STÄNK

Sommarnummer med
Masters special

från

Nr.: 2 MAJ 1995

TÄBY SIM

TÄBY SIM
- Föreningen för simsport och motion -

Adress:	**Simhallen, 183 36 TÄBY**
Telenr:	**768 15 44**
Postgiro:	**14 77 00 - 9 (medlemsavg), 81 55 5 -5 (ekonomi)**
Kansli:	**I simhallen, bakom spärrarna, på entréplan.**

Huvudtränare:	**Gunnar Fornander**	
Plask & lek ansvarig:	**Elisabeth Wilson**	**510 104 00**
Ansvarig tränare - Konstsim:	**Elisabeth Andersson**	**758 82 06**
MBK ansvarig:	**Viktor Epstein**	**656 58 11**

Revisorer.	Björn Eklöf	**(ordinarie)**	**756 25 07**
	Gerd Royne	**(ordinarie)**	**768 35 86**
	Ingemar Svenle	**(suppleant)**	**753 21 24**

Valberedning: Joakim Zuhr, sammankallande
Gunnar Fornander
Kerstin Stamyr

STYRELSEN

Ledamöter		
Ordförande:	**Carl Johan Hellman**	**510 506 05**
Kassör:	**Lennart Granden**	**758 90 26**
Sekreterare:	**Staffan Andersson**	**792 05 15**
Simkommitté / v. ordf:	**Börje Jacobsson**	**560 306 62**
Konstsimskommitté:	**Lennart Andersson**	**758 82 06**
Infokommitté	**Jonas Lögdberg**	**15 21 84**
Utbildningskommitté:	**Bo Mattsson**	**756 64 10**
Resurskommitté:	**Elisabeth Andersson**	**758 82 06**
Stödkommitté:	**Ingrd Olsson**	**732 91 15**

Suppleanter		
Ekonomi:	**Elisabeth Larsson**	**510 106 37**
Simkommitté:	**Jonas Hägerhäll**	**765 15 02**
Konstsimskommitté.	**Susanne Shelley**	**768 7037**
Infokommitté:	**Annelie Blomgren**	**768 02 88**
Utbildningskommitté:	**Magnus Gustavsson**	**510 514 40**
Resurskommitté:	**Elisabeth Wilson**	**510 104 00**

Adjungerad		
Simmarrepresentant:	**Mikael Frisk**	**756 18 25**
Tränarrepresentant	**Mikael Sjöborg**	**512 370 87**

Ordförande har ordet

Tack alla tränare och ledare på bassängkanten! Det är roligt att se alla barn och ungdomar som är igång, inte minst på söndagseftermiddagarna. Ute i simmar-Stockholm är man imponerade och något avundsjuka på vår verksamhet. Och vi får många rosor från föräldrar och utomstående.

Men verksamheten ger oss också problem. När den är bra vill många vara med! Kön till barnverksamheten bara växer och nu säger Gunnar att vi har kö även till crawlverksamheten. Vi måste ta hand om alla våra potentiella medlemmar. Därför skall vi denna sommar utöka vår tidigare sommarverksamhet genom att genomföra 2-veckors intensivkurser i Plask o Lek, Sluss och nybörjarcrawl. Till detta behöver vi ledare. Alla våra ungdomsledare har företräde och lite fickpengar kommer det att ge!

Ekonomin är i dessa dagar alla föreningars skötebarn, så även TÄBY SIMs. Föreningen behöver varenda krona. Jag vädjar till er alla att omedelbart betala era avgifter om ni inte gjort det redan! Det är basic!

Inom konstsimningen har man skapat ett fantastiskt föräldraengagemang. Vi behöver detta också inom tävlingssimningen som ligger lite efter. Därför kommer vi att jobba särskilt med detta under våren och hösten. Det är inte förbjudet för föräldrar att erbjuda sig att hjälpa till! Våga engagera Dig!

Vi står inför vårens stora anspänning inom klubben. Nämligen vår stortävling WELLA CUP. Här är det nödvändigt att vi alla hjälper till. Tävlingen har högre status i år (kvalificering till ungdoms-OS) och många anmälningar från svenska eliten har redan kommit in. Välkomna att heja fram våra Täbysimmare den 20-21 maj!

Den 7 maj genomför vi MAJDOPPET, en simtävling utan prestige för våra yngsta simmare. Diplom och priser till alla och high life hela tiden. Har Du roliga priser att skänka till klubben - gör det!

Apropå priser. Sommarens baddräktsmode visar vi och försäljer vid WELLA CUP till mycket konkurrenskraftiga priser!!

Avslutningsvis. En förening är inte bättre än vad medlemmarna gör den till. Ge oss synpunkter, idéer och tips. Täby Sim är bra men vill bli ännu bättre.

Carl Johan Hellman

BLI STÖDMEDLEM I TÄBY SIM

Det kostar bara **42,5 öre per DAG** att vara passiv medlem i TÄBY SIM!!!

Det vore en otrolig hjälp om

DU ja just DU
hjälper ditt barn så vi får större möjligheter att fixa det ännu bättre.

Du som är förälder
TÄNK EFTER !!!
Skulle inte Du också vilja vara
MEDLEM
och känna
SAMHÖRIGHET
med ditt barn som kämpar så.

Att vara
MEDLEM i TÄBY SIM
är nästan lika fint som att få
NOBELPRIS

OCH DU!
Du gör en beundransvärd insats för TÄBY SIM och idrottsrörelsen samtidigt som Du kan skryta med att du är med i samma klubb som bl.a.

Daniel Karlsson **Sveriges bästa** medleysimmare
Jonas Lögdberg en av **Sveriges bästa** fjärilssimmare
Micke Jacobsson en av **Sveriges bästa** medleysimmare
Karin Lärka en av **Sveriges bästa** ryggsimmerskor
samt
många andra av **Sveriges bästa** ungdomssimmare

Medlemsavgift för helt kalenderår:
100 kr för ungdom (t.o.m. det år de fyller 20 år)
150 kr för vuxna (fr.o.m. det år de fyller 21 år)
Postgiro: 14 77 00 - 9

Gunnar har ordet

Oj!
Vad tiden går fort! Vi har passerat påsk och en härlig men hektisk tid väntar. Verksamheten ute i grupperna har på de allra flesta håll fungerat glädjande väl, tycker jag. TACK alla Ni ledare som hjälper barnen att simma bättre. De växer på flera sätt så Du ger dem någonting som är större än de förstår! Du är ett föredöme också - vilket ansvar för kommande släkten!

TACKSAM är jag också för det gäng av tränare som jobbar i de högre grupperna. Det känns som om vi är ett team som trivs bra ihop och ställer upp för varandra. Hoppas Ni aldrig slutar!

Ni har väl hört om de där två männen i Egypten för länge sedan som fick frågan vad de håller på med. Den ena svarade tungt "Jag håller på att släpa på den här förbannade stenen" och den andra svarade entusiastiskt: "Jag håller på och bygger en pyramid!". Något som verkligen är ett lagarbete är att genomföra WELLA CUP på ett bra sätt. Det drar ihop sig nu och jag hoppas på ett fint arrangemang på alla sätt. Anmälningarna kommer endera dagen nu. Landslaget är på läger vid den här tiden så landets absolut vassaste simmare kommer knappast, men det blir nog en festlig tillställning ändå.

Förutom WELLA CUP kan våra tävlingssimmare se fram emot Neptuniaden 3-5 juni, Viking Cup 11 juni och, för de som förbereder sig väl, Sommarland Cup i Skara, EJM-kval 1-2 juli, DM 7-9 juli, SM/JSM och för Micke J EJM 20-23 juli samt slutmålet för ungdomseliten Ungdoms-SM 29-30 juli. I augusti erbjuder vi upptakt i form av läger i Älvdalen för A, B och Cgruppare och strax därefter är hela verksamheten igång igen.

Allt detta och mer därtill är på gång. Vi hjälps åt och gör vad vi kan för att

allt ska fungera väl.

Vi ger och vi får!

En riktigt skön sommar önskar

Gunnar

HEMAVAN -95 25 feb - 4 april

Den 25 mars samlades ett glatt simmargäng vid Cityterminalen bestående av Jonas, Frisken, Micke, Fredde, TG, Gustav, Tina, Ankan, Lisa, Anna och Linnea. Packningen varierade i storlek; från en liten ryggsäck till en stor resväska. Ankan hade hittat ett par hopfällbara skidor som gick henne precis till midjan.

Resan till Hemavan skulle ta 13 timmar och vi såg fram emot den mysiga bussresan med sängar och bra filmer. Tyvärr blev det inte som vi hade hoppats. Vi fick bara en säng som såklart Micke tog. Vi andra fick försöka sova som hopfällbara fickknivar i sittstolar, och kvällens film "Sunes sommar" var en riktig höjdare!

Kl 11.00 var vi framme, en timma försenade, och Micke och Fredde var de enda som var pigga, för Fredde hade under natten krypit in och lagt sig bredvid Micke. Eftersom stugorna inta var färdigstädade gick vi upp till centrumhuset för att äta lunch. De flesta av oss år rätten pasta och skaldjurssås som skulle förfölja oss resten av veckan. Det var jätte gott, eller hur Jonas? Resten av dagen tillbringade vi i skidbacken. Gustav var den som satte full fart från början, men det slutade med en rad vurpor. Gustav har du hört att man skall hoppa över första och sista åket? Vi hade två stugor, en kill- och en tjejstuga. Det var bäst så. I killarnas stuga var det lite trångt så Micke och Fredde fick dela bäddsoffan. Till middag fick vi kärlknul (tjälknöl? red.anm.) och pressad potatis. Mycket lyxigt och gott! Den kvällen samlades vi alla i killstugan för att titta på " Fångarna på fortet" och för att spela Chicago. Ankan ledde tills killarna gav upp. De lovade att fullfölja spelet men det skedde aldrig.

MÅNDAG Klockan ringde tidigt, redan 7.30. Tina hoppade upp ur sängen till skillnad från Lisa som man fick dra upp. Det bästa var att lägga täcket på golvet. Lisa upplevde väckningen som ren tortyr. Denna dag strålade solen och nysnön låg vit och fin, "det blir puder". Ganska så najs. Redan vid ötiden var vi vid frukosten. Liftarna öppnade kl 9.00. Vi var där (Numera riksbekanta Hemavan, citat EXPRESSEN). Pisterna var från det allra svåraste svarta till det lättaste gröna. Lunch kl 12, då TG fick en förtidig födelsedagspresent, av oss som var där. Ett par skidglasögon. Hett jägartips, använd inte simglasögon i backen (Det var det TG gjorde).

Det fanns även flipper vid restaurangen, som utnyttjade flitigt av grabbarna, när benen var trötta. Efter en fin dag i skidbacken (liftarna stängde kl 16.00) var det dags för middag på Stockstugan kl 17.00. Maten bestod av en otroligt god lax

med citronsås. Därefter var det dags för veckans första simpass (18.30 - 20.00). Vattnet var kokande hett, 32 grader, men det blev svalare för varje tag. Eftersom passet var hårt så var vi helt slut och såg fram emot en lugn och mysig kväll i stugan. Men det förvandlades snart till en mardröm. Vi tjejer satt och tittade på ett program om amerikanska män som ville ha ryska kvinnor. Tyvärr fick vi inte se hur det gick för vår käre vän Bob som hade spenderat 30.000 kr för att hitta en fru, för att kl 23.00 bankade det på dörren. Ankan skulle precis öppna dörren när hon kom på att hon inte var välklädd, så Tina fick öppna. Men som tur var frågade hon vem det var innan hon öppnade men hon fick inget svar. Mystiskt! Snart hörde vi finska röster som ville att vi skulle komma ut. Alla blev livrädda och hoppade upp i Ankans säng, där vi satt knäpptysta. Men de fulla finnarna bara fortsatte. De bankade på rutorna och smög runt huset. Efter en timma var det tyst och vi kunde gå och lägga oss i våra egna sängar. Följande nätter låg vi alltid och lyssnade spänt ifall de skulle komma tillbaka. Vi visste att de var farliga och galna eftersom de hade slagit sönder rutan på en husvagn och firat deras egen flagga. Polisen var där ett antal gånger.

TISDAG Väckning 7.30. Frukost 8. Varje morgon mötte vi vår stora idol och förebild STIG STRAND. Gustav hade blandat ihop utförsåkning och längdåkning så därför såg han fram emot att få se Stig i Vasaloppet. Det var ett av många skämt han gick på.

Vi var uppe i backen kl 9.00. Mycket nysnö, och mycket skogsåkning med Jonas. No pain, no brain. Det fanns en hel del träd som stod i vägen. Alla åkte runt om utom stackars TG. Inga skador, mycket roligt. Lunch 12.00. Pasta för de flesta, men soppa för Linnea så klart.

På eftermiddagen la Jonas och Fredde en 8 i kungsliftens nysnö. Middag; entrecote, och därefter träning. Veckans hårdaste pass (Jonas hade skrivit det). Mycket klagomål. Kvällsmål; havregrynsgröt. Sovdax.

ONSDAG Väckning - frukost - backen. Den stora bräddagen. Mycket nysnö att spåra. Jonas först i liften, med bräda. Ankan och Tina provade oxå på brädans egenskaper. Jonas var en världsmästare jämfört med dom 2 flickorna, som fick ont i både rumpa och handleder. Lisa provade också på brädan - ett åk, och det tog ungefär en timma för henne att ta sig ner. Men allting slutade lyckligt även där. Lunch. På eftermiddagen tittade solen fram och veckans bästa bräd- och skidåkning presterades i strålande solsken. Middag, plattfisk. Mycket god! Träningen denna bestod av ett lugnt pass p.g.a. träningsvärk och för att flickorna + Fredde och Gustav ville hem och se på "Tre kronor" på TV 4. Natti, natti.

TORSDAG Väckning vanlig tid för Frisken, Micke, Fredde, Anna och Linnea. Resten gick upp senare för att åka till Stenmarks hemby, Tärnaby, och testa backarna där. Tärnaby var en besvikelse. Hemavan slog T-by med hästlängder. Hemavan är bäst! Frisken, Anna och Linnea tränade backhoppning hela dagen. Hur kul som helst, trots grymma vurpor. Middag: lammkottletter. Gott tyckte de flesta. Vissa tyckte att det smakade kofta. Träning 18.30, utom för den sjuka simmaren.

De äldre tjejerna gick sedan på disco på högfjällshotellet, som låg 20 minuters gångväg uppför. Till deras stora besvikelse var det ett ungdomsdisco för grungeklädda 14-åringar, så det blev att gå hem igen. De genade genom skidbacken och blev jagade av pistmaskinen medan vi andra hade somnat för länge sedan, för uppladdning av sista skiddagen.

FREDAG Idag gick tjejerna upp lite tidigare än vanligt för att TG skulle få frukost på sängen på sin 17-års dag, och sedan var det skidåkning som gällde. Vi var först uppe i kungsliften för att spåra i den nyfallna snön. Mycket kontrollerad OFFPIST var det. Många blöta och snöiga jätte vurpor. Speciellt Frisken. Sedan var det dags för lunch. Efter det var det konsthopp i alla möjliga former. Sista dagen utnyttjades skidåkningen maximalt tills liftarna stängdes 16.00. Middag: Fläskkottlett. Mycket gott!

Sista träningspasset - lugnt. 20.30 var det tårta inne hos tjejerna och TG verkade nöjd med sin 17-årsdag. Starkt jobbat flickor! Efter det var det packning av alla saker och lita tittande på "Fångarna på fortet". Alla fick vara uppe hur länge de ville, men de flesta somnade rätt tidigt, efter en kämpig men mycket lyckad dag!

LÖRDAG Klockan ringer 6.00. Alla är trötta. Bussen skulle gå 7.00. Den dök upp 7.45. KUL! Så är det i Norrland, ingen stress. Bussresan flöt på, filmer och gameboy var tidsfördrivande och alla kom hem till slut, helskinnade, glada och nöjda till Stockholm. Micke F och Jonas tackade alla simmare för en rolig och händelserik vecka. och vi simmare är stolta över att ha sådana bra och roliga tränare i TÄBY SIM.

Vi ses nästa år!

Ankan, Tina, Lisa, Frisken och Jonas

Sett och hört från Hemavan -95

- Ät inte gul snö!
- Använd micro till micropopcorn!
- Det blir puder!
- Frisken och Jonas har Hi-score på flipper!
- Passa träden när du åker i skogen!
- Aco-acne lösning hjälper inte mot alla finnar!

RAPPORT FRÅN SIMKOMMITTEN. 2/95

Jaha, så var det dags för ett nytt STÄNK och jag börjar väl som vanligt med att .... som vanligt sitter jag här, men nu är det minsann ingen snö och brasan i öppna spisen verkar långt borta, men det är ju klart att med tanke på vädret så behövs den nog. Vi har kommit en bra bit in på säsongen och det har ju börjat mycket bra. Vi har massor av simmare igång och fler står på kö! När det gäller klubbarbetet så rullar även detta på och i kampen mot alla nedskärningar så tycker jag att vi kämpar bra. Trots allt det negativa så känns jobbet i klubben inspirerande och det tack vare alla andra som också jobbar på. Sen har ju vi våra fantastiska simmare som hjälper till att göra klubbarbetet kul. Nytt för i år är att jag inte ansvarar för konstsim, som numera är en egen kommitté och det är bara att önska dom lycka till och fortsätta nå fina resultat.

Nytt från och med i år är också, att jag numera sitter i Sthlm's Simförbunds styrelse och ansvarar för föreningsutveckling m.m och skall försöka förbättra förbundets kontakter mot distriktets klubbar samt försöka hjälpa och hitta bättre möjligheter att få ännu bättre klubbar och finna former för att förbundet skall medverka till att hjälpa klubbar och även skapa utbildning inom distriktet. Jag satt ju tidigare i valberedningen, men tyckte att det kunde vara kul att jobba mer inifrån. Naturligtvis tar detta mycket tid, men är man intresserad så är man, och det är väl något som hela idrottsrörelsen behöver och som den bygger på.

Vår egen verksamhet fungerar mycket bra och vi fortsätter att ta segrar ute i bassängerna runt om i landet. Jag vet att P&L har det lite stökigt, men den verksamheten bygger mycket på att föräldrar finns med. Lisa W och Carl-Johan gör här ett jättejobb och vi har bra flyt även där. Övriga grupper simmar på och våra fantastiska tränare gör simmarna till mycket lovande för framtiden. Här måste jag nämna vår nye täv-lingsansvarige Jonas Hägerhäll, jo ni läser rätt det är han som är huvudtränare i Vallentuna SK, men som även jobbar för oss. En helt otrolig kille! Känns skönt med ett sådant stöd tillsammans med Gunnar och övriga tränare. Vår tidigare tävlingsansvarige Nisse Forslund finns med i bakgrunden och stöttar oss med sin erfarenhet, vilket känns lugnt, för man lär sig inte allt på en gång och vi är ju kända för att hålla bra tävlingar.

Förra STÄNK blev ju rätt "mullig" om man nu kan säga så om en tidning, men den innehöll mer eller mindre allt och denna gång har jag inte haft tid att författa så mycket. Men HAV FÖRTRÖSTAN, det kommer mera som det också heter!
Jag vet att det fanns några som gjorde mycket bra ifrån sig på Simiaden distriktstävling. Det var

bl.a Daniel Valfrid och Alexander Grubski m.fl.

Jo förresten, jag läste lite statistik om simning och kan ni tänka er att det finns ca: 350 **aktiva föreningar med 85.000 tusen aktiva simmare!!!!! Inom konstsim har man ca:20 aktiva föreningar med 500 aktiva konstsimmare** och då skall man tänka på att konstsim i Sverige inte hållit på lika länge som simning, så visst ser det bra ut även där.

Jag slutar med några visdomsord som jag läste i en intressant artikel.

BREDD OCH ELIT EN LYCKLIG KOMBINATION !

ÖS PÅ MED SIMNINGEN!

Simmartag från Börje J

PS: Nu haré börjat snöa!!! Va ere frågan om, bara för att man skriver till STÄNK!

RÄTTELSE I STÄNK 1/95

Återigen har minnet spelat ett spratt!
Förra stänk beskrev vår lilla trupp till JSM och deras mycket bra resultat, men det måste vara något virus som inte kan skriva MATS!
Den här gången var det inte fel på minnet vare sig hos datorn eller skribenten, men felet bestod i att skribenten "tankade" över fel fil. För i den rätta så fanns MATS Forslund med och han gjorde mycket bra ifrån sig på de frisimssträckor han simmade och hade inte så långt till pallplats SÅ DET SÅ!!!!!
Fast jag tror att minnet ändå var med eller rättare sagt inte med på skribenten, men det är ju lätt att skylla på en dator i dessa tider då "gåspennan" numera får vila.
Eller som man säger det var bättre förr.....

Börje

Ps: Är det därför det finns så mycket gäss ute i vår natur, som kan vara en plåga för oss som har gräsmattor nära vatten????

Masters-simning, en folkrörelse i hälsans och välbefinnandets tecken.

Runt om i hela vårt avlånga land tränar elitsimmare och motionärer i åldrarna 25 år och upp till 100 år!! När sedan hela simmarsverige sammanstrålar i **Svenska Öppna masters-mästerskapen i simning,** är det alltid en folkfest utan dess like. I år gick den av stapeln i Hudiksvall, mer om det går att läsa om i Stefans tävlingsskildring.

För att simma masters krävs inte att man är bra på att simma utan det enda kravet är att man tycker det är **kul** att träffa simmarkompisarna ett par gånger i veckan. De träningstider vi har är tisdagar och torsdagar 20.40-21.30 och söndagar 19.00-20.00. Det finns alltid gott om plats så att man kan välja att träna på egen hand eller tillsammans med några som är i ens egen klass.

Om man efter ett tag känner att det skulle vara kul att tävla finns det olika varianter på tävlingar. om man inte vill börja med **Svenska mästerskapen**, så finns t.ex. **distriktsmästerskapen** eller om man gillar att simma utomhus kan man träna till **riddarfjärdssimningen.**

De flesta väljer att börja med DM, och om man har erfarenhet av en vanlig simtävling, så är det några detaljer som skiljer. Inte riktigt hela tävlingsprogrammet är med, men alla simsätt finns representerade i form av 50 meter och 100 meter. Dessutom finns ofta 400 meter fritt och 100 medley. På SM finns också 200 medley och 800 fritt.
Alla distanser är uppdelade i åldersklasser om 5 år. Yngsta klassen är 25-29 år och sedan fortsätter det så upp till oändlighet. Vad det gäller **lagkapper** blir det lite invecklat. Där finns 4 x 50 fritt samt medley i klasserna **herrar, damer och mixed** (två herrar och två damer) Man kan hamna i alla möjliga åldersklasser genom att lägga ihop lagets alla åldrar. Klasserna är **A, 100-119, B, 120-139** osv.

Det viktigaste med masters är trots allt den sociala gemenskapen och att man mår bra och motionerar och rör på sig. Det är emellertid ofrånkomligt att när man åker iväg på ett SM kommer den där gamla tävlingsinstinkten tillbaka och man krigar mot simmare från hela Sverige och man ljuger ihop gamla minnen i bastun. Men mitt i krigandet har vi alla enormt trevligt och umgås över klubbgränserna, en del får t.o.m rosor av motståndarna, eller hur Lotta?
Allt det här kan man vara med om när man går med i TÄBY SIMS

mastersgäng, vi tränar som sagt flitigt på tisdagar, torsdagar och söndagar, och om man tycker det här låter trevligt är man välkommen att prova på verksamheten några gånger innan man bestämmer sig för att gå med.

Att bada är hälsa, hälsa på oss!

Patrik Asp

MASTERSTRÄNING - ett sätt att umgås
MASTERSTRÄNING - en anledning att umgås

Vi som simmar på mastersträningen är ett blandat gäng vad gäller ålder och tidigare erfarenheter av simning. Det finns de som inte matat bassänglängder under skolåren, utan upptäckt simningens tjusning senare. A andra sidan finns en världsmästare i Marin 5-kamp. Det är ytterligheterna, resten hamnar någonstans mittemellan.

Flera av grabbarna träffas innan passet i bastun. Vi tjejer har inte denna rutin, själv inbillar jag mig att det då blir ännu kallare att hoppa i bassängen. Samling sker på kanten vid den grunda delen och passets första punkt är resning av mellanväggen, till 25-metersbassäng. Detta görs utan vev och lina från kanten, som badvakterna använder sig av. Vi dyker till botten, tar tag i väggen och med spjärn med fötterna mot botten pressar vi upp väggen. Undertecknad missar ibland detta moment, eftersom jag har väldigt svårt att komma i det kalla vattnet, precis som under del 1 av min simkarriär, som avslutades för si så där 7 år sen. Är Putte där, är det han som skrivit pass, annars brukar Micke eller någon annan improvisera. Vila och starttid är anpassat så att alla hänger med. Hela gänget simmar dock inte Puttes pass, utan de som har egen fantasi, simmar egenkomponerade pass.

När väggen väl är rest, simmar vi lite insimning och fortsätter sedan med en huvudserie. Passen innehåller oftast något av arm, ben eller spurter "uppifrån" och blir totalt ca 2000 meter. Under passets gång dyker alltid ytterligare några upp, Heimo är dock alltid sist, ca 10 minuter innan träningstiden är slut. Efter passet återstår bastu med tillhörande "snack". Det enda tråkiga med det är att "snacket" får vi göra i en kall bastu (iallafall på damavdelningen).

Mastersträning är verkligen ett härligt sätt att träffa simmarkompisar man nästan känner som sina syskon, få välbehövlig motion och träning för hela kroppen samt inte minst ha väldigt kul. Det känns också roligt att vara tillbaka i Täby Sim, föreningen som betydde så mycket för mig under många år.

Lotta Bäckman

Masters SM i Hudiksvall 31/3-2/4.

Årets masters-SM hölls i Iggesundsbadet en mil söder om Hudiksvall och kom att bli den mest framgångs rika masterstävlingen för TÄBY SIM någonsin.

I motsats till förra året var det skönt att återigen tävla på kort bana och köra hela programmet med alla grenar och fyra pass på tre dagar som det ska vara. Hudiksvalls SS stod för generellt sett goda arrangemang och bassängen var djup och snabb vilket bidrog till att många rekord slogs.

Vi var sammanlagt ett glatt gäng på 10 killar och 2 tjejer som skulle försvara Täbys gulgröna färger i glada Hudik och vi samåkte i två bilar. Roffe Hörners merca och en folkabuss som undertecknad fått leasa av en arbetskamrat: hr Nordgren. I mercan, som avgick klockan 12 på fredagen från badhuset, åkte Roffe med Heimo Auer, Micke Frisk och Mange Gustavsson. I folkan, som avgick klockan 1, åkte undertecknad, Putte Asp, Lotta Bäckman, Robban Jensen, Jonas Lögdberg, Maria Hellberg, Martin Rogersson samt OS-medaljören i modern femkamp Svante Rasmussons fru Gunilla som genom hr Gustavssons försorg fått den sista platsen i bilen.

Det började bra, först kom Putte och hämtade mig för sent, sedan när vi skulle åka och hämta resten av gänget hade vi ett fasligt sjå att komma underfund med hur man lägger i backen, men till slut kom vi fram till Tibble en kvart försenade och vi som insisterat på att alla MÅSTE KOMMA I TID! Hursomhelst, vi tog gliringarna gemensamt och sedan följde en trevlig bilfärd med hr Asp bakom ratten i ett förskräckligt väder som gradvis bara blev värre, men med Magnus Uggla i bilstereon hade vi bra musikunderhållning och humöret var på topp!

Bilfärden till Iggesund tog fyra timmar så vi kom precis i tid till första passets insimmning. Incheckningen på hotellet, som låg en och en halv mil norr om Iggesund längs E4:an fick vänta. Vi träffade Micke och Mange och Anne Forsells nyförvärv triatleten Pontus Forsberg som skulle göra sin första simtävling i bassäng.

Roffe och Heimo hade åkt till hotellet för att checka in i lugn och ro men tittade ner senare för att heja på oss. Klockan 6 på kvällen började så tävlingen och den första grenen var 200 medley. Lotta öppnade på 36,28 första 50 fjäril, hade sedan serien rygg-43,10, bröst-48,22, fritt-37,88. Det gav en sluttid på utmärkta 2.45, 48 vilket räckte till seger i A-klassen. Jätteroligt för Lotta som behövde den här framgången både för självförtroendet och motivationen. Utan tvekan fick hon en "kick" av det här vilket skulle visa sig.

Sedan var det dags för herrarnas 200 m medley och i A-klassen (25-29 år) hade vi stark representation genom Patrik Asp, Mikael Frisk och sist men definitivt inte minst Jonas Lögdberg. Putte var först ut i vattnet och vann sitt heat efter att länge legat i kölvattnet på en Uppsala-kille. Hans serie blev följande: fjäril-30,64, rygg-38,05, bröst-44,00, fritt-32,12. Sammanlagt: 2.24,91. Det räckte till en fjärdeplats.

I nästa heat blev det sedan en smärre uppvisning av herrar Frisk och Lögdberg. Jonas tog kommandot direkt och öppnade på 27,77. Micke hängde med bra på 29,20 på fjärilsimmet. På rygg lyckades Micke ta in något med 34,30 mot Jonas 34,69, men Löken hade hela tiden läget under kontroll. Med 40, 43 på bröst mot Mickes 42,80 var saken klar och Jonas avslutade med 30,20 mot Mickes 33,70 på frisimmet. Jonas vann på 2.13,09 och Micke tvåa på 2.20,58, men Jonas missade Mickes svenska rekord från masters-SM 1992 med en sekund. Täbys grabbar etta, tvåa, fyra. Lysande eller hur?

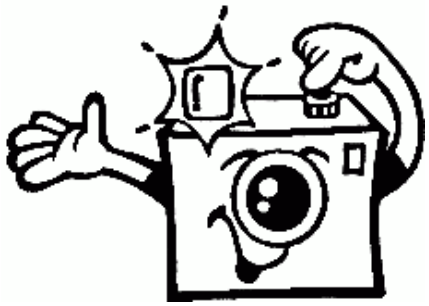
Nästa gren var 800 m frisim, den andra och sista grenen för kvällen, och det var synd att vår pålitlige långtradare i G-klassen (55-59 år) Roffe Hörner inte var anmäld. Som ensam startande hade han bara behövt simma hem det. I B-klassen (30-34 år) simmade undertecknad på personliga rekordtiden 10.52,84 vilket jag var mycket nöjd med. Det räckte till en femteplats. Där fanns också vår käre debutant Magnus Gustavsson, GG:s äldre bror, som presterade utmärkta 9.33,27 vilket gav en tredjeplats och heatseger. 400- och 800 metersheaten rankades efter anmälningstider i första hand vilket gjorde att det blev en salig blandning av klasser i heaten men jämnare sådana. Det var bra.
I det sista, och starkaste, heatet fick därför Jonas och Micke simma mot Ängelholms fruktade långdistans specialist Tony "the tiger" Lennartsson (Liknelsen återkommer vi till) som presterat tider i närheten av både europa- och världsrekorden i klass B (30-34 år). Men eftersom han gått upp en klass utgjorde han inget hot mot Jonas eller Micke. Emellertid vann han heatet mycket över tygande på 8.35,17 med sina långa graciösa armtag. Jonas hängde bra med i drygt 400 meter men fick släppa sedan, kom tvåa i heatet och vann A-klassen på 8.58,88 ganska komfortabelt. Micke gjorde som vanligt en strong insats och grejade en ny dubbelseger med 9.14,65. Pontus Forsberg som vunnit under tecknads heat fullbordade ett nytt 1-2-4 svep i klassen med 10.34,20. 3 guld, 2 silver, 1 brons redan första kvällen. En bättre start kunde vi knappast fått.

Lördagens morgonpass inleddes med 4 x 50m frisim och vi sörjde att vi inte lyckats få ihop ett komplett damlag för dom hade haft en mycket bra chans att vinna A-klassen (100-119 år). I herrarnas C-klass

(160-199 år) simmade sedan undertecknad tillsammans med herrar Auer, Hörner, Gustavsson. Tiderna blev 34, 98 för Roffe på startsträckan. 31,86 för Heimo. 29,12 för undertecknad och 26,59 för Magnus.
Detta blev sammanlagt 2.02,55 och räckte till en tredjeplats i C-klassen. Men det var efter en massa om och men med klantskallarna i sekretariatet, som vi lyckades övertyga dom om att våra sammanlagt 178 år placerade oss i C- och inte i B- klassen (120-159 år) vilket dom envist hävdade. Trots att vi noggrant anmält oss i rätt klass i samtliga lagkapper. Skandal!

Nu var det emellertid dags för den riktiga rysaren. Frisimslagkappen i klass A (100-119 år) och där hade vi fått ihop ett riktigt "dream team" i form av herrar Lögdberg, Asp, Jensen, Frisk och dom skulle få bekänna färg. Det största hotet kom inte, vilket vi trott innan, ifrån Uppsala utan från Södertälje och deras mycket starka lag bestående av: Anders Bladh, Per Nilsson, Torkel Åhrman och Kent Sahlin.

Jonas tog starten och var med 24,77 tvåa efter Anders. Putte tappade sedan ytterligare på andrasträckan med 25,16. Ledning för Tälje med 1,4 sekunder efter två sträcker och vi trodde att det var kört. Robban Jensen ville annorlunda, han gick som en furie på tredje - sträckan och hade makalösa 24,03! Micke gick ut 0,7 sekunder efter Täljes svagaste kort Kent Sahlin på slutsträckan. Vid vändningen var han nästan ikapp och sista 25 blev gastkramande. Micke kom närmare centimeter för centimeter och vi andra hejade och tjöt och glömde allt vad "kolla sträcktider" innebar. Till slut träffade Micke och Kent målkaklet. Det var omöjligt att avgöra med blotta ögat vem som var först så allas ögon riktades mot resultat displayen. Så kom beskedet: Bana 5 - Täby - 1.38, 79. Bana 4 - Södertälje - 1.38,83.



SM-fotografens kamera gick tyvärr sönder därför saknas bilder till reportaget.

Med 4 hundradelar vann Täby den här lagkappen som var en av tävlingarnas absoluta höjdpunkter. Mickes tid var 24,83. Robbans och Mickes insatser kan inte beskrivas som något annat än en jättestor bragd, men de andra killarnas insatser ska för den skull inte på något sätt förringas. Tiden blev naturligtvis svenskt rekord. Grattis grabbar!
Jonas "d'Artagnan" Lögdberg, Patrik "Athos" Asp, Robert "Port- hos" Jensen och Mikael "Aramis" Frisk. DE FYRA MUSKETÖRERNA!
50 m frisim brukar höra till de mer populära grenarna och så var även

fallet i år. Våra två trogna G-klassare (55-59 år) Roffe Hörner och Heimo Auer gjorde som vanligt fint ifrån sig. Heimo blev fyra på 32,15 och Roffe blev sexa på 34,37. I B-klassen gick det något sämre för undertecknad och Mange. I den stenhårda konkurrensen räckte våra insatser inte längre än till 7:e och 9:e plats. Magnus hade 26,50, medan jag själv hade 28,99 vilket förvisso var bättre än i lagkappen.

I den ännu hårdare A-klassen hade vi förträfflig representation genom tre av de fyra M d.v.s. herrar Lögdberg, Jensen, Asp. Titeln var vigd för Södertäljes Anders Bladh och han motsvarade också förväntningarna och vann på 24,46. Men Jonas gav honom en hårdare match här än i lagkappen och kom tvåa på 24,63. Robban slutade, något missnöjd, fyra på 25,20 och Putte blev sexa på 25,62. I det starka 20-mannafältet i den här klassen var det starkt av våra killar att placera sig på poängplats allihop.

Nästa gren var 100 m bröstsim till vilken den förtjusande fröken Bäckman bett att få efteranmäla sig vilket undertecknad gladeligen ombesörjde att så skedde. Lotta, som är duktig på bröstsim, visade fortsatt fin form och öppnade med 40,24. Andra femtian gick på 44,24 och en sluttid på 1.24,48 vilket räckte till pallen och en tredjeplats.
Nästa Täbysimmare ut var våran käre herr Auer i G-klassen. Heimo gjorde ett mycket jämt lopp med splitar på 47,51 och 47,85. Sammanlagt 1.39,36. Det gav en andraplats. Undertecknad hamnade sedan i den här betydligt mer tunnsådda grenen femma i B-klassen med 1.23,42. och splitar på 39,84 och 43,58. Hyfsat.

Gren 14 sedan var 100 m fjärilsim och DET är ju ett språk som Jonas Lögdberg gillar. Han hade gett sig den på att göra en satsning på världsrekordet i den här grenen. Tillsammans med Putte simmade han i det sista, tuffaste, heatet. Jonas tog sin vana trogen kommandot direkt och öppnade första 50 på 26, 76! Putte tog det lite "lugnare" och öppnade på 30,54. Södertäljes ryggsimsexpert Torkel Annan gjorde ett tappert försök att hänga på Jonas men var slagen redan vid 75 m. Jonas simmade andra 50:an på 30,45 och landade på 57,21. Överlägsen seger och svenskt och europarekord, men han missade världsrekordet med en tiondel. Du tar det nästa år Jonas! Putte, som legat femma vid första 50 gjorde en stark andra halva på 33,52 och lyckades knipa 'bronser på 1.03,86. Det här var ytterligare en av flera minnesvärda dueller mellan fjärilsimsexperten Lögdberg och ryggsimsexperten Arman.

4x50 m medley mix är en lysande orginell lagkappsgren som passar masterstävlingar perfekt. Här finns utrymme för jämn könsfördelning som för generationsblandning.
I den yngsta klassen (100-119 år) simmade våra gyllene 68:or d.v.s.

kvartetten: Hellberg, Bäckman, Lögd-berg, Jensen. Dom utmanades av Södertälje och Västerås. Maria simmade ryggsimsträckan på svenska rekordet 31,66 och gav Täby en klar ledning, Lotta tappade lite på bröstlimmet med 39,77 så vi var tvåa vid växlingen efter Västerås, men med hr Lögdberg på fjärilsimmet på 25,64 blev ordningen snabbt återställd och Robban kunde sedan defilera i mål på 24,24. Tiden 2.01,31 var svenskt och europarekord. Visst förtjänar dom epitetet "gyllene"?

Gren 17: 100 m medley visade sig vara tävlingarnas populäraste gren med flest deltagare. I damernas yngsta klass skulle våra damer upp till bevis. Lilla fröken Hellberg verkar besitta en oerhörd kapacitet. Hon tog kommandot direkt i och med sitt spec ryggsimmet på första 50 och hade en kroppslängd på det övriga fältet redan där. En ledning som sedan bara växte och Maria vann överlägset på 1.10,67. Nästan tre sekunder före tvåan. Lotta gjorde också en godkänd insats och slutade nia på 1.16,69. Lysande tjejer!

Herrarnas 100 m medley i den Yngsta klassen blev den största till deltagarantalet. Här hade vi samtliga våra sex killar med. Först ut var Pontus som inte fick till något riktigt bra lopp. Hans sluttid på 1.18,66 räckte tyvärr bara till 22:a och sista plats. Han får komma igen!
I nästa heat av intresse hade vi sedan Micke, Martin och Putte. Tre man som skulle ha splittider varje 25:a och två klockor. Uppgiften blev mig övermäktig och därför lämnar vi dom tiderna därhän. Jaja man lär sig väl nå'n gång. Hursomhelst: Micke och Martin simmade jämnt i 50 m. På bröstlimmet drog sedan Martin ifrån och hade någon sekund på Micke vid sista vändningen, men på frisimmet hämtade Micke in det försprånget och vann den interna kampen med 1.04,37 mot Martins 1. 04,46. Sexa respektive sjua blev dom i grenen.

Putte, som varit lite risig alldeles innan tävlingarna, kunde inte göra sig själv full rättvisa och blev med 1.07,85 inte bättre än trettonde man, men det bevisar klassen på deltagarna eller hur?
Dags för den riktiga höjdpunkten med herrar Lögdberg och Jensen i det sista heatet. Jonas blev här återigen utmanad av Torkel Årman, men även här som på 200 medley mot Micke, så hade Jonas hela tiden läget under kontroll. Efter ryggsimmet var Torkel knappt efter. Jonas drog sedan ifrån igen på bröstsimmet och ytterligare något på frisimmet. Den briljanta tiden: 1.00,36 var naturligtvis svenskt rekord. Jonas tredje för helgen. Robban gjorde vid sidan om ett bra lopp i parentet med Micke och Martin och slog båda. Han blev femma med 1. 04,15.
Vi "äldre" valde att ligga lågt och stå över den här grenen.

Sista grenen för dagen var 400 m

frisim och först ut av oss var den förträfflige Rolf Hörner i G-klassen (55-59 år). Han hade hoppats på en tid under 6 minuter och öppnade första 100 på 1.25 men redan den andra hundringen var över 1.30 och sedan rann det iväg. Sluttiden: 6.06,45 innebar i alla fall en andra plats. Bravo Roffe! I B-klassen (30-34 år) skulle sedan Mange och undertecknad försvara färgerna. Magnus

gjorde precis som på 800 ett starkt och jämnt lopp, med splitar på 1.08, 1.11, 1.09, 1.07 på hundringarna. 4.36,76 gav en tredjeplats.
Själv öppnade jag väl lite för optimistiskt på 1.13. Sedan vart det två hundvingar över 1. 20 och den sista på 1.18. Sluttid: 5.16,87 och sjätte plats.
Förvisso personligt.

I brist på annat

1 A-klassen hade vi sedan Jonas och Micke i vattnet och dom tog sin tredje dubbel lika klart som dom två andra på 800 och 200 medley. Jonas vann på 4.15,60. Hans splitar var 1.00, 1.05, 1.05, 1,03. Mickes serie var 1.02, 1.06, 1.07, 1.07 och en sluttid på 4.23,80. Endast Tony "the tiger" Lennartsson hade bättre tid: Europarekordet 4.06,33.

Så var lördagens tävlingar till ända och eftersom vi hade tackat nej till banketten på hotellet (vilket inte helt uppskattades av hr Gustavsson) beslöt vi för att åka in till Hudik och käka där. Vi hittade en trevlig restaurang där vi åt gott och sjöng för Marias födelsedag.

Med Uggla på för fullt i bilstereon åkte vi tillbaks till hotellet och satsade på "eftersläppet" efter banketten med dans och bar. Det var där hr Lennartsson uppvaktade fröken Bäckman på ett ytterst charmerande sätt. Något hade uppenbarligen " väckt tigern" i honom. Kvällen förflöt sedan med de sedvanliga umgänget gamla och nya mastersvänner emellan. Heimo hade naturligtvis sitt lysmäte. Jonas och Bror-Ebbe Andersson, tävlande för Hellas i J-klassen (70-74 år), diskuterade sin inbördes individuella poängjakt. Magnus tyckte att ingredienserna i "dagens" kunde diskuteras. På det hela taget en lyckad kväll.

Nästa dag var det åter dags för allvaret och det sista passet på söndagsmorgonen. En del deltagares dagsform avgjordes av dryckjomskonsumtionen kvällen innan vilket INTE gällde någon av de våra. Det är naturligtvis privatsak, men det borde väl inte vara så roligt att ställa upp bakis?

Åter till tävlingen. På 100 m frisim hade vi först pålitliga duon Auer/ Hörner i G-klassen (55-59 år). Tyvärr måste dom alltid dras med mångfaldige världs- och europarekordinnehavaren Peter Bergengren i den här klassen. Han stod i fullständig särklass och vann på nya europarekordet 1.00,79! Heimo och Roffe låg fyra och femma vid 50 väldigt jämnt med 36,5 på båda. Heimo

hade sedan en något starkare andra 50:a på 38,8 och spurtade till sig en andraplats. Tiden blev 1.15,32. Roffe hade 39,4 och landade på 1.15,95. Tredje plats. Revansch för Heimo på Roffe för ifjol då rollerna var ombytta. Bra gjort gubbar!
1 B-klassen (30-34 år) simmade så Magnus in på fjärdeplats med 57, 44(28,23-29,21). För egen del blev det blygsamma 1.06,05 med drygt 33 på båda 50:orna och femte plats. A-klassen (25-29 år) blev som vanligt den stora höjdpunkten, med tre av våra fyra M: Jonas Lögdberg, Robert Jensen och Patrik Asp.

Löken vann klart på utmärkta 53,54. Robban knep silvret på 54,32 fyra hundradelar framför Anders Bladh. Putte fullföljde sedan den här starka Täbyinsatsen och blev femma på 55,92 med 28,98 på andra 50:an. Utan tvekan den tyngsta av våra fyra dubblar.

Sista grenen var 50 m fjärilsim och det är ju som bekant ett språk som Jonas Lögdberg gillar. Hittils hade han tagit 9 "guld" och 5 "silver", satt tre europa- och fyra svenska rekord. Skulle han nu äntligen få sitt världsrekord? Robban och Putte bidrog med fin uppbackning. Starten gick. Laddad till tusen och sporrad av sina oerhörda framgångar här i Hudik tog Jonas direkt kommandot. Torkel Ärman var chanslös. Det blev en kamp mot klockan. Jonas verkade flyga fram över vattnet och landade på 25,75! Nytt svenskt rekord. Nytt europarekord och nytt

VÄRLDSREKORD!!!

Så fick då Jonas sitt världsrekord till slut. En värdig och välförtjänt avslutning för denne suveräne idrottskompis och föredömlige representant för simsporten. Vid sidan om gjorde Robban också en fin sorti och blev trea på 27,66. Putte slutade något missnöjd sexa med 28,09. Suveränt grabbar. Helt suveränt!

Vårt äventyr var till ända och det var dags att sumera. Alla våra 12 representanter tog poäng. Medaljmässigt (fastän alla medaljer var gjorda i glas) tog vi 14 guld, 13 silver och 8 brons. Vi satte 1 världsrekord, 3 europarekord och 6 svenska rekord. **I** poängräkningen hamnade vi på fjärde plats med 222 poäng framför så starka klubbar som Södertälje och Uppsala. Hellas vann före Lidingö och hemmaklubben Hudiksvall. Jonas insats i Eriksdalsbadet förra året visade sig bara vara en försmak av vad som komma skulle. Hans insats här med 10 guld och 5 silver och diverse rekord slår ut det med hästlängder. Jonas storhet ligger i att han är en lika stor personlighet som idrottsman. Han är glad, lättsam, artig och bjuder alltid på sig själv. Även om konkurrensen är lite lindrigare mot vad han är van vid så är det inte bara att "bada hem" gulden. Speciellt inte i den klassen. Jag anser, precis som skrivande kollegan hr Jacobsson d.ä., att han förtjänar att

kallas:

DEN FANTASTISKE JONAS LÖGDBERG!

Marias insats med 5 guld, 1 europa- och 3 svenska rekord är också mycket imponerande. Nästa år får du anmäla dig till lite fler grenar, Maria. Du har den kapaciteten att vinna mer. Robban hade prickat formtoppen perfekt och tog 3 guld. Hans fantastiska tredje-sträcka på 4x50 fritt med 24,03 ska sent glömmas. För att inte tala om andraplatsen på 100 fritt före Anders Bladh. Micke visade som vanligt stabil form och fullbordade tre dubblar. 1 guld fick han i frisimslaget. Sin förmåga som tävlingscoach skötte han också med den äran. Suverän laguttagare. Putte var inte helt kurrant och simmade något under sin förmåga. Men det räckte långt i alla fall. 1 guld i lagkappen. För fröken Bäckman var det nästan ännu mer glädjande att hon fick vara med och ta 3 guld, och ett europarekord dessutom. Nu behöver hon inte tveka längre. Martin gjorde bra ifrån sig på rygg och bröst och visade sig även vara en utmärkt med leysimmare. Pontus var bäst på 800, men var kanske lite för stressad inför de andra grenarna på lördagen eftersom han skulle med ett tåg. Mange simmade jättebra på 400 och 800. Undertecknad satte några blygsamma personliga och Roffe och Heimo var lika pålitliga som vanligt. Roffe med sin skadade fot är verkligen ett levande bevis på att det går att göra det omöjliga möjligt. Ett stort tack till er allihop!

Sedan följde en trevlig bilfärd hem med en massa europarekordsrosor hängande i bilen. Vädret var mycket omväxlande och stundtals rådde full snöstorm. Vid älvkarlen några mil söder om Gävle stannade vi och fikade. Sedan bjöd Robban på lite frågesport och framme vid Vallentuna tog vi adjö av den charmerande fru Lundberg-Svantesson. Hemma hos Robban lämnade vi resten av gänget utom Lotta som vi körde direkt hem. Efter diverse tankningsbestyr lämnade vi skåpbilen som vi varit mycket nöjda med på dess hemvist. Sedan körde Putte mig hem och så ändades en suverän helg.

Nästa mål blir DM i Forsgrenska i november. Vi hoppas få med oss fler tjejer så att dom åtminstone får ett lag. Även fler äldre hoppas vi hörsammar uppmaningen.
Det var väl allt för denna gång.
Simma lugnt!

Stefan Erikson

Konstsimsläger i England 17-23/4 1995

Engelskt pubbesök

När Täby konstsim åker någonstans blir det alltid kaos och roliga händelser utspelade. Detta pubbesök blev inget undantag heller! När jag, Lina, Sara, Elisabeth och Järfällatjejerna Karin, Annelie och Katarina kom fram till den gamla puben "The Leather Battle" hittade vi förtjust en lekpark där vi tog foto på en rutschkana formad som en sko. Sedan gick vi in i puben som Elisabeth kallade hennes "apotek" och bartendern tyckte att det var konstigt när hon beställde hostmedicin. Det visade sig att hostmedicinen var en sherry. Stackars Sara, Lina och jag fick hålla oss till nonalkoliserade drivkor och som tur var slapp vi sitta på bänken där utanför som de hade hotat med hela veckan. Puben var där Charles Dickens satt och skrev alla sina böcker. På väggen till puben hade vi sett en gammal kyrka från 1100-talet där det fanns en massa omkullvälta gravstenar som såg mycket spöklika ut. Elisabeth och jag var de enda som hade läst alla Dickens böcker var säkra på att det var där han fick iden till "Great Expectations".

När det var dags att äta middagen i pubens restaurangdel beställde Annelie och Karin "Petit poussin" som visade sig vara små kycklingar. Vi kom snart underfund om att kycklingarna Donald & Daisy kunde göra balettben och spagat. Annelie tyckte att vi borde rekrytera nybörjare från döda kycklingar. Lina och jag undrade ifall servitörerna fick brännvin som en del av lönen eftersom de vinglade fram till borden.

Sedan kom det två gamla par och satte sig vid bordet bredvid och Sara och Lina sa på svenska att de såg snobbiga ut. Annelie bidrog med kommentaren "Kolla vad äckligt brun hon är". Det visade sig att " Engelsmännen var danskar och fattade svenska. Vi stack därifrån fort som attan kan jag tala om.

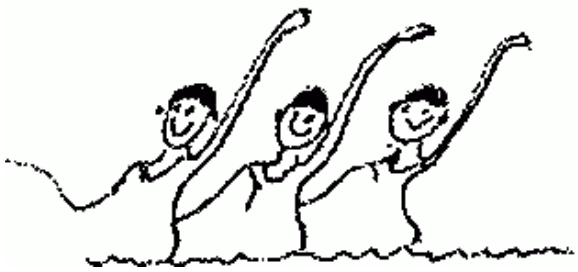
Vägen tillbaka från puben var mörk och vi var tvungna att gå igenom spöklika fält för att komma tillbaka till Cobham Hall. Sara och Lina och jag hoppade på Karin och Katarina så att de hoppade ur skinnet. Elisabeth började som vanligt snabbt och påstod att hon var kissnödig. Ifall vi kom fram eller inte - det är en annan historia.

Melissa

Konstsims Träningsläger - kurs i England för JDM/DM-94 vinnare i Stockholm. Distriktets satsning för Annelie och Karin från Järfälla, Melissa Shelley, Sara Melander och Lina Svenman Täby Sim.

Som Melissa skrev var inte alla dagar! Pubbesöken var vår "Cultural evening". Charles Dickens county

Kent p.g.a. att klorhalten var för hög på onsdagen sista dan. Annars var det 4 simpass om dagen, workout, land-drill, musik i lagträning med 35 andra simmare från hela Cobham Hall. Nu väntas SM i Ludvika för Sara, Lina, Therese, Melissa, Ellinor, Lena med det nya kortprogram istället för figurer och långa musikprogram den 21-22/5. Fler insändare hoppas vi kommer om konstsim av fler simmare.



Simma fort och simma långsamt, simma lugnt

Kram
Elisabeth

Mer om TÄBY SIMs KONSTSIM

Usch vad tiden går. Sista inlämning till STÄNK var igår. Hoppas redaktionen ger uppskov..... Vad är det att berätta om konstsim? Jo, jätte mycket! Men jag vet bara inte i skrivande stund var jag skall börja.

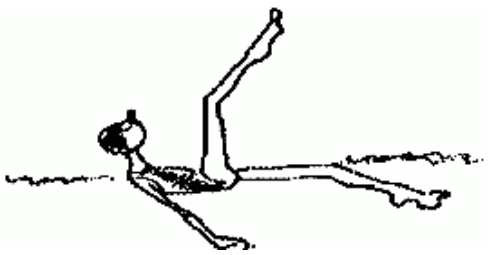
Jag startar med våra -86or som simmar så det stänker! Naturligtvis menar jag Patricia Pajak, Åsa Kleve och Katarina Lindgreen. Att de har simmat i klubbens DOPPET är självklart. Hela 25 meter! De tränar för fullt för att bli starkare och smidigare i vattnet. Crawlar, crawlar och crawlar..... Och vet ni vad? Dom är bäst på att lyssna!

Så kommer vi till vår Karin Andersson enda -85a. Kan ni tänka er att hon är stark som en delfin, lyssnar som en guppie och bara förbättrar sig heeeeeela tiden. Som alla andra guppier påstår hon att guppierna kan höra tränaren på bassängkanten instruera när man ligger på bassängbotten. Rätt intressant kära läsare.

-84or Sofie Nargell, Sara Öhström och Karolina Pajak är tre som blir farligt duktiga i (vanlig) simning och balettbenet håller på att riktigt bli rakt. Sofie som har simmat i nästan 2 år flyttar till Ö-vik och vi kommer att sakna henne. Men mamma Åsa som har gått ledarkurs i konstsim kanske startar konstsim däruppe i Norrland. Vi önskar Sofie

lycka till med det nya livet och hoppas att hon får många nya vänner snart, och ännu bättre, simmande vänner. Jag hörde talas om att simhallen ligger alldeles i närheten av var hon skall bosätta sig med familjen.

-83or Stina Olsson, Sabine Saracco, Johanna Lundqvist, Helena Ivarsson, Vendy Lymeus och Mikaela Lindgreen är gruppen som i år försöker att nå långt i sin idrott och hoppas att få delta i Stockholms serietävlingar i konstsim. De vet att ingen tvingar dem att tävla om de inte vill..... men vet ni vad? Vendy tog steget redan i våras och blev t.o. m. bästa -83an i Stockhoms C- klass. Förskräckt blev hon inte i alla fall eller hur? Jag skvallrar ännu mer om denna grupp tjejer.... Johanna den envisa... hon som bröt armen i höstas och var för följd av envisa baciller som gav henne hosta



i flera veckor. Hon tänker INTE simma på den "försiktiga bana 1" och envisas att simma på bana 2 (tisdagar k1.16.00-17.00) och väljer att "dränkas" där istället. Mikaela, en som jobbar mycket hårt. Crawlar och älskar att tävla, kämpar hårt med svärdfisken. Fråga Mikaela vad tålamod betyder, om ingen annan vet så vet MIKAELA! Fantastiskt!

Helena I, Stina och Sabine är naturligtvis mest under vatten som de flesta guppie i akvariet: snurriga guppie som kvittrar som fåglar.

-82orna Charlotte Hedberg, Cecilia Andersson, Camilla Andersson och Emma Andersson blir våra nya tillskott bland -82orna. Tävlingsdebut för dem blir 1995. Förhoppningsvis blir de så starka i figursimning (B-klass) att klubben kan skryta med att ha 2 st B-klass LAG.... och så småningom ett riktigt komplett LAG.

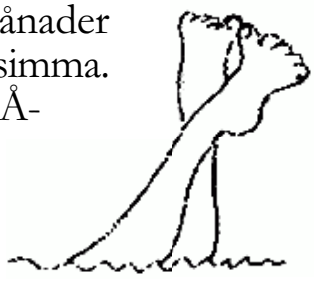
De GAMLA -82or som har simmat ett par år fortsätter att utveckla sig till riktiga små idrottskvinnor! De fick i LAG medalj i 1994 USM. Duktiga par Malin Kleve-Jessica Shelley / Shanty Agoes-Ida Björkestam och vår soloist Helena Zachariasson. Dessa fem tjejer är med i Svenska Simförbundets satsning för -82or mellan 1994-1996. Nu i juni skall de träffa landets andra 15 uttagna simmare i Ludvika. Läger nr.2. Det första lägret var i Täby i januari i år. Hoppas våra 5 deltagare tillhör de 10 Svenska Simförbundet skall välja i November för 1996 års träningsläger med tävling utomlands.....

Spännande förstås.....Flickorna vet vad det handlar om och jag hoppas att "lappen" hänger på kylskåpsdörren så hela familjen vet vad ni satsar på i år!

Vad kan jag berätta om våra damer - 80-78. Att de trots skolarbete simtränar flitigt är en självklarhet. Att någon enstaka gång stanna hemma p.g.a. SVÅRT prov nästa dag är mycket acceptabelt. Att simma och ändå klara hemläxor utan klagan och gny är medalj värt. Att se IS-HOCKEY på GLOBEN istället för att simträna det kan man bara INTE fatta. Vad är så roligt med fryst vatten och blåmärken och skrika G0000000000AAAAAAALLL som TV reklamen för hosttabletten föreslår att man skall göra....

A-klass figurer för USM kvaltävlingar där har man nu också med Lotta G. / Jenny Lagerlöf i gruppen. Tråkigt nog har Kristin Stamyr skadat sig så förfärligt under skol-

simning att hon nu de återstående månader inte mer kan simma. MYCKET TRÅKIGT. Men jag vet att Kristin HÅLLER UT och kommer



tillbaka till hösten. Men glöm nu inte att du skall vara med på kursen i Ludvika 17-22 juni!!!!! Vi vill ha dig med!!!!!! Upp med hakan och kämpa vidare. Jennys tå börjar lyda foten vid balettbenposition. Lotta blir mindre nyfiken på sina tår. Det blir ett kanonlyckat par där båda är så tåfixerade... hur kommer det att sluta?

Anna-Maria som tränar i smyg blir bättre och bättre; kan LOD; kan balettben; kan flesta figurer men ABSOLUT INTE VILL tävla

Okay Anna Maria- var med i uppvisnings LAG då, vill du det? Och PAR med Kristin när såret har läkts eller hur? Jag skriver inget om Melissa för hon har en egen spalt i denna STÄNK. Melissa simmar PAR med Therese von Ahn som Börje brukar kalla TheresA när han skriver i Stänk. Lena och Ellinor, två som haltade hela hösten -94, åkte till fjälls och dansade disco, om det nu är sant. Långvarig förkylning och infektioner drabbade några av dessa flickor och jag önskar att jag var forskare i medicin för att hitta snabb-botemedel för att ta kål på dessa besvärliga baciller. Jag lider med er.

Styrkan och uthållighet kommer när den kommer, och här igen gäller TÅLAMOD! Och när den kommer (i smyyyyyg) så kommer TÄBY SIM att ha 3 starka JSM -par 1996. Vi har Melissa-Therese / Sara-Lina som också simmar par. Dessa damer simmar även LAG tillsammans och har ALLA i laget Styrka-Uthållighet-Träningsflit-OCH TÅLAMOD kan 1996 bli deras år i Sverige!!!!!! d.v.s. vid JSM och SM! Det vore roligt att uppleva eller hur?

Elisabeth Andersson

Ett litet kåseri om en tanke eller flera tankar....

Varför skrivs det så mycket om dom som det går bra för? Varför skriver man inte om dom som det inte går så bra för?
Tja, det finns olika synpunkter på detta, men jag tror att i första hand så är det för att vi andra skall känna stolthet med personen i fråga och tänka att han eller hon har gjort det för oss och visat att "vi är bra". Sen finns det ju det där andra med pengar och sånt, men det finns inget av det inom simning. Ja nu vet ni vilken sport det här kåseriet handlar om, men det är ju ingen skillnad på om det är golf eller plask & lek. Inom idrotten är vi ju alla lika oavsett kön eller vilkett folkslag vi tillhör.
Det som det kan skilja på är " pengar" och det är ju i för sig bra, men det har nog gått till lite överdrift, för dom som pysslar med pengarna åt idrottaren har ingen tanke på att idrotten skapar dom bästa människorna i vårt samhälle. Detta är ingen nyhet, utan kalla fakta, men det verkar svårt att få visssa kategorier inom samhället att förstå.
Läs gärna Lars Tegners lilla krönikor i Lokaltidningen så förstår ni bättre!

När det gäller att omnämna personer för mycket, drar vi på oss en försvarsställning precis som om vi vore rädda eller skämdes för att hon eller han har nått framgång. Jag tycker att man skall glädjas åt framgången tillsammans med personen och tanken är när det skrivs mycket om en eller några så är det för att informera om att
"vi " är så himla bra samtidigt som det skall vara en sporre för dom som är på gång att lyckas. En morot med andra ord och samtidigt skapa en idol som andra kommer att se upp till. För skall man ha en idol så är det ju festligare om han eller hon finns inom samma klubb och gärna om det är inom samma idrottsgren. Att vara kompis med och kanske tävla mot i ett klubbmästerskap.
Ett naturligt sätt att känna stolthet och samhörighet inom klubben är t. ex. att ha lika klubboverall.

Naturligtvis har vi alla idoler på ett eller annat sätt inom det som intresserar. Det kan vara Michael Jacksson, Elvis Presley eller Popov, Fransiska von Almsick eller varför inte mamma, pappa eller bror och syster m.fl.
Men det viktiga är tror jag att man kan ha sin idol inom nära håll och speciellt om man är en idrottare och har en idrottsgren som heter simning!
Det är klart att inom simning så har väl många haft Anders Holmertz som ett föredöme, men han har säkert haft någon i sin tur inom simning.Kanske var det Arne Borg. Därför är det viktigt att finna klubbkänsla och kanske hitta sin idol där och det kan man skapa genom att skriva lite mer om dom som trots alla ligger lite före.

Det är också viktigt för klubben att det skrivs om dom som lyckas vid dom stora mästerskapen, för det berättas sedan direkt ur folkmun när man träffar någon och börjar prata och då kanske som i detta fall om simning. Gratisreklam för klubben!
Jag tror att det inom alla idrotter finns utövare som Idkar i smyg på någon som inte håller på med samma grej, men som ändå är en tyst beundrare och inom Täby Sim tror jag mej veta att det finns konstsimmare som kikar lite på idoler inom simning precis som det förmodligen görs åt andra hållet. Likadant är det mellan simmare och tränare. Jag tror att det finns tankar från simmare " tänk om jag kan/få bli tränare och stå där och lära ut allt jag lärt mig och få fram duktiga simmare"

Jag tror och vet att det finns olika nivåer på kärlek inom all idrott och det har ju faktiskt hänt att flera har blivit ett par och bildat familj. Kanske började ett sådant förhållande redan i plask & lek när det gäller simning. Eller vad tror ni?

Sen finns det dom som alltid "kivas" och det är förmodligen en viss typ av kärlek, som kanske blir något med tiden. Vad vet jag!
Jag vet tränare som sagt att man får vara "lite av "det där" ja ni vet, försöka hålla isär eller puscha på. Det är ju så att tränaren blir lite av en reservföräldrer.
Nåja, det viktigaste är att man har idoler och förstår att det skall och måste skrivas om dessa lite mer, kanske speciellt när dom nått landslagsklass och skall representera det mest kära vi har nämligen BLÅ-GULA SVERIGE och för att vi skall känna att jag kämpar ju i samma klubb och är ett med idolen!
Så känn efter rikigt ordentligt, om du kanske har eller försöker hitta en idol inom TÄBY SIM.
Det skapar klubbkänsla!

Vid kåseripennan

Börje

"En tanke eller fler!!!

Ps.
En som vet är jag, för när jag spelade bandy i pojklaget så fanns Svenska elitspelare i A-laget och där fanns mina idoler.

Välkomna till

TÄBY SIMs stora tävling

WELLA CUP

20-21 maj i Tibblebadet.

Tävlingsstart lördag pass 1: 0900
pass 2: 1200
pass 3:1700

söndag pass 1: 0900
pass 2: 1200
pass 3: 1600

Fickpengar i sommar

Vill du jobba med barn i sommar?
Täby Sim kan erbjuda tränar-/ledaruppgifter i
Plask o Lek, Sluss och nybörjarcrawl.

Verksamheten bedrivs i form av intensivkurser under
två veckor (5-6 ggr).

Tider:
vecka 24-25 i Tibblebadet
vecka 26-27 i Tibblebadet
vecka 32-33 i Tibblebadet

Hör av dig till kansliet om du har erforderlig utbildning
eller har erfarenhet som assistent.

UNGDOMAR - SOMMARJOBB

Sökes: Badvakt i Tibblebadet under del av sommaren
Krav: Godkänt simmagisterprov med kunskaper i livräddning.
16 år eller äldre
Lön: Beroende på överenskommelse med kommun och bad.

Förhandling pågår (ännu ej klar) att Täby Sim svarar för badvakt.
Anmäl intresse!

Täby Sim tackar sina sponsorer för alla bidrag.

Arena
Beweholts Reklam AB
Cavena Företagskonsult AB
Claréus Guldsmeds AB
Djurakuten Stockholm
Ella Trädgård
Lundell Data AB

Mats Holmgren fastighetsbyrå
M.S.C. Konsult AB
Pritel teleservice AB
Ragnsells
RTC revision AB
Smultronet
Sparbanken
Vidén och Vidén konsulter HB

Nu kan man köpa annonsplats i STÄNK igen,

600 kr / år och halvsida
1000 kr / år och helsida

Täby kommun Repro 1995