

# STÄNK



Nr.: 2 Maj 1994



---

**STÄNK från TÄBY SIM**

---

**TÄBY SIM**  
**- Föreningen för simsport och motion -**

<b>Adress:</b>	Simhallen, 183 36 TÄBY	
<b>Tel.nr:</b>	768 15 44	
<b>Postgiro:</b>	14 77 00 - 9 (medlemsavg), 81 55 5 - 5 (ekonomi)	
<b>Kanali:</b>	Ligger i simhallen, bakom spärrarna, på entréplan. Kansliet har telefontid, må-to, 10.00 - 14.00 samt to 1730-1930.	
<b>Huvudtränare:</b>	Gunnar Fornander	768 48 13
<b>Kanslist:</b>	Erik Ritzén	768 15 44
<b>Plask &amp; lek ansvarig:</b>	Elisabeth Wilson,	(hem) 510 104 00
<b>Ansvarig tränare - Konstsims:</b>	Elisabeth Andersson,	758 82 06
<b>MBK ansvarig:</b>	Viktor Epstein,	656 58 11
<b>Valberedning:</b>	Joakim Zuhr, smk	(hem) 753 21 24
	Susanne Shelley	768 70 37
	Gunnar Fornander	(arb) 768 48 13

**STYRELSEN**

<b>Ledamöter</b>		
<b>Ordförande:</b>	Carl Johan Hellman	(hem) 510 506 05
<b>Simkommitté / v. ordf:</b>	Börje Jacobsson	560 306 62
<b>Kassör:</b>	Lennart Grandell	758 90 26
<b>Sekreterare:</b>	Lennart Andersson	758 82 06
<b>Infokom:</b>	Annelie Blomgren	768 02 88
<b>Tävlingskommitté:</b>	Nils Forslund	756 31 96
<b>Utbildningskommitté:</b>	Bo Mattsson	756 64 10
<b>Stöd &amp; Resurskom.:</b>	Ingrid Olsson	732 91 15
	Elisabeth Andersson	758 82 06
<b>Suppleanter</b>		
<b>Simkommitté:</b>	Mikael Sjöborg	512 370 87
<b>Kassör/ekonomi:</b>	Elisabeth Larsson	510 106 37
<b>Info:</b>	Jonas Lögdberg	755 81 51
<b>Tävlingskommitté:</b>	Barbro Malmström	756 11 82
<b>Utbildningskommitté:</b>	Magnus Gustavsson	510 514 40
<b>Stöd &amp; Resurskom.:</b>	Kerstin Stamy	756 11 08
<b>Adjungerad</b>		
<b>Simmarrepresentant:</b>	Mikael Frisk	756 18 25

## Ordförande har ordet

När jag skriver detta har klubben just genomfört sitt stora tävlingsarrangemang WELLA CUP. Tävlingen blev såväl arrangörmässigt som tävlingsmässigt en succé! Dessutom vann TÄBY SIM lagtävlingen framför flera av Sveriges bättre klubbar.

Ett stort tack till ALLA som hjälpt till att göra arrangemanget så bra i alla avseenden. Ett namn vill jag nämna särskilt - Nils Forslund som haft huvudansvaret för det mesta.

Som vi säkert har märkt är kansliets tillgänglighet nu sämre. Det beror på att Erik Ritzén, vår kanslist, av kostnads-skäl för klubben, har tvingats gå ner till halvtid. Han tjänstgör nu måndagar - torsdagar kl 0900 - 1400. T.v. kompletteras detta med att styrelsemedlemmar finns på kansliet på torsdagskvällar ca 1730 - 1930 då vi även skall försöka ha viss försäljning.

Klubbens försäljning av Bingo-Lotto har börjat få bättre stadga under Kerstin Stamyrs ledning. Men vi behöver dra in mer pengar - sälja fler lotter. Varje ytterligare 100-tal bingolotter/vecka ger på en termin klubben och de aktiva ca 16.000 - 17.000 kr netto. Köp dina egna bingolotter hos TÄBY SIM och värva kunder till klubben!

Jag väddar till er som, av olika skäl, ännu ej betalt vårterminens avgifter att snarast betala. Skulle ni inte veta hur mycket det är så ring kansliet, telefon 768 15 44, och fråga Erik.

Plask o Lek har precis slutat vårens verksamhet. Sista veckorna blev lite struliga bl.a. beroende på Eriks förändrade arbetstider och uppgifter. Jag ber om ursäkt för det! Inför hösten kommer vi bli tvungna att förändra ledningen av

PoL. Vi räknar med att organisera verksamheten så att vi kan börja ca en - två veckor in i september. Det är viktigt att föräldrar anmäler intresse för nya barn. Tala även gärna om, på en liten lapp eller per telefon, om ert barn vill fortsätta i höst.

Som många vet har klubben en ganska aktiv Masterssimning - se särskild artikel. Den har plats för många fler gamla simmare. För oss som inte har några tävlings- eller träningsmässiga ambitioner skall klubben försöka ordna egen motionssimning. Våra damer har något hemligt på gång. Vi gubbar får väl hitta på något eget eller, naturligtvis, hoppa in i MBK på söndagsmorgnarna.

En eventuell privatisering av Tibblebadet har skjutits fram till efter sommaren. Täby Kommun har inte hunnit utvärdera inlagda anbud sägs det, men det kanske också handlar om upphandlingsformer. Det känns under alla omständigheter frustrerande att inte veta vad som gäller för klubben. Planeringen för hösten tar dock sikte på minst samma verksamhet som under våren.

Slutligen önskar jag alla en skön och härlig sommar. Jag hoppas också att våra aktiva får fina framgångar vid olika mästerskap! Vi ses i höst!

*Carl Johan Hellman*

P.s. Klubben firar 20-årsjubileum i år. Det skall vi väl fira, eller hur?!!



## Vad händer i TÄBY SIM?

### Maj

- 20-22 SM i Konstsim, Ludvika
- 20-22 Neptuniaden, Eriksdalsbadet
- 28-29 Simiaden region
- 29 Viking Knatte Cup, Vallentuna

### Juni

- 3-5 DM/JDM, Nälstabadet
- 29-3/7 SM/JSM/EJM-kval, Norrköping

### Juli

- 2-3 Skara Sommarland Cup (A,B,C)
- 8-10 SUM-SIM, Burlöv
- 8-10 Ev. Bockstensdoppet, Varberg (Elit)

### Augusti

- 1 Träningen startar för A,B,C
- 8 Träning startar för Elitgruppen
- 13-20 Läger i Nyköping för A,B,C
- 22 Träningen startar för Medley och Crawl



## SKA TÄBY SIM FYLLA 20 ÅR I ÅR??!!

Ja, klubben bildades 1974, strax innan badet byggdes. Redan då var vår högt ärade chefstränare **Gunnar Fornander** med och coachade. Jag kommer tydligt ihåg sommaren 1977. Då var jag 11 år och på träningsläger med Danderyds simklubb. Plötsligt fick vi se ett välkänt ansikte i TV-rutan. Det var Gunnar som var landslagstränare för fjärilsimmarna på EM i Jönköping. När intervjuaren frågade efter Gunnars egna meriter svarade han att han vunnit 100 fjärl på skol-DM. Hela den sommaren gick jag omkring och drömde om att vinna 100 fjärl på ett skol-DM. Den drömmen gick aldrig i uppfyllelse, men mycket annat roligt har hänt sedan jag började i TÄBY SIM 1980.

Nu har vi fyllt 20 år och i höst planerar STÄNK-redaktionen att fira det med ett sprakande jubiléumsnummer av STÄNK. Stor del av utrymmet i numret hade vi tänkt fylla med roliga bilder på TÄBY SIMS medlemmar. **Den som lämnar in den roligaste bilden vinner ett trevligt pris!!** (redaktionen är tillika jury). Alla är också välkomna att bidra med text till denna utgåva som har sin förebild i en mycket trevlig 10-års utgåva.

**Var med och skriv TÄBY SIMS historia!!! Alla bidrag emottages med tack-samhet!**

Lämna ditt bidrag på kansliet eller till någon i redaktionen.

*Putte*

Redaktionen för denna 20-års utgåva av STÄNK består av:

Putte Asp (Sammankallande) 7354569

Jonas Björklund

Lisa Widén

Lotta Bäckman

Annelie Blomgren



## MASTERS - SM I ERIKSDALSBADET

Den 22-24 april avgjordes 1994 års svenska öppna masters i Eriksdalsbadet på Södermalm. Mastersklubben framför alla andra SöiK Hellas arrangerade och i och med att mästerskapet var på 50-metersbana föll några grenar bort ur programmet: 400 m fritt och 100 m medley. Även ett visst manfall på deltagarsida kunde skönjas till följd av långbanan och att Eriksdalsbadet verkar vara måttligt uppskattat inom simmarketsar.

Till årets upplaga hade Täby lyckats få ihop ett riktigt slagkraftigt 9-manna lag bestående av 5 A-gruppare (25-29 år), 1 B-gruppare (30-34 år), 1 F-gruppare (50-54 år) och 2 G-gruppare (55-59 år). Våra största förhoppningar knöts naturligtvis till vårt kanongäng i A-klassen, men även vi äldre kunde åtminstone vara med och slåss om poängen.

Tyvärr kunde inte vårt ungerska nyförvärv Sandor Toth-Pal ställa upp på grund av en mäsas i Hannover, men till masters-DM i höst kommer han igen. Likaså får vi hoppas att vår duktige badvakt John Dufour gör, om han nu kan tagga ner på prestationsångesten.

Det första passet började kl 10.00 på fredagen den 22, och den första tävlingsgrenen var 200 m medley. I det sista heatet simmade vårt ankare Jonas Lögberg i klass A. Lögge hade den klart bästa anmälningstiden och visade direkt var skåpet skulle stå. Efter en rasande utgångsfart med 27,35 på fjärlssimmet tog han en klar ledning, men på rygg verkade bana 3:s Roger Moberg ta in något. Efter en blixtsnabb vändning från rygg till bröst återtog emellertid Jonas definitivt initiativet och drog sakta men säkert ifrån på bröstsimmet

och sista 50 fritt var det bara han som orkade att pressa ordentligt. Jonas övriga splittar blev: rygg 36,08; bröst 41,84; fritt 30,81. Hr Lögbergs första men icke sista titel skulle det visa sig.

Den andra och sista grenen i passet var 800 m frisisim. Här började det betydligt sämre. Vårans pålitlige långtradare Roffe Hörner (klass G) blev förkyld och var tvungen att stryka sig från sin favoritdistans. Mycket tråkigt för Roffe som tränat i ett halvår för det här och absolut hade gjort under 12 minuter. I stället fick undertecknad (klass B) försvara färgerna så gott det gick. Lidings Ezio Rizzini och Uppsalas Jim Johansson blev som väntat för svåra men tre Norrköpingskillar lyckades jag slå, vilket gav mig diplomplats. Tiden på 11.35.57 med ett snitt på 1.27 per 100 m var jag väl inte helt nöjd med men det var väl priset jag fick betala för en alltför hård öppningsfart på 1.11,5. Dessutom kände jag efter drygt halva loppet en obehaglig tendens till att brallorna höll på att åka av, vilket gjorde att jag inte vågade skjuta ifrån för fullt i vändningarna, om man nu skall skylla på något. Hur som helst, i A-klassen hade vi stark bemanning genom Micke Frisk och Göran Gustafsson. Även här blev en Lidingsö-kille för svår, men Micke blev tvåa på utmärkta 9.38,96 och Göran trea på goda 10.34,45. Ett bra facit första dagen med en första, en andra och två tredje-placeringar.

Det andra passet började med 50 m fritt. Roffe var fortfarande för dålig och därmed fick förhoppningarna ställas till Heimo Auer i G-klassen. Denne färgstarke gentleman som är mest känd för oss i masters-gruppen för att han brukar snacka bort sina träningspass i bastun på tisdag- och torsdagkvällarna, visar

alltid en imponerande form till tävlingarna och blev femma (av tio) i sin klass på fina 32,63. Poängplats m.a.o.

Nio heat senare fick undertecknad göra sitt i B-klassen. Det slutade med en elfte-plats på 29,36. I A-klassen var Göran åter i vattnet och blev nia på 26,61. Våra övriga torpeder var Putte Asp som blev fyra på 26,39 och Robban Jensen trea på 25,63. En misstänkt tjuvstart berövade kanske Robban något ännu bättre men det var dessvärre inte hans största olycka i de här mästerskapen vilket vi återkommer till.

Nästa gren var 100 m bröst där vi hade en representant i F-klassen genom Bo-Erik Ahlgren. Tyvärr fick hans bana gå tom av någon anledning, men det var i alla fall en Täby-masterssimmare tävlande för Hellas som gav det mest bestående intrycket i den här grenen: Mattias Kroner. Denne utpräglade bröstsimsexpert segrade överlägset i F-klassen (50-54 år) på svenska rekord tiden 1.22,86! Med den tiden hade han vunnit klart i såväl E- (45-49 år) som D-klassen (40-44 år). Några heat senare var det dags för undertecknad igen i samma gren. Det blev en femte plats på 1.26,45. Jonas hade vänligheten att ta 50-splitar på mig av vilka den första gick på dryga 40,2 vilket glädde mig mycket.

På 50 m ryggsim var Roffe anmäld i G-klassen (55-59 år) men fick på grund av sitt risiga hälsotillstånd självfallet utgå. Istället såg vi med spänd förväntan fram emot A-klassen (25-29 år) där Lögge och Frisken var anmälda. Finalen blev en riktig höjdare där Mats Norlin från Spårvägen utmanade Lögge men fick ge sig de sista tio metrarna. Micke som legat klar trea efter 25 m kom med en urstark forcering och blev tvåa, bara tre tiondelar efter Jonas. Tiderna blev 30,62 (svenskt rekord) för Jonas och Micke hade 30,96. Dubbelseger för Täby!

Sedan var det dags för Jonas specialgren 100 m fjärilsim och efter att

ha värmt upp med svenskt rekord på 50 m rygg var han ett strå vassare här. Nytt europa-rekord på 58,18 mer än fyra sekunder före tvåan och välförtjänta ovationer från publiken. Dessvärre fick vi ingen 50-split på Jonas eftersom undertecknad sjabblade med klockan i tidtagnings-ögonblicket, vilket föranledde en smärre irritation från vår administrativa chef M. Frisk.

På 4x50 fritt hade vi ett gjutet kanonlag i den yngsta klassen (100+). Men våra försök att få ihop ett till klassen (160+) havererade tyvärr. Dels på grund av Roffes frånvaro, men hans plats täcktes av Frisken. Då visade det sig att vår tilltänkte fjärdeman Bosse Ahlgren inte simmar fritt utan bara bröst. Efter det stod vi utan ett andra lag eftersom fler reserver inte fanns att tillgå. I klassen (100+) hade vi däremot ett mycket bra lag med Jonas, Göran, Putte och Jensen. Finalen blev en riktig holmgång mellan Täby och Örebro. Jonas öppnade på 24,7. Göran gick den andra på 26,1. Putte den tredje på 25,6 och vid sista växlingen var Täby och Örebro precis lika. Då hände det som inte bör och kanske heller inte FÅR hända. Robban Jensens glasögon strular och åker ner runt halsen. Med störd koncentration och klart försämrad sikt lyckas i alla fall Robban pressa sig förbi Örebros slutman och ge Täby segern med 1.42,45 mot 1.42,56. I målgången missbedömer han dessvärre avståndet till plattan och dunkar i högerhanden så illa att han stukar högertumme med en sträcktid på 25,8. För moderne femkamparen Jensen innebar det här en dubbel olycka eftersom det var hans fäkt- och pistolhand och en olyckligare segrare gick väl inte att beskåda, men det var utan tvekan en stor bragd.

Det tredje och sista passet inleddes med 100 m fritt. Roffe hade blivit bättre och kunde få sin eftertraktade duell mot Heimo i G-klassen (55-59 år). Det blev

en fin sådan där Roffe direkt tog kommandot och ledde klart före Heimo vid vändningen. Sista 25 kroknade dock Heimo. Roffe tvåa på 1.14,55 (halvkrasslig) och Heimo trea på 1.17,02. Värt att notera är att Strömstads-apotekaren Peter Berggren segrade i klassen på världsrekordtiden 1.01,63! Inte illa av en 57-åring.

I B-klassen (30-34 år) blev underteknad fyra på 1.06,59 och i A-klassen (25-29 år) fick Jonas se sig slagen av Uppsalas Ulf Eriksson, som vann på svenska rekordet 54,57 mot 55,41 för Jonas. Göran visade fortsatt god form och blev trea på 58,77. 100 m fritt blev däremed vår bästa poänggren även om det inte blev någon seger. Robban Jensen kunde dessvärre inte tävla mer på grund av tumskadan. Synd om Robban för det hade varit kul att se honom på 100 fritt, 50 fjäril och inte minst i medleylagkappen.

Tävlingarna fortsatte med 50 m bröst där vi hade representation först i G-klassen (55-59 år) genom Heimo Auer. Heimo blev tvåa på 46,20. I F-klassen (50-54 år) blev Bosse Ahlgren femma på 44,18. Även här vann vår träningskompis Mattias Kroner för Hellas på 37,05. Varför vill du inte tävla för oss Mattias?

På 100 m rygg stod våra förhoppningar till Micke Frisk i A-klassen (25-29 år). Micke verkar vara en lika stor ryggsimsspecialist som Lögge är fjärilsimsspecialist och jag glömmer aldrig hans uppvisning på distansen på masters-SM i Gävle 92. Frisken tog kommandot direkt och gav aldrig de andra killarna en chans. Första 50 gick på 34,4 och den andra på 33,8 med en officiell sluttid på 1.08,25. Svenskt rekord efter ett perfekt disponerat lopp. Grattis Micke!

Nästa gren var 50 m fjäril. Roffe och Robban utgick förstås från sina heat men Jonas och Putte försvarade klubbens färger med den äran. Putte vann sitt heat på 28,77 och slutade femma i

A-klassen. I samma klass var det återigen dags för fjärilsexperten Lögdborg att presentera sig och det med besked. Svenskt rekord igen på 26,41 mer än en sekund före tvåan och Jonas femte seger. Inte illa.

Avslutningsgrenen var 4x50 medley där vi efter en hel del om och men lyckades få ihop ett andra lag. Heimo hade lyckats övertyga John Defour att ställa upp och simma fjäril i ett s.k. gubblag i klassen (200+).

Barnpassningsproblem satte emellertid stopp för hans deltagande och underteknad fick ta hans plats vilket gjorde att vi åldersmässigt fick gå ner en klass till (160+). Tillsammans med fyra lag från de äldsta klasserna fick vi simma i det första heatet. Fightern Roffe simmade första sträckans rygg på 42,00. Bosse Ahlgren simmade bröst på 43,50. Underteknad simmade för första gången i sitt liv en så ansenlig sträcka som 50 m fjäril på tävling, men allt för laget. Det gick ganska skapligt med en tid på 34,67 även jag var kopiöst trött på slutet. Heimo simmade sedan slutsträckans fritt på 32,31. En sluttid på 2.32,48. Dessa tider är helt inofficiella eftersom jag i skrivandets stund inte har någon uppgift på hur vi kom resultatmässigt, men tvåa i heatet blev vi. En helkul lagkapp.

I den yngsta klassen 100+ hade vi som vanligt ett kanonlag och det trots att Putte fick rycka in som reserv för Jensen på slutsträckan, men nu är ju Putte inte vilken reserv som helst och förhoppningarna blev inte mindre för det. Micke tog ledningen på första sträckans rygg som han simmade på 30,84. En tiondel bättre än vad han hade individuellt. Göran gjorde sedan en stabil simning på bröststräckan med 33,14 och Täby växlade som tvåa efter Örebro. Jonas återtog sedan självklart ledningen med 26,15 på fjärilsimmet och växlade med en knapp ledning över till Putte. Återigen en duell mellan Täby



och Örebro. Örebrokillen var snabbt ikapp och förbi Putte till 25-metersmarkeringen, men Putte var iskall och efter en urstark forcering med en sträcktid på 25,37 gick han förbi och slog Örebro med nästan en sekund. 1.55,82 mot 1.56,72. Lika tråkigt som det var med Jensens skada, lika roligt var det att just Putte fick avgöra. Jag unnade honom det verkligen. Saken blev ju knappast sämre av att speakern något senare annonserade att TÄBY SIM slagit nytt EUROPAREKORD! Mikael Frisk, Göran Gustafsson, Jonas Lögberg och Patrik Asp. Vilket kanongång!

Så var då tävlingarna slut och det var dags att summera. Även om Jonas bett mig att inte framhäva honom för mycket så är det svårt att låta bli. Vad säger man annars om någon som nästan kopierar Mark Spitz bravad från München och vinner sex grenar och kommer tvåa i den sjunde, sätter tre svenska och två europarekord. Fenomenalt!

Micke, Putte och Göran visade alla mycket fin form och Micke ska ha en extra eloge för sitt jobb med att jaga folk till masters-SM och sköta den administrativa delen.

Robban hade otur men fick i alla fall en titel att trösta sig med. Kom igen till nästa år Robban!

Undertecknad är nöjd med sina insatser men hade hoppats på något bättre tid på 800 m.

Bosse Ahlgren gjorde en fin insats och var med och plockade poäng till klubben.

Roffe tillhörde olycksskaran men kunde i alla fall simma till sig två andraplatser.

Heimo visade som vanligt fin form till tävlingarna genom två bra 50-meterslopp fritt.

Huvudintrycket av dom här tävlingarna blir att dom får godkänt men

inte mer. Både 92 och 93 års upplaga som jag har varit med på har varit klart bättre arrangörsmässigt. Masters bör ju helst hållas på 25-metersbana även om det var intressant att pröva på att tävla i 50-metersbassäng, men manfallet blir lite för stort och det är ju roligare att så många som möjligt är med. Sedan bör man också hålla prisceremoni efter varje avslutad gren istället för att köra tre grenar i en följd och sedan tre prisceremonier i följd vilket skedde här. Det blir förresten sex prisceremonier i följd eftersom det är damer och herrar i varje klass och dessutom mixed i lagkapperna.

Till nästa år hoppas vi få med lite mer folk i de äldre klasserna och framför allt några tjejer. Robban Jensen instämmer säkert i det eftersom han utnyttjade mycket av speltiden på Roffes videokamera till att filma de kvinnliga deltagarna i de yngre klasserna.

Dessutom hoppas vi inom masterssektionen få lite mera stöd från klubben framför allt när det gäller träningstider och terminsavgifter och alla planer på att lägga ner masterssektionen avskrivs för alltid. Det här borde väl vara motbevis nog. Eller hur Hellman?

Det var det om masters-SM. Vi slutade poängmässigt på femteplats med 89 poäng. Tills nästa år kan vi väl satsa på att förbättra den placeringen men då måste vi ha en större trupp. Ett mål väl värt att eftersträva tycker jag.

Slutligen ett stort tack till alla som var med och tävlade för Täby där alla våra lagmedlemmar gjorde en insats genom att ta poäng. Ingen vart utan.

Hoppas detta kan bidra till att fler får upp ögonen för masters. Vi Hörs.

*Stefan Eriksson*



**GRATTIS alla Mastersimmare till de stora framgångarna i Masters-SM!**

SJÄLVKLART skall vi ha Mastersverksamheten kvar! Den är en viktig del i klubben. Allt annat snack är nonsens!

Beträffande träningstider behövs en dialog inför höstens planering. Den sker i simkommittén, där Masters naturligtvis ska ha en representant. Vem? Stefan? Avgifterna är lite knepigare då klubben får betala lokalhyra (fullt pris) för vuxenverksamheten. Vi kommer återigen att ta upp en diskussion med kommunen (entreprenören?) om badkort och hyreskostnader. Oberoende av detta måste vi bli överens om avgiftsnivån jämfört med övrig verksamhet. Dessutom bör övrigt stöd till Mastersverksamheten fastläggas. Kanske också de eventuella hjälp Master kan ge klubben i övrigt?

Vi har inte glömt bort er! Klubben har åtagit sig att arrangera Masters-DM, per den 20/11!

Slutligen - kul att höra av er och bra att ni sätter lite press på styrelsen (och mig)!

*Carl Johan (Hellman) / ordförande*

---

**GUNNAR HAR ORDET**

Kortbanesäsongen 1993-94 är i stort sett över. Summerar man den tycker jag att man får vara ganska nöjd - åtminstone vad gäller våra spjutspetsar. På såväl senior, junior och ungdomssidan har vi gjort våra bästa resultat när det gällt som mest: SUM SIMs riksfinal i Sandviken var ju en klang och jubelföreställning för oss. Juniorerna var inte många men skötte sig fint vid JSM i Härnösand och seniorerna har gjort sina vassaste resultat vid mästerskapen och vid världscupstävlingar.

Tittar vi neråt i åldrar och på bredden ser det inte lika bra ut. Här gäller det att jobba ambitiöst, men lugnt och metodiskt. Inte stressa den fysiska träningen med egenskaper som styrka och kondition, utan sätta tekniken i förgrunden. Detta kombinerat med en positiv atmosfär, där barnen är trygga och accepterade "som de är", tror jag är modellen. Men inte en massa "flum" för det - nej engagemang för att simmarna lär sig är

jätteviktigt.

Att sträva mot idrottsliga mål och att måna om att ungdomarna mår bra ser jag inte som någon motsättning. Tvärtom - att må bra är en förutsättning för att nå bra resultat!

Nu kommer långbanesäsongen som inleds med Wella Cup. Vilka startfält! Får se om det blir några pall- eller finalplatser för TÄBY SIM.

Några nationella tävlingar, DM/JDM är delmål på vägen fram mot sommarens huvudmål: SM, JSM och SUM SIM.

"Viljan att vinna är inte på långt när så viktig som viljan att förbereda sig för att vinna" Okänt ursprung

Vi hörs !

*Gunnar*

## Simlägret i Knivsta

Simlägret i Knivsta började med en samling utanför Tibble kyrka. Alla var närvarande och barnen delades upp i grupper och sattes i bilar som körde iväg till Thunmanskolan i Knivsta. Samtliga ungdomar inackorderades i olika byggnader, de mindre i kulturhuset eller "Kupolen" som det även kallades, och de äldre i högstadiebyggnaden. Uppackningen gick bra, så när som på vissa som envisades med att släppa ut luften ur varandras luftmadrasser, dock bara i de stora tuffa killarnas rum (småbarnen höll sig lugna).

Den första gemensamma aktiviteten som vi tog oss för var gymnastiken som Annika ledde (ganska tuff). Efter det var det "fria aktiviteter" i 2 timmar, sedan blev det äntligen lunch (dock ej barnens favoriträtt). På väg hem från lunchen "upphittades" en kiosk. Halva reskassan spenderades av samtliga (nästan i alla fall). Ytterligare "fria aktiviteter" följde. Den första simträningen började halv fyra, de flesta av barnen på simlägret uppskattade den fast en del av oss klagade över bassängens grunda botten. Så tog simträningen slut och de flesta återvände till sina nattkvarter i väntan på middag.

Middagen avspisades kl 17.30 denna gång mer i barnens smak. Det serverades nämligen lasagne. Sedan begav sig alla åter till övernattningsstället för att förbereda sig för natten (en vit lögn).

Kvällens huvudattraktion var några stackars högstadieungdomar som inte hade någonting annat för sig än att agera fönstertittare (= helt ofarliga). Vissa Täby-simmare trodde (?) att de var stora, starka, gick på alla kampsporter som finns, var fulla, knarkade och rökte cigaretter. Det enda som var sant var det sista, möjligtvis. De visste även hur man sparkar på lyktstolpar med "den

rätta knycken".

Sedan var det kvällsfika, men vissa (alla) skulle plötsligt gå på toaletten. Nu råkade det förhålla sig så att alla toaletter var låsta utom en som låg långt bort i den mycket långa korridoren. Den hade för övrigt inget ljus. Medley-simmare föredrog istället att gå ut (!) till en annan byggnad där crawlsimmarna bodde med flera toaletter. De blev tyungna att prata med högstadieeleverna. "Snygga brudar" tyckte Peter, Gustav B, Jonas och Mats.

När barn spillt ut, under dagen upphandlade, läskflaskor (av vilken en svömmade ut över Annika Bs sovsäck) blev det relativt lugnt. Man ägnade sig istället åt att skrämman varandra i de mörka, långa, kusliga korridorerna. Man var mycket rädd för "Nisses vaktmästare" som precis fem år tidigare hängt sig i skolan för att han blivit mobbad av en grupp elaka simmare som var där på läger. (Han skulle för övrigt skrika klockan tolv varje natt, hm..?) Kvällen fortsatte, huvudattraktionen kom tillbaka till allas stora lycka! Men de (huliganerna) försvann när ledarna viftade bort dem med lillfingrarna (..ungefär). Några som inte brydde sig för fem öre var Annica, Anna Atmer och Linnea. De spelade "game boy". Det borde huliganerna också göra istället för att reta småsimmare. Sedan gick alla och lade sig och sov!!! (det är sant!)

P.S. Karin var världsbäst!

*Jonas H och Annika B*

## RAPPORT FRÅN SIMKOMMITTÉN

Jaha, nu lackar det mot avslutning på vårterminen och snart är den härliga sommaren över oss med ett välförtjänt sommarlov. En del får längre och en del får kortare, beroende på om man nått elitsimning. Men först skall vi klara av våren som kanske är den mysigaste årstiden med all grönska, men för en del rätt jobbig med allergi som följd. Men du som är simmare, tror jag, har det lite bättre för du är ju bättre tränad och har en stark fysik som kan hjälpa till så att det kanske går bättre.

Vi har haft en bra säsong så här långt, även om vintern blev "seg". Men det är ju en fördel med simsport att man får vara inne i tropikvärmen när det är kallt ute.

Vårt simprogram var väl lite "bantat" med tanke på att vi drabbats av lågkonjunktur. Men vi har genomfört det vi satte upp som mål och det med otroligt bra resultat.

Jag tänker då närmast på kortbane-SM där vår store Danne Karlsson slog till igen med 2 GULD och 1 SILVER alla på medleydistanser.

Där även Jonas Lögdberg visade att han fortfarande kan med 1 SILVER och strax utanför pallplats på dom andra distanser han simmade (trots hög ålder). Även vår lilla "fågel" Karin Lärka visade att hon är med. En till som också är med är vår andra stora medleystjärna Micke Jacobsson som höll måttet och visade att han platsar bland dom stora. (trots sin låga ålder).

Det andra jag tänker på är att vi även har en världsartist bland oss!!!

Danne Karlsson, igen! Han såg till att bli 2:a i WORLD CUP. En tävlingsform där alla simmare med högsta status tävlar. HELT OTROLIGT!!!!

Det tredje jag tänker på, är att vi står oss ännu bättre ute i EUROPA.

VADÅ undrar ni förståss.

Jo, Micke Jacobssons första uppdrag i

landslagsdress blev succé. Tävlingen var en av dom största i Europa av internationell klass, där 16 länder deltog med sina ungdoms/juniorlandslag. Den gick av stapeln i Luxembourg och resultatet för Micke blev 1 GULD och 3 SILVER. OTROLIGT BRA!

Det fjärde jag måste tänka på är naturligtvis inte minst våra framgångar inom konstsim som tävlar lite i skymundan från snabbsimmet. Men dessa fantastiska tjejer gör ju stordåd även dom. Vid JSM i Växjö blev det inte mindre än 8 LAGSILVER vilket är helt otroligt det med. Men med träning så blir det framgång.

Mini-Max eller som nu heter månadsdoppet beroende på vilken månad.

Vi har gjort om tävlingsformen så att man simmar dom grenar som man börjar träna, sen fortsätter man med nästa och i den sista simmar man alla grenar. Om man vill förstås. Detta har visat att dom flesta har gjort mycket bättre resultat. Jag har själv noterat en liten simmare som heter Fredrik Sorce och som har ett jätte-fint bröstsimm trots att han bara är 10 år. Kämpa på Fredrik och titta lite på dom stora så blir du nog en av klubbens storsimmare i framtiden. Vi har många fina talanger i crawl och medleygrupperna, dessutom har vi lyckats rekrytera nya simmare till våra yngregupper. Jag vet att Gunnar ser ljusst på framtiden och att han planerar och försöker få tag i fler som vill börja simma.

Seriesimmet för ungdom går sisådär.

Detta på grund av att vi har lite tunt i olika åldersklasser samt att alla inte kommer och ställer upp. Det är mycket synd för tävlingsformen är bra och utbytet med andra klubbar behövs utan att det jämt skall vara dom där mastodont-tävlingarna som håller på hela dagen,

även om dom behövs för att tävlingsvana skall komma smygande så att man vill simma mer.

Seriesimmet för dom äldre har gått bra och vi kom så långt att vi fick vara med och kvala till en högre division. Men det gick inte riktigt som vi ville. Med bara futtiga 3 poäng så missade vi en högre division. Men det är väl bara att ta nya tag och försöka nästa år. Alla i elitgruppen som deltagit har gjort det med bravur.

Plask & Lek kämpar på och det är tack vare Lisa Wilson som det rullar på samt med insatser av andra mammor. Erik har ju inte längre full arbetstid, men han har försökt att hålla igång PoL så bra som tiden räckt till. Nu är det ju så att det rör sig en del i PoL och det kommer nya barn och en del slutar så det är lite extra jobb med att hålla igång alla grupper, men jag vet att Lisa kan det här för hon har varit med förr.

Jag vet att vi är många som tycker att Lisa gör ett storjobb, för det är ju här som vi kanske har framtidens simmare och gruppen mellan PoL och dom övriga crawlgrupperna är toppen. Det är jättebra att ta vara på dom som är klara i PoL innan dom fyller måttet (år) och kan slussas in till crawlgrupp.

Ja, det var lite av varje som simkommitten rår över och jag vet att det finns massor att skriva om, men det får komma lite då och då.

Ni undrar.....Ja det stämmer, men nu har fiskesäsongen startat och jag har börjat, men ännu bara bottennapp! Men skam den som ger sig, det är precis som i simning, det är bara att kämpa på så kommer resultaten.

Något annat har också börjat. Just det Golsäsongen, men tiden är det största problemet och simning går före allt annat!

Keep swimming!

Börje



## TÄVLINGAR SOM VARIT

### Konstsimm

Vid JSM i Växjö lyckades våra tjejer med det fantastiska att vinna 8 lagsilver! Det var så lyckat att 8 st är uttagna till träningsläger för ett ungdomslandslag och som kommer att genomföras i Ludvika i juni. Att dom tillhör landets bästa konstsimmerskor är väl inte så "konstigt". Ansvarig ledare är ingen mindre än vår egen Elisabeth A.



### Snabbsimm

#### *Sollentuna Simfestival*

Här var det i första hand Micke Jacobsson som "kom, sågs och segrade". Han vann 3 guld och 1 silver i distanserna 100 ry, 100 br, 100 me och 200 fj. En annan av klubbens stora simmerskor, Carina Roeck-Hansen vann 1 guld och 2 silver. Guldet fick hon på 100 ry och silvret på 200 ry. Carina var ändå inte riktigt nöjd för det räckte ej till SM-kval trots att hon gjorde personbästa på båda ryggsimssträckorna. En annan stor-simmerska som slår till då och då är Åsa Eklöf som här ordnade 2 andra platser. Det var på 50 fr och på 100 fr. Åsa simmar ju mest frisim och där är det tufft

och trångt med tiderna, men när det vill sig så är hon mycket snabb. Tredje medaljören i sällskapet var den här gången Linda Berdahl som såg till att ta 2 st tredje platser på sträckorna 50 fr och 100 ry. Micke Roeck-Hansen tog ett brons på 50 fr i den öppna klassen. Sist men inte minst (ja kanske till storlek) var det Mirre Wilson som är en fantastisk simmare som knep en mycket fin 5:e plats på 100 fr i sin åldersklass samt även tog en mycket fin 6:e plats i 50 fr. Mirre är ett föredöme för andra simmare och jag hoppas att fler tar efter henne, för det går om man bara vill.

---

#### *Svenska Simspelen i Borlänge*

Jonas Lögberg och Danne Karlsson vann svensk Grand Prix simning i fjärlil och medley. En tävlingsform där man simmar om poäng i 4 tävlingar och räknar 3 av tävlingarna för att nå flest poäng. Detta är fantastiskt eftersom hela svenska senioreliten simmar här. Danne K vann 400 me och var 2:a på

200 me, vilket krönte GP resultaten. Han är just nu Sveriges medleykung och det är bara att hoppas att det håller i sig inför sommarens långbane-SM. Danne har lite revansch att ta där. Jonas L tog en mycket meriterande 2:a plats på 200 fj och det visar återigen att han tillhör Sveriges bästa fjärlilsimmare. Övriga

resultat av Täby Sims elitsimmare var väl hyfsat med tanke på att man befinner sig i en hård träningsperiod. Elitgruppen hade ju varit på ett träningsläger där man simmat hårt och mycket och Micke J kom ju från ett landslagsuppdrag där han presterade mycket.



### Luxembourg

Micke Jacobssons första landslagsuppdrag blev en succé. Micke åkte tåg till Helsingborg där han skulle möta övriga i truppen för att sedan ta ett nytt tåg som gick via Köpenhamn och Köln innan dom slutligen hamnade i Luxembourg. Tävlingen var en av dom stora internationella med 16 länders ungdoms/juniorlandslag på plats. Simhallen var av jätteformat med flera bassänger och mycket folk. Arrangemanget fungerade mycket bra med fint hotell och bra mat.

Micke började första dagen med att bli 2:a på 200 fj, för att andra dagen bli 2:a på 100 br och sluta den dagen med en fullträff på 200 me. Guld alltså! Segermarginalen på 200 medley blev 4 sekunder och då fanns dom bästa med. Nu har han väl skrivit in sig rullorna ute i Europa också!

Tredje dagen var det dags igen med en silvermedalj på 200 br. Enligt ögonvitt-

nen så hade det bara behövts något futtigt simtag till så hade Micke varit först. Att han sen gick ned 2 sekunder från försöken och gjorde snabbare tid än han någonsin gjort i kortbana var väl heller inte så tokigt. Nu har ni förstått att tävlingen gick i långbana, alltså 50 meters bassäng.

Sen var det fest med bankettmiddag och allmänt firande och mycket nöjda simmare och ledare. Det blev väl inte så mycket sömn sista natten, för det var en trött men nöjd Micke som kom till Arlanda i den blågula landslagsdressen där en mycket stolt pappa väntade. En stor dröm hade gått i uppfyllelse. För är det något som man önskar högt, så är väl att se sina barn i den blågula dressen. Speciellt när man håller på med så mycket simning och som upptar det mesta av fritiden och framförallt all träningstid som simmaren lägger ned.

---

### Wien

Här var det eliten av Stockholmsjuniorer som skulle visa vad dom gick för. En mycket stor tävling, där bl.a Fransiska Van Almsick och Zesser fanns på plats. Dom tillhör toppskiktet inom europeisk simning. Även Tommy Werner fanns på plats. Och naturligtvis många andra mycket duktiga simmare. Karin Lärka och Micke Jacobsson var uttagna till truppen och visade att dom tillhör eliten genom att plocka medaljer. Bäst gick det för Micke som blev 2:a på

400 me (totalt 6:a i klassen) och som tog en 3:e plats på 1500 fr. Karin gjorde något så stort som att slå Fransiska i försöken på 100 ry, men i finalen blev hon för svår. Karin blev 6:a totalt i klassen. Arrangemanget var fint med en hel del sightseeing runt om i Wien, men dom bodde trångt och maten var väl sisådär. Annars var det ett par trötta simmare som jag hämtade på Arlanda och tro det eller ej men dom skulle direkt till Tibblehallen för att träna lite!!!!

### *Landskapsmatch*

Denna tävlingsform har blivit en kamp mellan Stockholm, Skåne, Småland/Blekinge och Göteborg. Man möts en gång per år och det är eliten i olika åldersklasser som tävlar. Hittills har Skåne vunnit och så även denna gång. Här var det Karin L och Micke J som var uttagna igen och bäst gick det för Micke som tog sina poäng genom att vinna 100 br och 100 ry. Karin mådde inte så jättebra, men hon simmade ändå rätt bra och tog välförtjänta poäng. Stockholm blev god tvåa med bra margi-

nal till trean.

På kvällen var det Liseberg som gällde och med bästa tänkbara väder blev det ialla fall succé där. Dom har ju mycket häftigare åkgrejer än vårt Gröna Lund. Vi åkte buss och det är väl i för sig inte så märkvärdigt, men hemresan blev seg men med ett antal videofilmer så flöt resan på. Jag själv, som var med som ledare tyckte att det var rätt kul att se Sverige från åskådarplats i bussen, även om jag har rest rätt mycket i mitt säljarjobb!

---

### *Pojktiomanna*

Täby Sim vann 10 x 50 fritt och erövrade en jättefin vandringspokal som vi naturligtvis skall försöka försvara nästa år.

Mirre Wilson vann ett silver på 100 fr och ett brons på 100 medley, något som jag tycker var extra roligt eftersom det visar att hon kan simma annat än frisim. Här var det även dags för Mats Forslund att vinna 200 medley, något som jag tror och vet att han längtat efter, vilket också visar att Mats kan simma annat än bara frisim som ju trots allt är hans specialitet. Åsa Eklöf tog guld på 100 fr och ett brons på 200 me, vilket också Åsa nog var glad över. Karin Lärka blev 2:a på 100 fr och det såg ut som om hon tänkte ge Åsa en match men det fattades en liten smula denna gång. Däremot slog hon Åsa på 200 me där hon blev 2:a. Eje Eklöf tog

ett mycket fint brons på 100 me, vilket stärkte att han kan simma annat än frisim som "syrran". Man tycker att det borde smitta av sig i familjen när man har två duktiga simmare och det gör det väl trots allt (se bara på syskonen Roeck-Hansen). Micke Roeck-Hansen tog ett fint guld på 100 fr i herrklassen samt ett silver på 200 me. David Larsson gjorde väl vad han förmådde för dagen, men försökte iallafall och placerade sig hyfsat, dock ej på pallplats denna gång. Micke Jacobsson simmade bara 10x50 och tog en vilodag, något som behövs ibland när man är ute på så mycket andra simuppdrag.

Täby Sim gjorde här en mycket fin tävling och det visar att vi har en liten men hyfsad bredd, men som vi måste försöka utöka. Att vi står oss väl i simmar-kretsar är det väl ingen som tvivlar på.

---

### *Simiaden Distriktstävling*

En av dom bästa ungdomstävlingar som finns och som alla bör ha simmat igenom innan man börjar med dom stora tävlingarna. I år hade vi det tunnare än

på många år med deltagare, men dom som var med gjorde det mycket bra och vi kan vara glada åt resultaten. Mirre Wilson, vår lilla stjärna var i



stöten riktigt, hon bevisade att hon tillhör dom bästa i sin åldersklass i Stockholms distriktet. Mirre vann 100 fr på tiden 1.08.3 och tog 2 silvermedaljer på 200 me med tiden 2.51.7 samt 400 fr med tiden 5.16.2. Alla som sett Mirre simma tycker att hon bara glider fram och det på ett otroligt tjuvigt sätt. Den andra lilla stjärnan som vi har är Jon Granberg. Om han fortsätter kan han bli hur bra som helst och det visade han genom att bli 3:a på 100 fr med tiden 1.15.3 samt även bli 3:a på 100 ry med tiden 1.29.0. Jon tog också en mycket hedrande 4:e plats på 100 fjärl med tiden 1.32.4. Han krönte dagen också med att ta ett brons på 200 me med tiden 3.02.9.

Dessa toppresultat var otroligt bra i en stenhård konkurrens, som det alltid är i Simiaden. För det är där alla unga förmågor ställer upp för att visa vilka som är på gång uppåt. (ett litet tips till Jon och Mirre är, titta lite på våra stora medleystjärnor Danne K och Micke J så sporras ni nog till fler stordåd). Det bästa var kanske att Mirre blev uttagen till ett "morotsläger" i Stockholms Simförbunds BÄST-93 satsning. Den här gången är det ett vildmarks-läger med övriga i satsningen. Med dom fina resultaten i distriktstävlingen gick naturligtvis Jon och Mirre till regionsfinal. Där tävlar alla dom bästa i distrikten som kvalificerat sig dit.

---

### Wella Cup

TÄBY SIM kom sågs och segrade! Ja, det är sant. Vi vann poängtävlingen och fick behålla det fina vandringspriset till nästa år. Aldrig förr har så många landslagssimmare varit på plats. Tävlingen som genomfördes inomhus i bästa tänkbara väder (utomhus) var en höjdpunkt för alla som var där. Arrangemanget var toppen under Nisse Forslunds ledning och alla funktionärer som ställde upp gjorde tävlingen till ett nöje.

Man tävlade i två klasser, en junior och en senior. Startfälten var stora med många heat som gick i 50 meters bana. Att så många landslagssimmare fanns på plats visar att Wella Cup är en välmeriterad tävling. Dom kom långväga ifrån och den ligger bra till inför sommarens långbanetävlingar.

Bäst gick det för vår "mellanstora" medleystjärna Micke Jacobsson som ställde upp i åtta grenar och tog 6 Guld och 2 andra platser. Ett resultat som förmodligen aldrig tidigare uppnåtts i Wella Cup av en Täbysimmare. Micke tävlade i juniorklassen. Han vann 100

br, 400 fr, 50 ry, 100 ry, 200 me, 50 br samt var tvåa på 100 fjärl och 50 fjärl. Helt otroligt att han orkade, men han är stark som en ox och envist målmedveten och har en kampvilja utan like! Tiderna var väl inte direkt dom bästa, men för att vara i lång bana så får dom godkänt. Han har ju nyligen varit ute i Europa på långbanetävlingar och gjort bättre.

Övriga som tävlade i juniorklass och gjorde bra ifrån sig var Mats Forslund och Fredrik Atmer samt Marcus Grandell.

Mats frisim på 100 och 50 var förstas i en klass för sig, som han vann och på 100 fjärl samt 50 fjärl var han klar trea. Mats frisim är precis som Mirres, han bara glider fram.

Fredrik tog en mycket bra 4:e plats på 100 fr och placerade sig bra på 200 me. Han har också ett sånt där härligt frisim som ser ut som om det bara glider fram.

Marcus blev 5:a på 50 ry och det var väldigt bra, plus att han simmade jätte-

bra på 400 fr också.

Laget på 4x100 me (juniorer) tog en 4:e plats som var toppenbra.

Ytterligare några som simmade i junior-klassen var Tyra Olsson och Helena Svenle samt Angelica Petersson gjorde bra ifrån sig i hårt motstånd. Även Mirre Wilson och David Larsson försökte. En som gjorde ett bra personligt resultat var Eje Eklöf.

Seniorklassen till sist, med Danne Karlsson och Jonas Lögdberg samt Karin Lärka gjorde bra resultat. Bäst gick det för Danne som vann 200 me och var 2:a på 100 ry och 400 fr. Jonas blev 2:a på 100 fjärlil, 3:a på 50 fjärlil och 4:a på 400 fr. Här skall man notera att Danne ej var med på hela tävlingen, han var på någon slags test inför sin USA vistelse som kommer.

Karin Lärka då, ja den här gången fick hon tampas med landslagssimmerskor och hon står sig väl i det sällskapet för

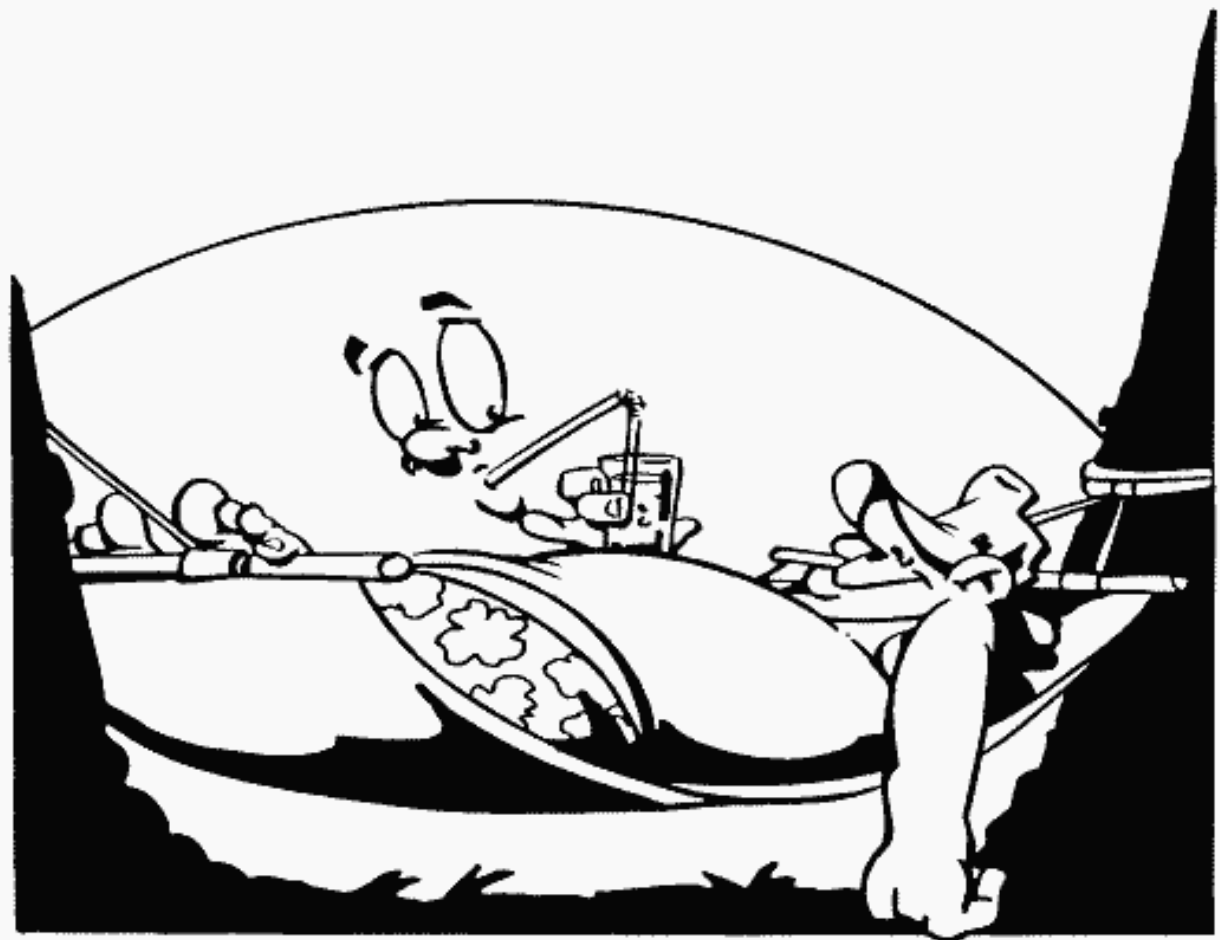
hon blev 2:a på 50 ry, 3:a på 100 ry och 5:a på 50 fjärlil. Dom är några år äldre, men vi vet att Karin har kapacitet och vad som helst kan inträffa när hon prickar in formen vid rätt tillfälle.

Carina Roeck-Hansen har det lite tufft, men hon ligger strax under toppen och jag tror att rätt som det är så slår det till med toppresultat. Vi vet att hon kan och det är bara frågan när det skall slå till. Carina är ju medleysimmare och det innebär att det måste klaffa i alla sim-sätt samtidigt.

En som ständigt smyger i kanten är Åsa Eklöf. Hon kan rätt som det är blixtra till med sitt frisim och på Wella gjorde hon bra simning rakt igenom på dom grenar hon ställde upp i.

Ja, det var lite kort om en fantastisk tävling, där vi återigen visade att vi "är med".

Nu stundar snart sommarens stora tävlingar och ett härligt sommarlov.





## **ETT STORT TACK TILL VÅRA SPONSORER**

TÄBY SIM får härmed framföra sitt stora tack till sponsorer och övriga som bidragit samt hjälpt till att göra 13:e WELLA CUP så intressant.

**WELLA INTERCOSMETIC AB:** vår huvudsponsor, som bidragit med hårvårdsprodukter, tröjor m.m.

**Oscair Ballongresor:** ballongresa samt uppvisning av ballong

**Robota Pumpar:** cykel för bästa prestation

**Fotomarknaden i Täby Centrum** filmer och videoband

**Sörab:** fika, mackor och muggar

Artur Zonabend, Göran Rolker och Bengt Sylvan för hjälp med videokamera och bild.

Dessutom vill vi tacka Tibblebadets personal.

*Stöd & Resurskommittén*

## **TACK !**

Alla ni som ställde upp och arbetade och gjorde det möjligt att genomföra WELLA CUP på ett fint sätt.

*Nils*

## VI HURRAR !!!

Alla här skall ha ett JÄTTESTORT GRATTIS OCH TACK för fina insatser.

**Lagsilver i konstsims**

Melissa Shelley, Therese von Ahn,  
Sara Melander, Lina Svensson,  
Lena Lundgren, Ellinor Lindgren,  
Malin Huber, Mari Johansson

**2:a platsen i WORLD-CUP**

Danne Karlsson

**Guld och silvermedaljerna i ditt första landslagsuppdrag. Och till alla 6 första och 2 andra platser i Wella Cup.**

Micke Jacobsson

**Dina fina resultat i månadsdoppet**

Daniel Valfrid

**Dina fina resultat i månadsdoppet**

Therese Hellgren

**Din fina hjälp på kansliet**

Petra Hjalmarsson

**För att du hjälpte Micke J till extra träning inför landslagsuppdraget.**

Anne Forsell

**Dina medaljer och fina placeringar i Sollentuna Simfestival och Bromma Nationella samt Simiaden Distrikt och uttagningen till "BÄST-93" satsningen i Stockholms Simförbund.**

Mirre Wilson



**Dina fina medaljer och placeringar i Simiaden Distrikt.**

Jon Granberg

**Dina medaljer vid Sollentuna Simfestival.**

Carina Roeck-Hansen

**Dina medaljer vid Pojktiomanna/Bromma Nationella**

Åsa Eklöf

**Pojktiomanna/Bromma Nationella.**

Täby Sims lag

**Din medalj vid Pojktiomanna/Bromma Nationella**

Eje Eklöf

## STÄNK från TÄBY SIM

---

<b>Medalj vid Pojktiomanna/Bromma Nationella samt 2 första platser i Wella Cup.</b>	Mats Forslund
<b>Fina resultat med Stockholmsjuniorer i Wien.</b>	Karin Lärka
<b>Medaljer vid Svenska Simspelen och GP seger samt medaljer i Wella Cup.</b>	Danne Karlsson Jonas Lögberg
<b>EUROPAREKORD i 4 x 50 Medley</b>	Mastersimmarna: Mikael Frisk Göran Gustavsson Jonas Lögberg Patrik Asp
<b>Dina medaljer vid Pojktiomanna/Bromma Nationella.</b>	Mikael Roeck-Hansen
<b>Dina medaljer och fina resultat med Stockholmsjuniorer i Wien</b>	Micke Jacobsson
<b>Att på Masters-SM sätta Europa-rekord på 100 fj samt svenskt rekord på 50 ry och 50 fj.</b>	Jonas Lögberg
<b>På Masters-SM sätta svensk rekord på 100 ry.</b>	Mikael Frisk
<b>Ditt Bingolottosäljande</b>	Carl Johan Hellman samt ni övriga som säljer.

**Ett speciellt STORT TACK till alla tränare som gör ett otroligt bra jobb och som ger fina resultat.**



## Träningsläger på Lanzarote

Avresa var den 4 april från Arlanda Airport. Alla dök upp utom Johan von Holst (Falun SS) som hade blivit sjuk. Efter incheckningen och lite shopping i taxfree var det dax att kliva på planet. Lunchen på planet bestod av rökt makrill och tortellini. Flygresan varade i 4 1/2 timme utan några problem. Väl framme möttes vi av kraftig blåst, sol och värme och en representant från Green Team (Club La Santas klämkaeka gäng).

Bussfärd från flygplatsen - vidare till Club La Santa - tog cirka 20 minuter. Uppackning av kläder och simutrustning. Lite simning, lite orientering på området, som behövdes. Området var stort. Kvällsmaten bestod av en buffé av allt möjligt.

### Kortspel

De flesta kvällarna spelades det en hel del kort bland de större pojkarna. Clas var också med några gånger. Efter middagsmaten kl. 20.30 brukade det bli ett par partier. Chicago spelades flitigt. En del vann, en del förlorade. En vann mycket. En förlorade mycket.

*Micke Frisk*



### Om träningsuppläggning m.m.

Jag börjar med m.m. - Jag, Gunnar, var bäst på minigolf. Så det så!

Vi kom dit på en måndag och åkte på en måndag. Resdagarna tränade vi lätt med c:a 2000m "egen" simning. Övriga dagar körde vi i tre stycken cykler som var upplagda en så här:

- 1) Konditionspass på uppåt 6000 meter.
- 2) Kortare, men mer fartinriktat pass på c:a 5000 meter.
- 3) Uthållighetsbetonat pass (mycket ben och arm) c:a 6000 meter.
- 4) Alternativa aktiviteter.

Det blev nio ordentliga simpass + två lugna pass (resdagarna). Med tanke på att detta var vecka tre sedan upptrappingen inför långbanesäsongen startade så tycker jag inte att det var så klokt att köra mer. Man ska ju hålla sig frisk också. Dessutom tycker jag att ett sånt här "morotsläger" ska ge lite andra minnen än bara simningen. Rätt eller fel - Vem vet?

Jag fick i alla fall känsla av att simmarerna fick ut bra träning. Alla skötte sig utmärkt och försökte nog efter bästa förmåga. Tack alla simmare och tack Micke Frisk som är suverän i rollen som simmare/assisterande tränare/ledare.

Vid pennan *Gunnar*

### Club La Santa - Anläggningen på Lanzarote

Vi bodde i den största idrottsanläggningen ett mänskligt öga någonsin skådat. Här fanns allt för den idrottslige. Allt från tennis, windsurfing, badminton, pingis, basket, fotboll, friidrott med alla OS grenar, 18-håls-golfbana (denna hittade jag dock aldrig) till aerobics på stor uteplats, cykel- och biluthyrning och till sist självklart simning.

Det finurliga med anläggningen var att man hade fri (kostnadsfri) tillgång till alla sporter. Det var bara att lämna in sin lilla plastbricka som fungerade som

pant. Men åter till simbassängen; 50 m lång och 8 banor bred. Temperaturen var 27 grader, men steg p.g.a. solen till 28-29 grader på eftermiddagen.

Boendet skedde i trerumslägenheter med alla moderniteter såsom kokvrå, balkong, telefon och några spanska kackellackor som gick ett grymt öde till mötes. Husen var byggda i äkta spansk stil och det var mer en labyrint än den stad det skulle föreställa. Två plan identiskt lika med endast stjärnorna att navigera efter.

Med en sådan här anläggning var lägret en självklar fullträff!

*Mats Forslund*

### Stefan

Redan första kvällen när vi kom dit började raggfasonerna. På det nya enda inestället La Discoteca hittade Karin sin coola Stefan. Hon såg honom på början av kvällen och sa: - Titta där vilken mumsbit! En timme senare försvann hon ut från discot tillsammans med mumsbiten. Ytterligare en halvtimme senare, precis när Linda och Carina bestämt sig för att gå hem, kom Karin och ber om nyckeln till lägenheten dit hon tänkte bege sig tillsammans med sin tyske lilla mumsbit. (Ensam, utan vårt sällskap). Hon gav oss en diskret vink om att vi var tvungna att stanna kvar inne på discot några timmar till. Till slut orkade inte Linda och Carina längre utan gick hem. Trots tidsfristen lyckades vi "ta dem på sängen" och störa dem rätt rejält.



Karin tyckte det var mycket pinsamt. Och så fortsatte det hela veckan. Det gick inte en dag utan att Stefan var på vårt rum och vi avlägsnade oss troget. Vi hade stora kontaktsvårigheter med Karin under veckan, för hon var ju rätt upptagen som ni kan förstå... Nutch, nutch, you know what I mean!

Vid pennan - *Linda*.

### Kvällslivet

Vad hade då Club La Santa att erbjuda oss på kvällarna? Jo, varannan kväll hade discot öppet vid poolen. Flitiga gäster där var de tre tjejerna i rum 206A. Discot erbjöd dunkande disco-musik, en bred "köttmarknad" och svalkande drycker. Även Täbys killar var med ett par kvällar och då var det riktigt livat. Dansandet pågick halva natten tills fötterna kastade in handdukarna. Trots lite sömn ett par nätter så var vi lika glada och "pigga" morgonen därpå.



Discot var en utmärkt plats att stifta nya bekanskap på och de som tog den chansen att utöka sin bekantskapskrets var Karin och Carina. Det var väl ganska tur att discot endast hade öppet varannan dag för då fick vi i alla fall var utvilade varannan morgon. Varje kväll från c:a klockan nio så var det olika

slags uppträdanden vid en stor scen. Den stora succén där var väl The Green Team Band som spelade tre gånger medan vi var där. Synd att de spelade samma låtar alla gånger bara. Så nog förekom det nattliv allt på Täby Sims träningsläger.

Vid pennan - *Carina*

### Sufing

På torsdags eftermiddagen var det dags; Carina och jag (*Karin*) hade bestämt oss för att trotsa väder och vind.

Det började i ett skjul på land med en dansk kille som lärare. Han berättade om brädan och resten av utrustningen.

Spänningen steg när jag, Carina och en medelåldrig tysk såg läraren ta en bräda och ett segel för att gå ut. Besvikelsen blev stor när han lade ner den på marken. Han visade hur man gjorde och vi härmade så gott vi kunde. Carina var en pärla på landsurfing, medan en annan bara blåste omkull.



Efter en paus på 15 minuter skulle vi i vattnet. Vattnet var iskallt med minst 50 % salt. Carina var föst i och gled iväg som en vind. Alla blev snopna över hur duktig hon var. En annan stod upp någon gång, men blåstes lika snabbt ner igen. Läraren försökte förtvivlat lära mig surfa, medan Carina bara gled runt och stylade.

Både jag och läraren gav upp 15 minuter före simträningens början. När jag kom i land var lärarens kommentar till mig; "Ta den här kursen minst en gång till - Ha, ha, ha."

P.S. Läraren hälsade på mig varje gång han såg mig med ett jätteleende. De som såg det hela hade minst lika roligt som jag och Carina D.S.

*Kram Karin*

### Solexem - eller vadå orutinerad, jag hade bara lite otur

Som vanligt är det mycket snack när Täby Sim ska iväg på träningsläger söder om Sverige. Det snackas om ditten och datten, flygresan och utflykter, beachen, sololjan, solbrännan och solbögar. Själv klassas jag som det sistnämnda. Man kan ju inte ljuga, jag gillar att solbada. Hur som helst; Andra dagen började jag använda sololja. Men det ville sig inte bättre än att jag råkade bränna mig en aning. Ingen fara skedd, kunde man tro. Helt fel. När huden fattade att jag hade bråkat med den, skulle den bråka med mig. Vad gjorde den?? Jo, den gav mig solexem.

För er som inte vet vad solexem är för något kan jag berätta att det är små utslag som kliar som bara den. Och om man visar sig i solen så blir det bara värre. I och med att jag inte kunde sola, så hotades min plats som Täby Sims brunaste person. Men med min gedigna utbildning i solbranschen kunde jag få ner utslagen ganska bra och ändå vinna loppet om Tábys brunaste. Ni som tvivlade på min förmåga och kallade mig för orutinerade... What can I say, I'm still the n:o 1.

*Danne*



### Surfing - eller den perfekta vågen...

Att surfa i några sekunder - att känna vågens rörelser är något som varje vattenvan bör prova på någon gång...

Privilegiet att få känna av naturkrafterna togs endast av fyra från Täbysällskapet. Med oss hade vi en spansk, engelsktalande, surfguide och sju Södertäljesimmare. Från början var det tänkt att Rocky skulle få njuta av vågorna, men eftersom han oturligt nog hade blivit halvt dehydrerad av alla toalettbesök lät han Clas få nöjet att följa med. Självt var jag nära på att inte kunna komma med, eftersom jag haft feber (38,4 grader i munnen enligt Rockys febertermometer som han motvilligt köpt i Sundsvall (SM) för att se hur sjuk han var). Lyckligtvis var jag precis feberfri till avfärden mot Las Bajas.

Bilturen till surfstranden (som f.ö. var målet för Tour de Hell två dagar tidigare) tog ca 25 minuter. Till vår besvikelse var vågorna lite mindre än vid förra besöket, så min första tanke var att vågorna aldrig skulle kunna bära oss. Södertäljekillarna, som varit ute en gång tidigare, gav oss dock en föraning om att så inte var fallet.

Solen sken och vinden var lite kyligt när vår guide delade ut värmetröjor och våtdräkter till var och en. Efter en tung genomgång med utförliga instruktioner av vår spanske, men engelsktalande, guide var vi efter fem minuter fullfjädrade surftekniker. Vågorna väntade...

När man ser surfkillar rida på vågor tänker man inte på den möda de lagt ut på att komma ut till vågorna. Vågorna är stora och bränningarna kraftfulla. Surfarna måste, förutom sig själva, ta med sig en stor, i början otymplig, bräda som gång på annan lyckas dra vederbö-

rande nästan lika nära stranden som han var när han startade att simma ut.

Carina, den stackarn, som klassades till tjejerna från SSS, blev till en början portad från vattnet eftersom de var för "lätta" och bara fladdrade i vågbrytningarna.

Efter mycket möda var jag ute. Vågen kom, den bröt (man vågade - och kunde inte ta den i själva brytögonblicket som kan ses på TV) så att skummet kom mot mig. Jag vände brädan i färdriktningen och la mig på den. Började paddla. Skummet kom i fatt mig. Farten ökade. Farten ökade ännu mer, och brädan fick fart lite snett nedåt. Jag hann ikapp vågen och tänkte - nu eller aldrig. Fullfjädrad som man var i den ädla surftekniken tryckte jag båda händerna mot mitten av brädan och kom upp på knä på brädan. Fortfarande fart och balans. Ett tryck till och jag stod upp. Vågen jobbade mig framåt i fin fart, och jag hade "total kontroll" över den - vilken känsla!

Då vågorna är stora är det svårt att se övriga simmare. Daniel var bland de som syntes mest framför vågbrytningarna - oftast stående upp. Clas provade mest den knästående stilen, fast även han kom upp - kontroll! (?). Carina som är modigare på andra områden, var mindre modig på brädan. Efter lunchen (sandwich + cola) fick även hon gå i vattnet. Enligt hennes egen utsago skrek hon mest (inombords) och vågade inte prova brädans verkliga makt.

Tiden gick för snabbt, så när slutligen var ute fick de brunbrända hjältarna dras ur vattnet (delvis p.g.a. oljan på fötterna), en stor erfarenhet rikare.

Jonas

### Teguise market

På söndagen åkte vi (Gunnar, Frisken, Lögge, Fredrik, Mats och jag) med en buss på morgonen som gick till en stad som hette Teguisse. Det var marknad där. Det kryllade av folk och olika stånd som sålde ungefär samma saker, fast lite olika. Vi irrade omkring där ett tag innan vi skulle äta lunch. Bratwurst blev det. Den åt vi i solen tillsammans med en ödla. Sen irrade vi omkring ett tag till innan vi var tvungna att vara på bussen igen. Marknaden var inte så annorlunda marknader här hemma. Den enda stora skillnaden var att här kunde man pruta järnet!

### Koma

Jag har upplevt vårt (mitt och Carinas) rum mest av alla. Jag känner till vart-enda hål i hela det vita taket. Varför det? Jo, en morgon så kom jag inte längre än in i badrummet där blev allt svart. Sen kommer inte jag ihåg mer men Karin och Carina hörde tydligen en duns och sen någon som låg och gnällde. Till slut öppnades dörten och Carina fick bära mig till sängen.

Man får jävligt ont i huvudet av att slå det i badkaret, eller golvet (vet ej vilket). Jag sov i två dagar efter det. Allt det här hände på onsdagsmorgonen. På torsdagskvällen lyckades jag komma ner till middagen. Då hördes allt som ett eko i mitt högra öra. Det var rätt äckligt. Ekot hade gått bort på Fredag morgon, men kom tillbaka igen efter ett disco-besök på fredagskvällen. Sen måste jag bra hela lördagen och söndagen. På måndagsmorgonen när vi skulle gå ner till frukosten så kände jag mig lite yr. Vi kom ut i trappuppgången och Carina och Karin gick i förväg. Jag var vid det laget så snurrig så jag tänkte - Aha, det är nog bäst jag sätter mig ner lite och

satte mig ner i trappan. Nästa gång jag öppnar ögonen ligger jag på golvet och säger "Aj, aj, aj, aj". Jag reste mig upp och sprang in och kastade mig på sängen. Efter ett tag kommer Carina och Karin tillbaka och undrar vart jag tagit vägen.

Det är inte mysigt att svimma!

### Linda

### Papaugauga Beach - nudiststranden

Dagen före avresan hem var en "pres-sar"-dag. Vi hade endast eftermiddags-träning kl 15.00, så hela förmiddagen skulle det solas på. Jag själv och Karin hade (till skillnad från de övriga) be-stämt oss för att hyra en bil och besöka några stränder på södra halvan av ön.

Efter att ha intagit frukost, tog vi vår packning som bestod av en bandspelare och fem liter vatten och styrde kursen mot Papaugauga - Beach. Bilresan tog c:a 1 timme, varav den sista 1/5 av sträckan tog c:a 20 minuter. Varför då? Jo det var väldigt dåligt väglag. Väl framme möttes vi av en strand med vit sand och klarblått vatten, typ.

Efter att ha legat där i c:a två timmar bestämde vi oss för att rulla vidare och besöka en till strand. Det visade sig vara Papaugauya Beach, som visade sig vara en nudiststrand. Efter c:a en timme var vi tvungna att åka hem för att komma i tid till träningen, tyvärr.

Väl inne på småvägarna blev det sig inte bättre än att vi fick punktering. Som tur var kom en vanlig inföding till vår undsättning och lagade punkter-ingen. Väl tillbaka till byn igen fick vi svara på en väldans massa frågor om varför vi kom försent o.s.v. Eftersom de

inte kunde bevisa motsatsen, så la de ner anklagelserna.

Slutet gott, allting gott -  
Resande *Karlsson*

### Hemresan

Klockan ringde 07.45 som vanligt. Frukost 08.00. Packning av saker. Rummen skall lämnas klockan 10.00. Lämnar packningen i receptionen och går och simmar - 2000 lugnt, utom Karin och Danne som missade gårdagens pass. 11.50 kommer bussen som skall gå 12.00. Gunnar och Micke F upptäcker att vi inte har några biljetter hem. Panik. Bussen går utan GF och MF. Simmarna ropar till busschaffisen, som får vända och verkar inte vara på sitt bästa humör.

Allting ordnar upp sig till slut. Vi får våra biljetter på flygplatsen. Efter en koll i världens dyraste och sämsta taxifreeshop och en lång väntan, får vi äntligen gå ombord. P.g.a. motvind (300 m/s) måste vi mellanlanda i Faro (Portugal) för att tanka. Så det vart något försenat cirka 1.45 timme. Till slut så kom vi hem och blev upphämtade av föräldrarna.

Ett bra genomfört träningsläger av samtliga. Även Gunnar och Micke F var duktiga i bassängen.

Tack för den här gången!

Vi syns och hörs,

*Micke Frisk*

TÄNK  
I  
TÄBY SIMS  
FÄRGER!

# SOMMARCRAWLKURSER

Klubben planerar att genomföra två intensivkurser i crawl för barn, ca 8 - 12 år, i sommar. En kurs genomförs under två veckor, tre gånger per vecka och kommer prel. att kosta 150 kr. Plats blir sannolikt Norskogsbadet. Minimum 6 och maximum 12 deltagare per grupp. Krav för att få delta är att barnet skall kunna simma 200 m.

Följande tider är aktuella: vecka 24-25 (före midsommar) och vecka 31-32 (före skolstart).

Eventuellet, om underlag finns, kommer kurser även att ordnas mellanliggande period.

När planeringen är klar kommer anslag att sättas upp i skolor, Täby Centrum och Fibblebadet.

Det går även att få information på kansliet efter Pingst.

Anmäl gärna intresse till kansliet per telefon eller med en lapp i klubbens brevlåda.

*Ordförande*

