3.	100 m fjärilsim	damer	försök
	4.	100 m fjärilsim	herrar	försök
	5.	50 m ryggsim	damer	försök
	6.	50 m ryggsim	herrar	försök
<u>Lördag 15/5 försökspass II</u> (preliminär start 1130, insim 1030)	7.	100 m bröstsim	damer	försök
	8.	100 m bröstsim	herrar	försök
	9.	400 m frisim	damer	finaler
	10.	400 m frisim	herrar	finaler
<u>Lördag 15/5 finalpass</u> (start 1700, insim 1600)	FINALER GRENARNA 1 - 8			
	11.	4 x 100 m frisim	damer	final
	12.	4 x 100 m frisim	herrar	final
<u>Söndag 16/5 försökspass I</u> (preliminär start 0830, insim 0730)	13.	100 m ryggsim	damer	försök
	14.	100 m ryggsim	herrar	försök
	15.	50 m bröstsim	damer	försök
	16.	50 m bröstsim	herrar	försök
	17.	100 m frisim	damer	försök
	18.	100 m frisim	herrar	försök
<u>Söndag 16/5 försökspass II</u> (preliminär start 1130, insim 1030)	19.	200 m IM	damer	försök
	20.	200 m IM	herrar	försök
	21.	50 m fjärilsim	damer	försök
	22.	50 m fjärilsim	herrar	försök
<u>Söndag 16/5 finalpass</u> (start 1600, insim 1500)	FINALER GRENARNA 13 - 22			
	23.	4 x 100 m medley	damer	final
	24.	4 x 100 m medley	herrar	final

Tiderna för försökspassen ovan är preliminära och fastställda tider kommer att anges i startlistan.

WELLA CUP WELLA CUP WELLA CUP