

# STÄNK



Nr.: 3 September 1994



Sidorna 2, 4, 29 och 31 saknas i detta nr av STÄNK.

De sidorna trycktes aldrig, utan bestod av dubbletter

av andra sidor som var upp och nedvända.

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Ordförande, Carl Johan Hellman, håller på att drunkna tillsammans med Plask och Lek (mycket att göra inför kursstart). Han har därför inte hunnit att skriva till detta nummer av STÄNK utan återkommer i nästa nummer.

Han låter i alla fall meddela att han hälsar alla hjärtligt välkomna till en ny termin till oss här i TÄBY SIM, och att han hoppas att få se alla i simhallen.

Redaktionen



Sidorna 2, 4, 29 och 31 saknas i detta nr av STÄNK.

De sidorna trycktes aldrig, utan bestod av dubbletter

av andra sidor som var upp och nedvända.

## KONSTSIMSINFO

Höststarten direkt efter skolan innebar 38! simmare i bassängen. Kom och se dem på TORSDAGAR då de simmar på två banor mellan 18.00 - 19.00. En fröjd för ögat. varenda millimeter vattenyta upptagna av balettben, tranan, Catalina-svängar m.m. Hur vi tränar kan ni se på ett särskilt blad.

Den 18/9 går Svea Cup. Det är en figur kvaltävling inför riksmästerskapen i figurer i oktober i Göteborg. Vi har förhoppningsvis alla våra juniorer i vattnet och en minitmanare till dessa juniorer i form av Jessica född -82, som skall utföra junior internationella figurer. Hon är Sveriges yngsta deltagare (Jag vill, jag kan, jag törs).

Den 24-25/9 håller Lennart A en Domar 1 kurs, där ett dussin av TÄBY SIMs föräldrar deltar (tre pappor)!! Lennart är en av de tre domarutbildare som finns i Sverige. Samma dag den 24/9 håller undertecknad en kurs för TÄBY SIMs ungdomar (14-17 åringar) som handlar om Förberedande ledarskap. Det blir c:a 20 ungdomar som kommer att delta från både simning och konstsim.

Den 25/9 (kl. 14.00 insim) har vi serietävling nr 4 av 5 hos oss + JDM. Vi får se i oktober vem av Täbys simmare som har kvalat till Sum Riks på Gotland (Visby 18-20/11). Spännande! Den 2/10 är nämligen den sista tävlingen för att försöka kvala i A-B-C-D klasserna!

Konstsim har de senaste åren bidragit med så många SM-poäng att klubben kan vara med bland dom fina främsta inom landet landet som simklubb i helhet. Inte dåligt eller hur!

Att konstsimns föräldrarna är aktiva som sjutton är jag mäktigt stolt över (d.v.s. mycket stolt och tacksam över).

Elisabeth



## Rapport från simkommittén.

Som vanligt sitter jag här på "Sveriges Maldiverna", ja Ekerö alltså och skriver detta kåseri, fast nu är det ett mörker ute och den fantastiska sommaren känns väldigt långt borta. Alla har väl haft en otrolig fin sommar och den sitter nog kvar i de flestas minnen trots att hösten närmar sig. Naturligtvis har jag min Täby Sim overall på mig, glasögon och badmössa för att som alltid ha den rätta känslan för klubben. Ja, på tal om badmössa så finns det en hel del som tycker att jag alltid bär "badmössa". Men jag läste en dikt där det stod: "Gud skapade en del perfekta huvuden andra täckte han med hår"!!!

Nåja, nog om det. Vad har hänt sen sist är det väl viktigaste att skriva om. Efter en mycket bra vårtermin, med bra beläggning i grupperna fick alla ett välbehövligt sommarlov. Ja, inte alla, Elit fortsatte träna mot SM/JSM och SUM/EJM-kval. Först i raden av sommartävlingar var DM/JDM.

Vi har fått ny regim i badet och vi önskar Janne Lundqvist med personal all lycka till. Täby Sim skall bidra med att göra det så bra som möjligt bl.a. med att alla skall ha ett giltigt badkort! Så tänk efter, HAR DU DET?

Normalt är inte simmarna i topp form i början av juni, men på JDM togs det många medaljer. Åsa E tog 2 SILVER och Jonas L tog 2 SILVER och Danne K 3 GULD samt 2 SILVER. Micke J som valt ett mycket tufft program genom att simma dom långa grenarna tog

1 GULD och 3 SILVER. Karin L vann 2 GULD. Till sist var nog John P en liten överraskning då han tog en 4:e och 5:e plats. Mats F som alltid finns i topp på resultatlistorna var sjuk och kunde ej ställa upp. På tjejernas lagkamp fick Mirre W vara med och hon gjorde bra ifrån sig trots den stora ålderskillnaden.

Nästa stora höjdare kom på SM/JSM där Danne K och Karin L visade dom största fötterna (läs framgångar) med att ta GULD och SILVER samt BRONS medaljer. Jonas L gjorde också vad han alltid brukar göra nämligen bra resultat, men denna gång räckte det inte till någon medalj. Micke J gjorde mycket bra resultat genom en 6:e och 8:e plats trots att han är flera år yngre än konkurrenterna. Åsa tog en mycket hedrande 7:e plats på 100 fritt. Mats F som kvalat in på 200 fr kunde inte göra mycket åt dom äldre, men att han kan simma fort det vet vi, men att slå ex. Holmertz är väl att ta i.

Sista stora höjdaren var SUM/EJM där vi mer eller mindre tog storslam! Micke J var i toppform och vann 4 GULD och 1 SILVER och satte dessutom 4 MÄSTERSKAPSREKORD med flera sekunder. Mats var också i toppform och vann 3 SILVER och 1 BRONS och till sist slog Freddan A till med en säker 5:e plats. Täby Sim blev 10:e klubb med bara tre simmare! DE NI!!!!

## STÄNK från TÄBY SIM

Freddans resultat var nog det som satte pricken över i:et för att bli uttagen till Stockholms Simförbunds ungdoms-satsning. Nu har vi fyra simmare med där!

Hösten har börjat och det betyder start för en ny spännande säsong med en heldel nya simmare och plaskare. Det är alltid pyssligt att få ihop grupperna och inte minst alla fantastiska tränare som skall göra oss duktiga. Men till den här hösten så har Gunnar F vår huvud-tränare kommit in i verksamheten ordentligt och gjort ett storjobb med all rutin han besitter. Vi har fullt i alla "snabbsimsgrupper" och till och med lite KÖ!

När det gäller Plask & Lek så är det alltid pyssligt, eftersom denna verksamhet bygger mycket på att frivilliga föräldrar ställer upp som ledarassistenter och engagerar sig i sitt och andras barns utveckling i vattnet. Det handlar ju om barn som behöver mammas och pappas stöd för att våga och som kanske i början är lite blyga för tränaren och vad vatten innebär.

Konstsimm är i full gång, som vanligt under Elisabeth A. ledning, och gruppen är mycket stor. Så visst finns det ett jätteintresse bland ungdomar som inte vill bli snabbsimmare utan mera utföra ett konstnärligt mästerstycke i bassängen.

Tränarna har haft sin årliga "kick-off" (fast i år fick vi välja en mer anpassad variant till det ekonomiska läget) Men Micke Sjöborg ställde sitt "slott" till förfogande och en mycket trevlig sam-

mankomst med bra program kunde genomföras.

Nu väntar en spännande höst med stora tävlingar och mycket annat smått och godis, så "hav hopp" Täby Sim kommer att greja även detta. Speciellt månads-doppen ser bra ut med tanke på alla fina och kommande simmare vi har där.

Ni undrar väl nu varför jag ännu ej skrivit det där vanliga, ja ni vet det där med sitter och.....Jorå, visst har fiske-lyckan varit stor för Micke och mig, aldrig har vi haft så mycket fisk i frysen, så nu vare väl själva den om inte det skall bli ännu bättre resultat!!!! Fisk lär ju vara nyttigt, sägs det? Javisst ja, Golf var det också, men handikappet som det heter, ja det står där det var förut! (Hålen är alldeles för små och inget slag är sig likt det andra!) HÄPP. Därför blir det aldrig långtråkigt, precis som i simning. Ingen gren är sig lik den andra!

Keep on swimming

Börje  
Simkommittén

PS: Ett stort problem är hur frysen skall bli tom eftersom Micke vägrar att äta fisk, annat än fiskpinnar och dom är lite svåra att fånga har vi märkt!



## Ungdomssatsning i konstsimm

I samband med 2000-iaden i Ludvika i slutet av juni ordade konstsimmarna ett läger där temat var: "Att kommunicera, Om initiativtagande, Om inspiration, Om kreativitet, Om ansvars-kännande, Om ambition, Om grupptänkande och gruppansvar - Jag vill, jag kan, jag duger"

Här följer några tankar från några av våra deltagare på detta läger:

### *Vad är ambition?*

Ambition är hur mycket av dig själv du satsar. Hur mycket man vill ha och hur villig man är att klara sina mål. Är man ambitiös försöker man med all sin kraft att fullfölja och klara sina mål. Man vill och satsar för att komma långt.

### *Vad är attityd?*

*Det ytliga:* Hur man betar sig. Hur man visar sig för andra t.ex. hur man pratar, hur man står och ansiktsuttryck.

*Det inre:* Hur man tänker. Är man positiv, har livsglädje och klarar alla problem eller är man negativ, jobbig och spydig mot alla?

Om man har bra attityd ger man inte upp och försöker komma igen efter ett misslyckande.

### *Vad är laganda?*

Hur man klarar sig under lagförhållanden. Är man egoistisk, lat och olojal mot de andra och bara tänker på

sig själv, är man inte en bra lagkompis. Men man får inte heller bli helt dominerad av de andra. Man skall kunna både ge och ta i balans, med tanke på lagets bästa.

### *Jag vill*

För att komma någonstans måste man ha viljan och försöka att inte ge upp när man träffar på svårigheter.

### *Jag kan*

Man måste tro själv att man kan och inte alltid säga "Jag kan inte". Istället ska man träna på det så att man kan.

### *Jag törs*

Att göra bort sig och att inte följa med i grupppryck. Att också göra sitt bästa i skolan.

### **Viktig regel: Att lita på sig själv**

### *Vad är krav?*

Krav är det som folk förväntar sig att du gör. Krav är ansvar som andra litar på att du är tillräckligt mogen för. I skolan förväntas att du gör läxor och får betyg. Gör ditt bästa och att lära dig. I hemmet förväntas sysslor och bra omdöme. I simningen förväntas laganda, bra attityd och ambition.

### *Talang*

Är en bra bonus och utan den blir man



## STÄNK från TÄBY SIM

aldrig bäst. Men om man saknar ambition, vilja, bra attityd, mogenhet och laganda kommer man inte långt.

### *Mogenhet*

Är hur bra omdöme man har. Man måste veta vad som är rätt och vad som är fel, och att se saker som inte alltid är solskensklara. Med ett bra huvud på axlarna klarar man sig bättre i den stora grymma världen. Erfarenhet behövs också för att bli mogen.

Jag tror att lägrets ideal var: För att se hur många tjejer som vill komma långt, har den rätta attityden, bra omdöme, mogenhet, laganda, ambition, talang och klarar av att göra det som krävs. Också att följa regler och lagar.

Melissa Shelley

### **Erfarenheter från ungdoms- satsningen, Konstsim Ludvika 17/6 - 23/6 -94**

Det främsta och framför allt det viktigaste vi har uppnått med det här lägret är *kommunikation*, mellan konstsimmerkor i samma åldersgrupp från hela landet. Man fick åter igen en chans att träffa dem man lärde känna under JSM (SM) och dessutom stifta bekantskap med alla de andra tjejerna som tidigare bara har varit namn i startlistorna. Nu ser jag inte längre fram emot tävlingar enbart för själva tävlingens skull, utan också för att det blir en återträff för alla som har varit med på lägret.

Jag tycker att man måste lära känna alla

i en grupp för att man skall kunna jobba effektivt. Det krävs laganda för allt ska fungera, för att man skall kunna komma överens och så att man lyssnar på varandras åsikter. Det som för mig personligen var mest lärorikt var vilka krav du ställer på var och en för att vi skall kunna fungera i en grupp.

I detta framgår vad som krävs för att man skall bli bra:

- Talang
- Träningsflit
- Ambition
- Eget omdöme
- Självdisciplin
- Självförtroende
- Vilja
- Kunskap

Det måste finnas ett SAMSPEL mellan skola och simning. Man måste PLANERA för att hinna med både läxor och simning. Det bästa är att man försöker hänga med så mycket som möjligt på lektionerna så blir det inte så jobbigt sedan när man sätter sig och pluggar hemma.

Träningen och drillen med Sara/Karin och Nadja var jätterolig och mycket lärorik. De var väldigt trevliga och mycket hjälpsamma. Jag fick många värdefulla tips inför Svea Cup. Jag tycker att det vore jättebra om vi kunde ha gamla/nuvarande landslagssimmare som assistenter under träningsläger. Grupparbetet med Hawaii-musiken fungerade jättebra. Vi i grupp 3 fick ihop ett bra lag och vi var allihopa väldigt nöjda med uppvisningen. Vad jag märkte under arbetet med laget var att många är väldigt nyfikna på konstsim. När vi drillade var det många, både

## STÄNK från TÄBY SIM

tjejer och killar, som stannade och tittade lite konstigt på oss ett tag och frågade oss sedan vad vi sysslade med. En sak som gjorde mig ganska förvånad var att de flesta faktiskt visst vad konstsim är. Det är många som har sett det på TV.

En annan sak var det här med att prova nya sporter. Jag provade på judo och shorttrack och fann judo mycket intressant. Det var synd att ingen kunde komma och prova konstsim. Jag hade faktiskt inte väntat mig, innan lägret, att vi skulle få gå på disco eller liknande, så det blev inte en stor besvikelse när vi fick gå tidigt, även om det var synd att vi missade uppträdandet. Karnevalen var lyckad, i alla fall för vår del.

Om lägrets egentliga mål var att vi skulle lära känna varandra bättre så lyckades det väldigt bra. Annars föredrar jag att man får veta innan om det är ett träningsläger eller ej. Personligen föredrar jag nog läger där man tränar inför ett bestämt mål t.ex. en tävling. Som exempel var Åland väldigt bra.

Malin Huber

Ludvika -94

Jag uppfattade lägret som en satsning för unga simmare. Jag tycker att det är bra att ha läger då man kan lära känna de andra simmarna. Jag tycker också att det var bra och kul med olika dialekter.

Det var bra och annorlunda att vi fick gå till discon. Att det var lite synd att vi blev tvungna att gå och lägga oss så

tidigt sista kvällen, eftersom vi skulle kunna sova på tåget. Men man ser det ur vuxen synpunkt så är det nog rätt.

Att göra lagen var jättekul, då fick man verkligen lära känna många. Men det ett ganska slappt läger, men ändå kul för att man inte behövde bli trött. Workout är "as-kul" och man känner verkligen hur "vältränad" man blir. Maten var typ samma de första dagarna, det var ganska tråkigt!

Det var väl kort och gott om vad jag tyckte om lägret.

Två ord om denna vecka = as-kul, samba

Ellinor Lindgren



En rättelse i föregående  
STÄNK NR 2

Hur kunde jag.....!

Jag beskrev hur resan/tävlingen varit i LANDSKAPSMATCHEN i Göteborg och glömde att naturligtvis var även Mats Forslund uttagen och med. Mats gjorde vad han skulle och tog dom poäng som var så viktiga för Stockholm.

Att jag glömde bort det kan väl inte bero på ålder??? Eller??

Börje

## Kort och gott om smått och stort från tävlingar.

### DM/JDM i Nälstabadet 3 - 5 juni

Det enda som var riktigt bra var väl startern lördag förmiddag och söndag förmiddag samt tävlingsledaren lördag eftermiddag och söndag eftermiddag. Det var nämligen jag (Börje).

Nä, det fanns mer som var bra, bl.a. simmarna och arrangemanget. Men det som inte alls passade in var vädret som bjöd på en rotblöta. Jag tror inte det regnade på söndag eftermiddag, annars var det blött mest hela tiden.

Nu är det tur att det finns en del föräldrar bl.a. Rose och Bertil Karlsson som är påhittiga, dom hade nämligen lånat ett stort tält från Tyras föräldrar som nu kom väl till pass. (Tack för lånet Ingrid och Christer Olsson).

Till lånet fanns också en beskrivning, "hur sätta upp ett tält", men alla som tältat någon gång vet att det finns massor av pinnar och stänger och det gjorde ju inte det hela lättare när regnet öste ned. Med gemensamma krafter av alla både föräldrar och simmare fick vi ihop det till slut. Men det behövdes mycket skratt och en hel del andra kraftuttryck när vatten sipprade innanför kragarna. Många skratt kom från konkurrenter runt omkring, för visst måste det ha sett kul ut när alla travade runt och provade den ena stängen efter den andra innan det passade. Näväl, tältet kom upp och vi hade ett torrt krypin alldeles vid bassängkanten.

Nu till själva tävling! Danne K visade att SM-formen var på väg, han vann 3 distanser och blev 2:a i två. Micke J visade att han gör tider bland juniorer och en del seniorer. Han valde ett för helgen mycket tufft program, genom att simma alla långa sträckor, för han ville ha en genomkörare som han själv uttryckte det inför SM/JSM och SUM/EJM-kvalet. Han tog ett guld och 3 silver.

Åsa E visade att hon tillhör dom snabbaste tjejerna i distriktet genom att ta 2 silver. Jonas L. visade också att han fortfarande tillhör distriktets bästa fjärlssimmare, fast han denna gång fick ge sig för Danne på en sträcka. Men 2 silver och ett brons är väl inte fy skam. Karin L. som alltid är farlig och kan blixtra till när man minst anar det tog 2 guld, vilket lovade gott inför SM/JSM. En mycket stor överraskning stod John P för genom att bli 4:A och 5:a på bröstsim. Med lite mer träning kan han bli mycket bra.

Resultat från tävlingen i särskild artikel.

### NEPTUNIADEN i Eriksdalsbadet 20 - 23/5

Här var det i första hand Danne K och Micke J som visade att dom tillhör distriktets bästa simmare i dom flesta simsätten. Tävlingen som är en av dom där stora och långa håller på i 6 pass och samlar väldigt många simmare ger ett bra mått på var man står i konkurrensen.

Danne ställde upp i 4 grenar och vann

## STÄNK från TÄBY SIM

samtliga och var väl aldrig direkt hotad. Micke J körde 7 grenar, vann 6 och kom 2:a i en. Just den 2:a platsen gjorde att han missade den stora bucklan som var prestationspriset för flest guldmedaljer, nu gick det till en kille som simmar bland dom yngre där han är överlägsen just nu. Förra året missade Micke priset med ett brons, så tredje gången gillt kanske, men då simmar han mot ännu äldre.

Mats var också bland medaljörerna med en 2:a plats som bäst, men formen var väl ej den bästa just då, för vi vet att Mats kan.

Dom övriga placerade sig bra, men inga höjdartider eller placeringar av Åsa eller Karin. Kanske Carinas 6:e plats på 200 rygg var den bästa. Nu ligger den här

tävlingen mitt i en tung träningsperiod så det var väl inte annat att vänta kanske!

### SIMIADEN distriktsfinal i Åkersberga

Här var det våra yngre kommande simmare som stod för mycket bra resultat. Det var i första hand Jon Granberg som tog en bronsmedalj på 100 rygg och en 5:e plats på 200 medley samt en 7:e på 100 fjärlil och en 8:e på 100 fritt. Mirre Wilson tog guld på 100 fritt och en 9:e plats på 400 fritt.

Dom här två simmarna tillhör distriktets bästa i yngre klasser så här skall vi vara stolta. Mirre är ju numera uttagen till Stockholms Simförbunds ungdoms-satsning!

---

# MASTERS DM i TÄBY

SÖNDAG XX NOVEMBER

INSIMNING 1600  
TÄVLINGSSTART 1700  
(Priminära tider)

**Anmälan senast**

För mer information kontakta kansliet.

## SM/JSM i Norrköping 30/6 - 4/7

En relativt stor trupp i Täby Sims ögon samlades onsdag f.m. 29/6 vid Tibblebadet för att åka mot SM-baljan. Vi åkte i en Folkabuss och en personbil. Det var Gunnar, Micke F, Danne, Åsa, Jonas, Mats, John, Freddan, Marcus, Micke J, Carina och så jag Börje. Som skrivit detta kåseri! Vi tyckte att vi hade gott om plats, men när all packning dök upp så blev det proppfullt överallt, men finns det hjärterum så finns det även plats för det där andra!

Vi åkte direkt till badet, som är fantastiskt med flera bassänger av olika format. Nu skulle det simmas in och svalkas av, ja speciellt för dom som inte åkte i den luftkonditionerade bilen. Sen bar det av till hotellet för incheck och lunch. Lite vila på e.m. sen iväg till baljan för ett andra insim, tillbaka till hotellet och middag. Nu vare kväll och tidigt sänggående, det sa man i alla fall till mig??

Torsdagen flöt på i värmen och samma rutiner med insim morgon och kväll samt det där viktiga med massor av mat och vila. Den här dagen började också det där viktiga med rakning och peppning. Nu har jag sett det också och det fina med våra simmare är att man inte känner sig som någon förälder när man är med dom, utan att man mer betraktas som en kompis och förhoppningsvis inte är till besvär. Förresten, ni skulle se hur hotellrummen ser ut när det är rakning på gång, det kan inte alltid genomföras i badrummet eftersom vi inte har enkelrum, utan här tar man till papperskorgar och dylikt. Ja, rum-

men ser ut som en mindre jordbävning med handdukar, badbrallor och en massa annat. PS: Den som tror att simning bara innehåller baddräkt och handduk, glöm det!

Nu vare fredag och det var nu det hela började. Redan vid frukost var det lite tystare och man märkte hur uppladdningen börjat. Javisst ja, redan på onsdagen hade vi rest det där berömda tältet från DM, men den här gången var det faktiskt John som visade sig vara meste ingenjör och upp kom det med väldig fart, fast vi hade naturligtvis gått runt ett par gånger då vi fått öppningen åt fel håll. Varför vi hade tält när det var sol och 30°C ute, men nu var det så att Carina skulle bo där och vara vakt åt SM-arrangören på natten. Man kan ju påstå att hon bodde vid poolside så att säga. Hon var ju med som påhejare sen hon tyvärr missat att kvala in.

Tävlingen ja, jag tar inte dag för dag nu utan blandar friskt. Danne skulle här visa att han även är en mästare i lång bana och det gjorde han med besked. Han vann 200 me, var 2:a på dubbla distansen och satte nytt distriktsrekord för att sen visa att fjärl det behärskar han också med att bli 3:a. Danne fortsatte och tog bronsmedalj på 200 rygg. Jonas som haft problem med en axelskada (kan det vara golfen?) fick nöja sig med en 5:e plats som bäst. Åsa tog en mycket hedrande 7:e plats på 100 fritt Karin vår lilla lärka, hon tog 2 silver på 100 och 50 rygg samt ett brons på 200 rygg på junior-sm. Hon tog

## STÄNK från TÄBY SIM

halvan så att säga!

dessutom en bronsmedalj på senior-SM på 100 rygg.

Micke som i första hand var där för att känna på hetluften i lång bana gjorde mycket bra ifrån sig bland den äldre konkurrensen och blev 6:a respektive 8:a på 400 m och 200 m. Mats gjorde vad han kunde på 200 fritt och var även han där för att känna på trycket. För Micke och Mats var det ju helgen efter som formen skulle prickas in.

JSM-laget som vi hade med blev diskutisen en överväxling skett, men dom kommer igen.

Visst ja, på fredags e.m. kom en av våra "stora gamla" simmare ned och skulle vara påhejare och framförallt massör.

Det var Malin Lundvik som är hemma igen så länge det nu varar, efter sitt globetrotter-resande runt världens alla hörn. Vi hade faktiskt en annan "gammal" påhejare också, det var Anne Forsell

som har sitt hjärta kvar i Täby Sim och

alltid är villig att ge ett gott råd.

Efter alla fantastiska simdagars kunde ett mycket nöjt gäng åka hem för träningslov, men det gällde inte alla för nu var det nästa stora tävling som gällde Svenska Ungdomsmästerskapen.

Själv var jag mer än nöjd, för det är nyttigt att komma ut och träffa andra ledare som man knyter bekantskap med och lär sig ett och annat och framförallt att få umgås med våra simmare på ett festligt och naturligt sätt. På tal om naturligt, ni skulle sett hur alla skiftade i färg (solbränna var rätta ordet), en del blev brunare och brunare andra rödare och rödare. Ett problem var att publiken satt på ena sidan och simmare på den andra, så därför fick man mest sol på ena halvan av kroppen, jag föreslog ett sidbyte, men det gick aldrig igenom. Mellan passen fick man köra andra halvan så att säga!

Börje

## Veckans censur:

*Smart, körd, nörd, ointelligenta individ*

STÄNK från TÄBY SIM  
**SUM-SIM Burlöv**

Det hela börjar egentligen efter finalpasset sista dagen på SM. Micke J, Micke F och Börje J tar farväl till de andra som ska hem och få sommarlov, men vi ska ligga kvar en natt i Norrköping för att ge oss av mot Burlöv utanför Malmö. Vi bestämmer oss för en tid vid frukostbordet där vi skall mötas nästa morgon. Efter frukost beger vi oss av mot Burlöv. Resan gick bra men vi kom ner i tid för att checka in och hinna simma i tävlingsbassängen innan middag.

På tisdagen simmar vi två gånger, morgon respektive kväll. Det var kanonväder men Micke F förbjöd mig att vistas ute i solen, så istället hade vi hyrt Super Nintendo som vi utnyttjade för fullt. Vi hade bestämt att de övriga skulle komma ner på onsdagen, men vi visste ej när, så efter morgonpasset åkte vi över till Danmark. Vädret var fortfarande kanon även denna dag, men jag hade ju fortfarande förbud på att vistas i solen. Istället fick min pappa förse mig med pengar till TV-spelen på båten. När vi strövar omkring i Danmark var det dags att åka hem. Även då gick det åt pengar till spelen.

Vid hotellet lämnade vi ett meddelande till Mats F, hans föräldrar och Fredrik A om de skulle komma medan vi var och simmade. Men det visade sig att de var i simhallen och simmade av sig den långa resan. Efter att jag simmat åkte vi till hotellet för att hämta de andra som hade åkt för att checka in innan middagen, som vi åt inne i Malmö (som vi gjort de andra dagarna). Micke F och jag hade

lämnat in TV-spelet p.g.a. att Fredde är TV-spel galning.

Torsdag träning morgon och kväll. Nu började simbassängen att bli full av simmare från de övriga delarna av landet (jag som varit ensam tills onsdag kväll). Det stället där vi tränade på morgonen låg c:a 100 m från hotellet medan tävlingsbassängen låg 5 min bilfärd därifrån.

Fredag försök: Mats 200 fr lugnt till final ikväll. Fredde och Micke 200 me. Fredde gör en otrolig prestation och ligger 6:a till final. Jag själv är också i final. Tre starter - tre finaler.

Första finalen: Mats 200 fr, det han vann i vintras. Alla var nog lite nervösa om vad han skulle göra. 2.00,90 var en kanon tid som han blev tvåa med. Han kunde ej göra något åt ettan, men en mycket bra start för TÄBY SIM. Sen var det dags för mig och Fredde att simma 200 me. Fredde simmade otroligt bra och med tiden 2.23,31 kom han 5:a. Det var mycket bra för att vara hans enda och första individuella gren på ett SUM-SIM. För mig gick det mycket bra och med tiden 2.14,46 sänkte jag det gamla mästerskapsrekordet med 2,3 sek. En mycket bra start för TÄBY SIM första dagen: 1 guld, 1 silver och en 5:e plats.

Efter middag hade vi en liten samling innan vi skulle sova.

Nästa morgon skulle Mats simma 400 fr och 50 fr. Han tog sig till final på 400 fr

## STÄNK från TÄBY SIM

ganska lätt medan på 50 fr är man alltid tvungen att köra för fullt. Mats kom till final även på 50 fr. Jag själv skulle bara simma 400 me, där det var 9 anmälda, så det var ganska lätt att ta sig till final. Pausen mellan passen passerade och tävlingen började igen. Mats hade första start för Täby även denna dag. Hans ena lopp idag var 400 fr. Mats kom 2:a med tiden 4.20,15. Efter att Mats simmat 400 fr skulle jag simma 400 me. Efter ett kanonlopp så kom jag 1:a i mål med tiden 4.46,71, som var ett nytt mästerskapsrekord - c:a 3 sek bättre än det gamla. Nu var det dags för Mats igen. Med ett väldisponerat 400 frsims lopp i kroppen att simma explosiva 50 m fr. Mats kom i mål på 25,49 och blev 3:a.

Middag intogs och innan vi gick och lade oss, satt vi och pratade om resultat och prestationer.

Sista dagen skulle jag simma 200 br, 200 ry, 1500 fr och Mats endast 100 fr. Vi tog oss till final på allt, fast 1500 var

det direktfinal på eftermiddagen.

Jag började med 200 br och var i mål på tiden 2.33,53 som var nytt mästerskapsrekord men ej personbästa. Efter c:a 20 min var det dags för mig att simma 200 ry. Med tiden 2.14,85 slog jag mästerskapsrekord och var mycket nöjd med tiden. Helgens näst sista lopp var Mats på 100 fr i finalen där han landade på 54,49 och blev 2:a. Mitt sista och Täbys sista lopp var 1500 fr. Med fyra lopp i kroppen denna dag var armarna stela och väldigt trötta, så jag kunde inget göra åt spurtstriden mot en kille från Norrköping. Den striden förlorade jag med nästan 2 sek och blev 2:a med tiden 16.58.

Totalt 10:a i klubb tävlingen med endast 3 simmare. 4 guld, 4 silver, 1 brons och en 5:e plats. Tack till Micke F för att du var med och coachade oss hela tiden. Hoppas du följer med fler gånger.

Vid pennan  
Jag / Micke J

Haft en jobbig vecka?

Vet inte vad du skall göra på lördag?  
Har du TÄBY SIM i tankarna?

Gå då ner till kansliet.  
Köp några Bingolotter.

- Det kan bara inte gå fel!



## A och B-gruppernas läger i Nyköping

Början på denna rapport från lägret saknas, men vi får anta att de kom till Nyköping utan några missöden.

### *Tisdag 9 augusti*

Klockan kvart i sju var vi tvungna att gå upp, för då var det vår tur att göra frukost. Passet vi simmade innehöll nästan bara ryggsim. Mitt i den jobbigaste serien tog Micke fram videokameran. Efter några timmars vila gick vi och åt lunch. Nu hade vi fyra timmars fritid. Många var trötta och sov. Men andra t.ex. David och Fredrik kunde inte sova. Han roade sig med att göra slut på ställets pappersservetter. På dom skrev han "Daniel hjärtar Helena" och gömde dem på alla möjliga ställen i huset. Man kunde bl.a. hitta dem i knäckebrödspaketet och runt toalettrullen på toan.

Kl 16.00 var det dax för nästa jobbiga pass. Det var ett armpass. Efter middagen spelade vi brännboll. Det gick bra för det ena laget (Fredriks lag), men desto sämre för det andra (TGs). Det hjälpte tydligen inte med att TG skrek så att han tappade rösten. Senare på kvällen såg vi videofilmningen som Micke spelade in på förmiddagen. Då hörde man inte många komplimanger.

Rum 3: Lisa, Miriam och Helena

### *Onsdag 10 augusti*

Nu har halva veckan gått och Fredrik vägrar diska sitt glas. Vårt filmstjärnepass bestod till största delen av bröst-

sim. Till lunch fick vi fiskpinnar och potatis. När vi kom hem hade någon (David) bombarderat hela huse med pappershanddukar som det stod "Daniel + Helena" på. Båda två var rädda som gurkor. Som eftermiddagspass hade vi skattjakt. Båda lagen fick var sin 100-lapp och sedan var det bara att fixa allt som stod på listan. Skattjakten skulle avslutas med korvgrillning i hamnen. De både lagen lade upp sina saker på var sitt bord. Fredriks lag vann mot det andra lagets protester om deras grodyngel (som alla vet finns inte grodyngel mitt i sommaren) så det fick bli lakritsyngel.

Sedan grillade vi korv. Nästan alla tappade sin korv i elden. Senare när Helena skulle gå och lägga sig låg det en ros från en hemlig beundrare (Daniel Edlund) på hennes kudde med en liten lapp som löd: "Till min lilla sockerpingla."

Liza och Emelie

### *Torsdag 11 augusti*

Vi började med att göra frukost, sedan väckte vi resten genom att dunka kast-rullock vid deras öron. Lisa O flög upp ur sängen. När vissa simmare ändå inte gick upp blev vi tvungna att dra av deras täcken.

Sedan simmade vi ett fjärils- och ett benpass. Efter simningen började Daniel och Helena att kuttra. Lunchen bestod av pannkaka och glass, men när man ville ha mera sa gubben - NEJ!

## STÄNK från TÄBY SIM

Efter lunch hittade Daniel E en ros på sin säng (från Helena). Eftermiddagspasset bestod av ett distanspass. Bäst som vi låg och simmade en tråkig och dum fyrahundring kom en ljus tant gående på kanten. Det var Anne Forsell. Senare på kvällen låste Emilia och Liza in sin nyckel på rummet, och all badpersonal hade gått hem (klantigt). Efter det spelade vi minigolf. På natten anlände syskonen Peterson tillsammans med Micke, Petter och Caroline.

Rote arme fraktion  
(TG & David Larsson)

*Fredag 12 augusti*

Ett under hade skett! Vi (Tyra och Tina) var morgonpigga! Men detta kanske berodde på att denna morgon var en speciell morgon, det var vår tur att ansvara för frukosten, men speciellt väckningen. Fredrik "tunnisen" Svedbrant som denna natt valde att ligga bredvid toaletterna istället för i sitt rum, i sängen under pratglade Daniel, fick äran att bli väckt först. Med halv hjärtattack släpade sig Fredrik och resten av gänget till ett ljuvligt och helt underbart frukostbord.

Väl framme vid bassängkanten läste Jonas "Kottmannen" Hägerhäll upp det rätt så lösa passet. Fredrik sken upp som en sol, han hade hajat allt redan första gången. Ett under hade skett! Efter insimmet skrek David till med en sorgfyllt röst:

- Var är Emilia?

Han verkade sakna den sjuka Emilia.

För ovanlighetens skull smakade inte

lunchen våra hungriga magar - det var pyttipanna!!

Sen var det bara att ladda inför eftermiddagens pass, som vi hade fått reda på skulle vara syra. Och klockan fyra var det äntligen dags för vårt underbara syrapass. David trodde att han kunde sova istället, men fick istället göra 200 armhävningar för sina tjugo minuters sovning.

I flera dagar hade Kottmannen och Brandmannen funderat och funderat på vad det jävligaste man kunde simma som syrapass. Det jävligaste och längsta syrapasset man kunde komma på var hela Sum-Sim programmet. Men lite medlidande hade dom, vi fick ta bort två grenar. Tönt Tomas som inte ville förlora och också ville visa sig stark och snabb för Ankan (som hade kommit natten innan) hade dopat sig under lunchen.

Efter att ha simmat syrapass i nästan 3 timmar blev det äntligen matdags. Kocken som hade fått vänta med maten i nästan en och en halv timme serverade oss kött och potatis. En timme efter middagen började vi ana oråd. Anläggningen stank av herrparfym och rena tubsockor.



## STÄNK från TÄBY SIM

Med vattenkammat hår och ny putsade loafers begav sig charmörerna Jonas och Micke till Anne för att ladda inför kvällens jobb. Men efter en och en halv timma var de tillbaka med Anne i släptåg. En liten koll på oss och mini-Sjöborgarna och sedan var det dags: Nyköping by night! Tyvärr vet vi inte så mycket mer om deras kväll (natt?), bara att träkepsen var på sin plats morgonen efter.

Men i övrigt var kvällen sig lik. De båda turturparen (Helena + Daniel och Miriam + Jon) hade bara ögonen för varandra. Tönt Tomas hade äntligen fått hit Ankan och lekte mullimullvad hela kvällen.

Vi som såg och hörde allt (nästan) var  
Tyra och Tina

### *Lördag 13 augusti*

Fredrik och Daniel (vi) hade väckningen som bestod av slag med kuddar (totalt misslyckat). Miriam var redan vaken och när vi kom till Jons rum märkte vi att även han var vaken. De hade väl inte hunnit somna om efter den troligtvis sköna men svettigt, sliskiga, omtumlande och hårda natten. Senare fick vi reda på att Daniel, Helena, Jon och Miriam varit tillsammans under natten och spelat poker och haft fyrkant. En annan sak som Fredrik la märke till var att Helena hade förhängen för sängen. Både Daniel och Helena verkade mycket trötta men inte särskilt nyvakna (p.g.a. tidigare nämnda natt-lekar).

Förmiddagens simpass kändes stelt för många men det var ändå ganska lätt (stelt p.g.a. gårdagens syrapass). Efter

det lätt förmiddagspasset genomförde vi den åttonde lagtävlingen, där lagkaptenen Fredrik förde sitt lag till sin 6:e seger.

Efter simningen gjorde vi typ ingenting i en timme men kl. 12 gick vi och åt. Lunchen var äcklig som vanligt. Den här gången äcklig potatissallad och en eller åtta månader gammal äcklig trädig rostbiff. Men Fredrik försökte se det positiva i det hela och sa att bättre äta bajs på restaurang än äta bajs på muggen. När vi kom tillbaka från lunchen hittade Daniel en visserligen ros på kudden, och en lapp där det stod: "Det är tyvärr slut mellan oss, så du får inte ta mig på tutarna mer". Synd, tänkte David och Fredrik, då kan vi inte reta turturduvorna mer. Men som av ett under hittade Lisa en annons i tidningen. Det stod: "Danne! Jag är en klant, dum och elak. Allt jag sa och gjort var grymt och obefogat. Jag är oförlåtlig och du är oförglömlig. Du är underbar och jättefin. Jag tycker så mycket om dig. Förlåt mig! Jag kommer alltid att älska dig. Helena S." Gud, så gulligt!

Under eftermiddagen hände inte så mycket ovanligt. Vi simmade ett simpass som bestod av insim och fyratusen meter. Fredrik "Malen" Svedbrant som alltid är normal stor, starkast och bäst, drog snabbt av två gånger tusen på någon timma ungefär. Daniel trodde att han var jättebra för att han simmat några tvåhundra meter, men det var han inte. Vi badade lite bubbelpool och gick tillbaka till träbunkern, då upptäckte Liza att hon låst in nyckeln en andra gången!! Askantigt, total sympati från

## STÄNK från TÄBY SIM

gången!! Askantigt, total sympati från alla. Tio minuter senare spelade vi beach-volley. Efter en stund kom Micke på att man skulle ha två poäng per set. Enligt David och Fredrik var det mesigt, fuskigt. TGs lag vann med 2-1 i set. Men rättvisans män David och Fredrik vet vilka som vann. Efter volley'n badade Caroline, Daniel och den muskulösa Fredrik. Daniel gick direkt upp på den högsta platån och spände skinnet inför Caroline som är c:a 10 år yngre. Hoppet var totalt misslyckat och dåligt. Caroline gjorde ett vackert svanhopp med dubbel saltomortal från trampolinen. Det var den dagen, förresten när jag ändå tänker på saken har David en lös tand.

Något mer förtäljer inte den utsökta, generösa, attraktiva, muskulösa, ekonomiske författaren Fredrik.

O.b.s! Eftersom Daniel inte har skrivit allt stämmer inte allt så bra. 70 % är förvrängt.

### *Söndag 14 augusti*

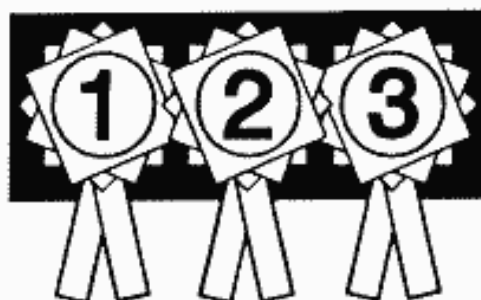
Natten till söndagen blev lång. Ankan, Jeanette, Daniel, Fredrik, Emilia och Liza var vakna ända fram till morgontimmarna, så de andra simmarna var inte så glada på morgonen. Daniel pratade mest och högst. Han kan verkligen inte viska. Vi försökte lära honom, men förgäves. Efter allt tjat om Helena ville Daniel hämnas. Han försökta para ihop Jeanette och Fredrik och till slut flydde Fredrik där ifrån och la sig bredvid Jeanette. Vi stängde dörren om Daniel och äntligen höll han tyst. Vi andra ville hämnas på David efter att han har lagt

klipulver i sängarna + en massa annat, men det stoppades av att TG gallskrek och sa att vi skulle gå ut ur deras rum. Någon gång på natten kom Jonas från sitt nattliga äventyr. Rykten sa att han måste vara ute minst 3 kvällar i veckan. Ankan och Jeanette försökte sedan att planera väckningen. De kom på något mycket bra! Klockan halv åtta väcktes de av Micke, som tydligen hade försovit sig lite. Ankan och Jeanette hoppade inte direkt ur sina sängar för att göra frukost. Under tiden väckte Micke de andra genom att tända och släcka lampan, så Ankan och Jeanette kunde inte fullfölja sina planer. Daniel lurades av Micke som sa att de andra redan hade gått till simhallen. Han flög upp ur sängen och kom förskräckt ut till köket och till ett tomt frukostbord.

Alla väntade spánt på vad det skulle bli för sista pass. Det ryktades om 60 x 100. Men Jonas och Micke var ganska snälla. Det blev bara några hårde 75:or, och sedan lagkapper. Efter gårdagens volleyboll var nu ställningen 8-6 till Fredriks lag. Vi skulle idag klara av tre lagkapper. TGs lag började ta upp jakten. Vi började med en hemsk overall-lagkapp och det blev ett mycket jämnt lopp och TGs lag slutade som vinnare. Den andra lagkappen innehöll livräddning och "bojsimning". Den var inte lika spännande eftersom Fredriks lag nu hade tappat lagandan och istället skrek åt varandra, så TGs lag vann ännu en gång. Nu var ställningen 8-8. Spänningen var olidlig och en lagkapp återstod. TG höll ihop laget mycket bra och alla peppade varandra. Fredriks lag såg bara sura ut.



# VI HURRAR !!!!



Alla här skall ha ett JÄTTEGRATTIS OCH TACK för fina insatser.

## NEPTUNIADEN

*GULD och SILVERMEDALJER:* **Micke Jacobsson**  
400 frisim, 100 bröst, 100 rygg, 200 medley, 200 fjäril  
200 bröst, 200 rygg

*GULDMEDALJER:* **Danne Karlsson**  
100 rygg, 200 medley, 200 rygg, 200 fjäril

*SILVERMEDALJ:* **Mats Forslund**  
100 frisim

*6:E PLATS:* **Carina R-Hansen**

*4:E , 5:E och 7:E Plats:* **Karin Lärka**  
100 rygg, 100 frisim, 200 fjäril, 200 medley

## VIKING KNATTE

*GULDMEDALJ:* **Jon Granberg**  
50 fritt

*GULDMEDALJ:* **Miriam Wilsson**  
50 fritt

## STÄNK från TÄBY SIM

---

### SIMIADEN REGION

*BRONSMEDALJ, och 5:E, 7:E, 8:E plats:* **Jon Granberg**  
100 rygg, 200 medley, 100 fjärl, 100 frisim

*GULDMEDALJ, och 9:E plats:* **Miriam Wilson**  
100 frisim, 400 frisim

### DM/JDM

*SILVERMEDALJER och 4:e platser:* **Åsa Eklöf**  
50 och 100 frisim

*GULD och SILVER MEDALJER:* **Danne Karlsson**  
200 fjärl, 200 medley, 400 medley, 50 och 200 rygg

*GULDMEDALJER:* **Karin Lärka**  
50 och 100 rygg

*SILVERMEDALJER:* **Jonas Lögdberg**  
50 och 100 fjärl

*GULD och SILVERMEDALJER:* **Micke Jacobsson**  
200 medley, 1500 och 400 frisim, 400 medley

*4:E och 5:E plats:* **John Plikk**  
50 och 100 bröst

### SKARA SOMMARLAND CUP

*GULD och BRONSMEDALJ och 5:E plats:* **Eje Eklöf**  
100 rygg, 200 medley och 100 frisim

*SILVERMEDALJ och 5:E plats:* **Tomas Grandell**  
100 bröst, 200 frisim

*BRONSMEDALJ och 4:E platser:* **Miriam Wilson**  
100 frisim, 100 rygg, 200 medley

*BRONSMEDALJ och 4:E samt 6:e plats:* **Tyra Olsson**  
100 frisim, 100 rygg, 50 frisim

## STÄNK från TÄBY SIM

---

<i>4:E platser:</i> 50 frisim, 100 frisim	<b>Tanja Karjanma</b>
<i>6:E plats:</i> 100 rygg	<b>Angelica Petersson</b>
<i>4:E plats:</i>	<b>Täby Sim 's flicklag</b>

### SM/JSM

<i>GULD och SILVER och BRONSMEDALJER:</i> 200 medley, 400 medley, 200 fjäril, 200 rygg	<b>Danne Karlsson</b>
<i>7:E PLATS:</i> 100 frisim	<b>Åsa Eklöf</b>
<i>6:E och 8:E plats:</i> 400 medley och 200 medley	<b>Micke Jacobsson</b>
<i>5:E plats:</i> 100 fjäril	<b>Jonas Lögberg</b>
<i>SILVER och BRONSMEDALJER:</i> 100 rygg, 50 rygg, 200 rygg	<b>Karin Lärka</b>

### SUM/SIM EJM-KVAL

<i>KUNGEN AV SUM-SIM (även i 50 metersbassäng)</i> <i>GULDMEDALJER, MÄSTERSKAPSREK. och SILVERMEDALJER.</i> 400 medley, 200 rygg, 200 bröst, 200 medley, 1500 frisim	<b>Micke Jacobsson</b>
<i>SILVER och BRONSMEDALJER:</i> 100 frisim, 200 frisim, 400 frisim, 50 frisim	<b>Mats Forslund</b>
<i>5:E plats:</i> 200 medley	<b>Fredrik Attmer</b>



ÖVRIGT

Uttagningen till ungdomsatsningen i Sthlm Simförb. **Fredrik Attmer**

*SM/JSM framgångar:* **Gunnar Fornander**  
**Micke Frisk**

*SUM/EJM KVAL framgångar :* **Micke Frisk**

Ett stort Tack till Micke Sjöborg för att du ställt upp extra mycket på A-B gruppens träningar

STORT TACK TILL ALLA ÖVRIGA TRÄNARE FÖR DET NI GÖR OCH SKAPAR MED VÅRA SIMMARE!

STORT TACK till ERIK RITZÉN för allt du gjort på kansliet och för våra yngre grupper!

MASTERSSIMMARNA skall ha ett GRATTIS för dom LÅÅÅNNNGGGAAA LOPP och placeringar som ni kämpat er igenom under sommaren!

## KÄNNER NI NÅGON?

som har god hand med barn!

TÄBY SIM har behov av att rekrytera ledare till Plask o Lek och Slussgrupperna. Att vara ledare för dessa grupper ger glädje och personlig tillfredsställelse från barnens lycka i vattnet.

Prata med vänner/väninnor och hör efter om någon kan vara intresserad.  
Kansliet är öppnet för påringningar.

**Konstsim ht-94**

**TEKNIKGRUPPEN 3 dagar/vecka**

Nybörjare och slussverksamhet

Mål Baskunskaper och ork i cr-ry-br

Basfigurer konstsim

Diplom/Stjärnmärke - sluss till C-tävlingsgrupp

**Tisdag**

Träningsstid	Samling 15.45 vid bassängen
Bassängtilldelning	Grunda bana 1-2 (25 m)
Vuxenstöd	Elisabeth/Ninni Kleve/andra
Arbetande assistenter	2 ur assistentgruppen Sara Melander (samordnare) Jenny Lagerlöf, Lina Svensson, Mari Johansson, Lena Lundgren. Alla är tävlingssimmare
Träningsplanering	Teknik crawl - rygg Teknik skovling längder Uthållighetsövning (ej under vatten) Lek

**Torsdag**

Träningsstid	18.00 - 19.00 samling vid bassängen
Bassängtilldelning	2 banor 1/2 av en 25 m bassäng, integrerade i den övriga "stillastående träningen"
Vuxenstöd	Kerstin Stamy/Ninni Kleve/andra
Arbetande assistent	Eleonora Chikuwa/Malin Huber (och "torra" frivilliga)
Träningsplanering	Skovlingar på plats Figur delar Stjärnm och C-figurer Lek

**Söndag**

Träningsstid	15.30 samling och uppvärmning
Bassängtilldelning	Integrerade i övrig verksamhet
Vuxenstöd	Kerstin Stamy/Ninni Kleve/andra
Arbetande assistent	Eleonora Chikuwa/Malin Huber (och andra frivilliga som ej simmar den dagen)
Musikkoordinator	Susanne Shelly
Träningsplanering	Teknikträning som ti och to 16-17 Samma på musik 17.00 - 17.30 inkl. landarbete IMPROVISATIONssimning (Uppmuntra kreativt tänkande med armar och kropps användning)

## Konstsim ht-94

### TRÄNINGSGRUPPEN klass A-B-C-D

#### Tävling och motion

Målet	SUMtävlingar region-riksfinal Ludvika synchro open JSM/SM Sveacup-Rikscup
Tisdag	16.30 - 16.50 eget ansvar uppvärmning 17.00 - 18.15 2000 m längder inkl. skovling 18.15 - 19.00 figurer
Torsdag	16.30 - 16.50 eget ansvar uppvärmning 17.00 - 18.00 minst 1600 m 18.00 - 19.00 figurer
Söndag	15.30 - 16.00 uppvärmning med Renée 16.00 - 17.00 simning och samtr. delar 17.00 - 19.00 musik - lag, par, solo

#### Tränare / Vuxenansvarig

Tisdag	Elisabeth, Susanne Ninni och andra
Torsdag	Elisabeth, Susanne Kerstin, Ninni och andra
Söndag	Elisabeth, Susanne, Renée Kerstin, Ninni och andra

"Andra" medhjälpare: Lennart Andersson och D1 utbildade föräldrar

## STÄNK från TÄBY SIM

### RESULTAT SM

GREN		PLAC	NAMN	TID
9	100 FJÄRILSIM	6	JONAS LÖGDBERG	56.24
11	200 RYGGSIM	3	DANIEL KARLSSON	2:07.37
18	400 MEDLEY	2	DANIEL KARLSSON	4:28.08
18	400 MEDLEY	17	MICKE JACOBSSON	4:53.60
21	200 RYGGSIM	8	KARIN LÄRKA	2:30.40
30	100 RYGGSIM	3	KARIN LÄRKA	1:07.40
31	200 FJÄRILSIM	3	DANIEL KARLSSON	2:04.33
31	200 FJÄRILSIM	5	JONAS LÖGDBERG	2:05.18
36	50 FRISIM	18	JONAS LÖGDBERG	24.25
38	200 MEDLEY	1	DANIEL KARLSSON	2:06.01

### RESULTAT JSM

5	400 FRISIM	19	MATS FORSLUND	4:33.23
12	100 FRISIM	7	ÅSA EKLÖF	1:00.15
18	400 MEDLEY	6	MICKE JACOBSSON	4:53.60
21	200 RYGGSIM	3	KARIN LÄRKA	2:28.18
24	4*200 FRISIM	11	TÄBYSIM JUN LAG 1	8:29.03
26	50 FRISIM	9	ÅSA EKLÖF	27.77
30	100 RYGGSIM	2	KARIN LÄRKA	1:07.60
38	200 MEDLEY	8	MICKE JACOBSSON	2:19.00
39	50 RYGGSIM	2	KARIN LÄRKA	31.43

TOTALT: TÄBY SIM PLACERADE SIG PÅ 15:e PLATS MED 267 POÄNG PÅ SM

TOTALT: TÄBY SIM PLACERADE SIG PÅ 22:a PLATS MED 116 POÄNG PÅ JSM

### RESULTAT DM

FINALER		PLAC	NAMN	TID
2	400 MEDLEY	1	DANIEL KARLSSON	4:39.27
2	400 MEDLEY	5	MICKE JACOBSSON	4:53.11
6	4*200 FRISIM	4	TÄBY SEN 1 HERRAR	8:20.89
7	4*50 MEDLEY	8	TÄBY SEN 1 HERRAR	1:55.95
8	4*50 FRISIM	5	TÄBY SEN 1 DAMER	1:58.93
9	400 FRISIM	8	MICKE JACOBSSON	4:28.16
11	50 RYGGSIM	4	DANIEL KARLSSON	29.19
11	50 RYGGSIM	8	JONAS LÖGDBERG	31.60
14	100 RYGGSIM	1	KARIN LÄRKA	1:09.31
15	100 FJÄRILSIM	2	JONAS LÖGDBERG	59.36
17	200 RYGGSIM	2	DANIEL KARLSSON	2:11.72
17	200 RYGGSIM	6	MICKE JACOBSSON	2:22.31
20	50 FRISIM	4	ÅSA EKLÖF	28.66
20	50 FRISIM	8	KARIN LÄRKA	29.33
21	200 MEDLEY	1	DANIEL KARLSSON	2:14.39
23	4*100 FRISIM	6	TÄBY SEN 1 HERRAR	3:48.03
24	4*100 MEDLEY	7	TÄBY SEN 1 DAMER	4:59.65
29	50 RYGGSIM	1	KARIN LÄRKA	32.46
30	50 FJÄRILSIM	2	JONAS LÖGDBERG	26.77
35	200 RYGGSIM	5	KARIN LÄRKA	2:36.91
36	200 FJÄRILSIM	1	DANIEL KARLSSON	2:09.89
36	200 FJÄRILSIM	3	JONAS LÖGDBERG	2:12.68
37	100 FRISIM	4	ÅSA EKLÖF	1:01.80
41	200 MEDLEY	6	KARIN LÄRKA	2:37.82
42	1500 FRISIM	3	MICKE JACOBSSON	17:15.13

### FÖRSÖK

13	100 BRÖSTSIM	14	JOHN PLJCK	1:14.53
14	100 RYGGSIM	13	CARINA ROECK HANSEN	1:16.90
14	100 RYGGSIM	25	LINDA BERDAHL	1:20.18
16	200 FRISIM	11	ÅSA EKLÖF	2:17.47
19	100 FRISIM	16	MIKAEL ROECK HANSEN	57.85
20	50 FRISIM	24	LINDA BERDAHL	30.72
21	200 MEDLEY	6	JONAS LÖGDBERG	2:21.42
21	200 MEDLEY	10	MICKE JACOBSSON	2:22.64
27	400 FRISIM	16	CARINA ROECK HANSEN	5:06.83
28	200 BRÖSTSIM	10	DANIEL KARLSSON	2:37.22
28	200 BRÖSTSIM	14	MICKE JACOBSSON	2:44.62

Sidorna 2, 4, 29 och 31 saknas i detta nr av STÄNK.

De sidorna trycktes aldrig, utan bestod av dubbletter

av andra sidor som var upp och nedvända.

## STÄNK från TÄBY SIM

26	100 FJÄRILSIM	5	MICKE JACOBSSON	1:04.87
26	100 FJÄRILSIM	21	FREDRIK ATMER	1:12.70
28	200 BRÖSTSIM	16	JOHN PLICK	2:50.88
31	100 FRISIM	45	HELENA SVENLE	1:12.75
31	100 FRISIM	50	LISA OLSSON	1:14.36
31	100 FRISIM	58	JEANETTE PETERSSON	1:17.69
32	100 FRISIM	2	MATS FORSLUND	57.04
32	100 FRISIM	18	FREDRIK ATMER	1:01.38
35	100 FRISIM	7	ÅSA EKLÖF	1:02.79
35	100 FRISIM	26	ANGELICA PETERSSON	1:09.76
36	100 FRISIM	37	JOHN PLICK	1:02.85
40	200 MEDLEY	1	MICKE JACOBSSON	2:20.04
40	200 MEDLEY	24	FREDRIK ATMER	2:36.58
41	100 RYGGSIM	16	KARIN NILSSON	1:38.53
46	200 FRISIM	4	MATS FORSLUND	2:09.46
46	200 FRISIM	12	FREDRIK ATMER	2:13.31
47	200 FJÄRILSIM	7	KARIN LÄRKA	2:39.13
48	200 FJÄRILSIM	1	DANIEL KARLSSON	2:09.74
49	100 BRÖSTSIM	11	ANNIKA FORSBERG	1:47.71
49	100 BRÖSTSIM	20	KARIN NILSSON	1:53.91
54	100 RYGGSIM	1	MICKE JACOBSSON	1:05.81
54	100 RYGGSIM	18	MARKUS GRANDELL	1:13.27
55	200 RYGGSIM	6	CARINA ROECK HANSEN	2:39.33
56	200 RYGGSIM	1	DANIEL KARLSSON	2:13.74

### RESULTAT SOMMARLAND-CUP

GREN	PLAC	NAMN	TID	
31	50	FRISIM	4 TANJA KARJANMAA	30.96
31	50	FRISIM	6 TYRA OLSSON	31.09
31	50	FRISIM	7 SARA AVERBO	31.30
33	200	MEDLEY	4 MIRIAM WILSSON	2:56.22
34	200	MEDLEY	3 EJE EKLÖF	2:46.97
39	100	FRISIM	3 TYRA OLSSON	1:08.61
39	100	FRISIM	4 TANJA KARJANMAA	1:09.00
39	100	FRISIM	7 SARA AVERBO	1:09.81
41	100	RYGGSIM	4 MIRIAM WILSSON	1:24.72
42	100	RYGGSIM	1 EJE EKLÖF	1:15.56
51	4*100	MEDLEY	4 TÄBY SIM FL. 15 O Å	5:26.48
53	100	FRISIM	3 MIRIAM WILSSON	1:09.10
54	100	FRISIM	5 EJE EKLÖF	1:06.41
58	100	BRÖSTSIM	2 TOMAS GRANDELL	1:25.59
59	100	RYGGSIM	4 TYRA OLSSON	1:20.38
59	100	RYGGSIM	6 ANGELICA PETERSSON	1:24.00
61	100	FJÄRILSIM	10 MIRIAM WILSON	1:36.30
66	200	FRISIM	5 TOMAS GRANDELL	2:29.77
67	200	BRÖSTSIM	7 TYRA OLSSON	3:25.75

TOTALT: TÄBY SIM KOM PÅ 14:e PLATS MED 48 POÄNG

### RESULTAT SUM-SIM/EJM-KVAL

2	200	FRISIM	2 MATS FORSLUND	2:00.90
8	200	MEDLEY	1 MICKE JACOBSSON	2:14.46 (MR)
8	200	MEDLEY	5 FREDRIK ATMER	2:23.31
11	400	FRISIM	2 MATS FORSLUND	4:20.15
15	400	MEDLEY	1 MICKE JACOBSSON	4:46.71 (MR)
17	50	FRISIM	3 MATS FORSLUND	25.49
18	100	FRISIM	2 MATS FORSLUND	54.48
20	200	BRÖSTSIM	1 MICKE JACOBSSON	2:33.53 (MR)
22	200	RYGGSIM	1 MICKE JACOBSSON	2:14.85 (MR)
26	1500	FRISIM	2 MICKE JACOBSSON	16:58.29

TOTALT: TÄBY SIM KOM PÅ 10:e PLATS MED 118 POÄNG

Sidorna 2, 4, 29 och 31 saknas i detta nr av STÄNK.

De sidorna trycktes aldrig, utan bestod av dubbletter

av andra sidor som var upp och nedvända.



TÄBY SIMS  
20-ÅRSFEST

Lördagen den  
26 November

**Mer info kommer -  
se anslagstavla  
i badet eller ring  
Börje Jacobsson  
eller kansliet**