

STÄNK

JULNUMMER



Nr.: 4 december 1995



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
	Jonas Hägerhäll	765 15 02
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)	
	Ingemar Svenle	(suppleant)	768 35 86

Valberedning:	Joakim Zuhr, sammankallande	753 21 24
	Gunnar Fornander	
	Kerstin Stamy	

STYRELSEN

Ledamöter

Ordförande:	Carl Johan Hellman	510 506 05
Kassör:	Lennart Grandell	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:	Ingrid Olsson	732 91 15

Suppleanter

Ekonomi:	Elisabeth Larsson	510 106 37
Simkommitté:	Jonas Hägerhäll	765 15 02
Konstsimskommitté:	Susanne Shelley	768 70 37
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

🌀 RDFÖRANDE HAR ORDET

Året lider mot sitt slut! Det har varit en jobbig höst med strejk och allt. Strejken, ja! Vi har olika synpunkter - men inte var det en "höjdare" för våra barn/ungdomar! Vad de nu hade med saken att göra? Skönt att den nu är över. Den har kostat klubben både pengar och goodwill.



Vi har många duktiga och engagerade ledare/tränare. De flesta är unga och gör sina insatser efter bästa förmåga och endast mot en liten, symbolisk ersättning. *Alla är värda mycken ros!* Speciellt vill jag den här gången rikta mig till *Lisa Lundberg* och *Pernilla Öqvist*, två verkligen stronga unga tjejer. De stod ensamma, som assistenter, när deras ansvariga ledare blivit sjuka och ersättare inte gick att få fram med kort varsel. Men utan rädsla fixade de sina lektioner på ett bra sätt! Hurra för er och ett stort tack från klubben, föräldrarna och barnen!

Klubbens stora hösttävling, CHIQUITA-doppet, lyckades vi genomföra, trots att strejken ända in i det sista större arrangemanget. Deltagande klubbar var imponerade över att vi så snabbt lyckades fixa en så kvalificerad tävling med viktig "kringverksamhet". Tack Jonas H, Börje och Ingrid för att det blev så bra!

SUM-SIM regionsfinalerna visade att klubbens unga inte bara består av Micke, Mats och Freddan! I den yngre generationen dyker nya, duktiga simmare upp med Jon och Miriam i spetsen. Dessutom var det jättekul att se hur väl vår nye simmare från Hälsingborg, Henrik Gustafsson, kommit in i gänget! Lycka till all som nu åker till riksfinalerna! Tack också till Gunnar och hans tränare som jobbar med att skapa fler duktiga, unga tävlingssimmare! Ryktet går också i dag, d 19/11, att våra konstsimsflickor kommer hem från helgens SUM-SIM-finaler med flera medaljer i klubbväskorna. Sträck på er flickor!!



Så lite till vad som återstår i höst! Viktigast är väl vårt klubbmästerskap i simning med ÖPPNA SPRINT och LUCIA-fest d 10 december. Det är årets mest prestigefyllda tävling för varje Täby Simmare. Och här finns också chansen att tävla om vem som är bäst på 50 m frisim i familjen! Se särskild

information vidare i STÄNK. Det ryktas också om att det kanske blir ett KM i konstsim före jul. Det vore spännande - det är inte många klubbar i landet som har förutsättningar att genomföra ett sådant!

Så lite grand om det kommande året.

Klubben kommer att ha ett särskilt intagningsförfarande för Plask o Lekbarnen inför vårterminen. De barn som nu är med i verksamheten kommer att kallas till inskrivning första helgen efter trettondagshelgen. Då görs placering i grupper m m. De platser som sedan återstår erbjuds barnen i

köerna, i turlisteordning. Kallelse till inskrivning kommer under december.



I januari kommer det att genomföras föräldramöten med resp. yngre tävlingsgrupper. Det är viktigt att ni föräldrar är med då vi går igenom vårens program och tar upp hur vi kan hjälpas åt med t.ex. transporter till tävlingar. Dessutom skall vi diskutera bl.a. föräldrautbildning. Klubben har också en ambition att försöka ordna crawlkurser för vuxna un-

der tisdags- och torsdagskvällar. Vi behöver minst sex elever. Lämna en anmälan i postlådan utanför kansliet.

Så slutligen: Känner du på dig att du glömt att betala avgifterna, gör det snarast! Det är så tråkigt att behöva reda ut glömskan i efterhand. Klubbens bestämmelser är också sådana att för att få delta skall man fullgöra betalningsskyldigheterna!

VÄLKOMNA ALLA TILL KM OCH LUCIAFESTEN!!!

Carl Johan Hellman

ej alla Klubbkamrater



Ja - tyvärr - går tiden allt fortare och vi kan snart lägga höstterminen -95 till handlingarna. En höst som i stort fungerat bra inom TÄBY SIMS verksamhet, men inte utan störningar. En stor sorg drabbade en av våra käraste familjer vid terminsstarten och lade sordin på glädjen.

När all verksamhet kom igång ordentligt på alla nivåer, så kom STREJKEN. Vi försökte hålla igång våra tävlingssimmare så gott det gick. Sjökrigsskolan blev vår räddning. Elit-simmarna körde väldigt bra under de pass som erbjöds, så jag tror inte att de tappade så mycket, men de flesta fick ju ingen träning alls. Fredagen den 20/10 vid 18.00 tiden fick vi reda på att strejken var över och på lördag morgon den 21/10 var våra Plask & Lek-grupper i verksamhet. Även tävlingarna kom i gång. Glädjande resultat på många håll. Bl.a. vid Junior DM i Jakobsbergs där Karin Lärka, Åsa Eklöf, Mats Forslund, glänste på prispallen. Dessa fyra samt Fredrik Atmer åker snart till Göteborg för att mäta krafterna med hela Sveriges Juniorelit på JSM.

Ungdomarnas SM har avverkats i regionsfinal. Till riksfinal den 2-3 december åker Jon Granberg, Miriam Wilsson, Micke, Mats, Fredrik och nyförvärvet Henrik Gustavsson (Välkommen). Vi håller tummarna för Er.

Ungdomsverksamhetens bredd brukar spegla hur det går i stockholmsdistriktets ungdomsserie. Där har vi stärkt positionerna, trots att vi ännu har luckor. Låt mig ge en eloge till en sån som Anna Atmer, som ställer upp i 400m individuell medley bland de som är äldre än hon varför? Jo, för laget! Alla som deltagar utan att bli diskade bidrar med poäng till klubbstriden. Hur var det nu de sa i de tre musketörerna: En för alla - alla för en! Mera om tävlingarna läser du i Börjes spalter.

Till sist: Välkommen till våra närmaste arrangemang: Klubbmästerskapen den 10 december och kortbane - DM den 5-7 januari. Med din medverkan blir våra arrangemang ännu bättre:

GOD JUL & GOTT NYTT ÅR

GUNNAR



NYA RUTINER I PLASK O LEK 1996

Inför vårterminen 1996 ändrar klubben formerna för intagning och placering i Plask & Lek-verksamheten. Orsaken till detta är svårigheterna att få det administrativa arbetet att flyta på grund av de ändringar orsakade av placerade barn som ej kommer och uteblivna avgifter. Vi hoppas att förändringen skall innebära att platserna utnyttjas bättre (det går snabbare i kön) och att avgifterna till klubben kommer in.

De nya rutinerna innebär:

Alla **anmälningar** görs på blankett enl. tidigare. Anmälningsdatum utgör grunden för placering i kön. Information om Täby Sim och verksamheten m.m. skickas ut till den nyanmälde. Vid varje intagningstillfälle (i början på terminen) ges ytterligare information om könummer m.m.

OBS! Generella förturer tas bort. Endast barn med särskilda (främst medicinska) behov ges förtur. Andra först efter särskild prövning.

Intagning till ny termin sker vid inskrivning ca en vecka innan terminen startar. Först i tur står de som deltagit terminen innan. För att klara ut organisationsstruktur och binda upp rätt ledare tillfrågas eleverna i slutet på terminen om de skall vara med nästa termin och om de har några önskemål. För att vara med krävs att förälder/motsv. anmäler barnet vid inskrivningen och därvid också betalar fastställd avgift. Inskrivning från kön till överblivna platser sker dagen efter och i köordning. Bedömt antal kommer att kallas. De som inte kommer och därvid inte anmält förhinder kommer att strykas i kön så att snabbare placering av ersättare kan ske. **Betalning** sker vid inskrivningen. Kallelse till inskrivning sker skriftligt senast två veckor före för samtliga.

Informationen för Plask o Lek-föräldrarna kommer att utvecklas genom särskilda infoblad vid början av och under terminerna. Terminens program fastställs och meddelas vid starten av terminen. Klubbtidningen STÄNK skall delas ut till alla som så önskar.

Huvudansvariga för Plask o Lek-verksamheten är Jonas Hägerhäll och Elisabet Wilsson. Det är endast de som får göra omflyttningar av barn och som handlägger ev förturer

Dessa nya rutiner är till för att få bättre håll på en svåradministrerad verksamhet i en idéell förening. Tyck till och kom med förslag till förbättringar!

JONAS

Ⓟ LASK OCH LEK I TÄBY SIM DE TRE NIVÅERNA

BADDAREN - Vattenvana

I Baddaren är huvudmålet att öva vattenvana med mottot "Lek och lär" mot slutmålet - BADDARMÄRKET

Mål: Baddaren

Ålder: från 4 år



SILVERGRODAN - Vattenvana och Simundervisning

Silvergrodan eller "Lek och Sim" är förberedande inför ren simundervisning. Slutmålet är SILVERGRODANMÄRKET med simning 10m på grunt vatten.

Mål: Silvergrodan

Ålder: ca 4 - 6 år

Förkunskaper: Baddaren



GULDFISKEN - Simundervisning

I Guldfisken är slutmålet simkunnighet - bröstsim, först 10m senare 25m och 50 m - Via ren simundervisning. Leken fortsätter naturligtvis och grunderna i Ryggsim och Crawl övas.

Mål: Guldfisken

Silverfisken

Guldfisken

Ålder: Ca 5-7 år

Förkunskaper: Silvergrodan



Rapport från tävlingar och annat smått & gott.

Chiquita-doppet i Tibble 21/10.

En mycket populär ungdomstävling där vi kan få hur många starter som helst. Tyvärr så måste vi begränsa antal deltagare för vi har ju bara en dag på oss att köra tävlingen. Årets tävling blev inte sämre än förra årets och med över 1000 starter, så gick det hela bra. Detta beror i första hand på de duktiga funktionärer som vi har och inte minst på tävlingskommittén med Jonas H och Gunnar F som utomordentliga gubbar som planerar det hela. Tävlingsledaren, vår eminente ordförande Carl Johan bidrar också till att det hela går i lås. Hans rutin är obeskrivlig och framför allt hans intresse för Täby sim och all den tid han lägger ned på klubben. Lycka är att ha en sådan ordförande i en klubb. **Måtte du inte ge upp Carl Johan trots allt jobb!!!**

Nu till själva tävlingen!

Förmiddagspasset blev lite långt, men vad gör väl det när det är så många duktiga simmare i vattnet och det är ju därför vi är där! Efter ett långt uppehåll på drygt 4 månader med egna tävlingsarrangemang så kom maskineriet igång desto längre tävlingen pågick, för att sedan löpa på i den proffsiga stil vi har. Det är skönt att ha en så stor och stabil SPONSOR som Banan-kompaniet, som förser oss med mycket bra priser och framförallt så

är dom färska bananerna ett populärt inslag. Simmarna och vi andra åt faktiskt upp "5 kartonger" BANANER, vilket innebär uppåt 100 kg!!! Hur gick det då för våra egna? Jon Granberg visade att han kanske är vår nästa storsimmare på ungdomssidan med att bestiga pris-pallen ett antal gånger och det innebar högst upp. Jag skulle vilja påstå att killen har en vilja lite utöver det vanliga, vilket bådar gott inför framtiden! Sen har vi ju Mirre Wilson som har varit med ett tag och nu visade att hon kan, vilket också blev en del "pallbesök". Annica Forsberg visade att även hon kan, men hade lite otur i en gren och blev diskad för felaktig vändning. Något som drabbar även dom stora. Men pris-pallen fick ändå besök av henne. Efter en lång dag så kunde vi konstatera att ännu ett lyckat Chiquita var till ända. Ett stort TACK till alla som ställde upp med så kort varsel eftersom det var ovisst om vi skulle kunna genomföra tävlingen på grund av strejken som ingen av oss inom IDROTTSSVERIGE riktigt förstod!!!



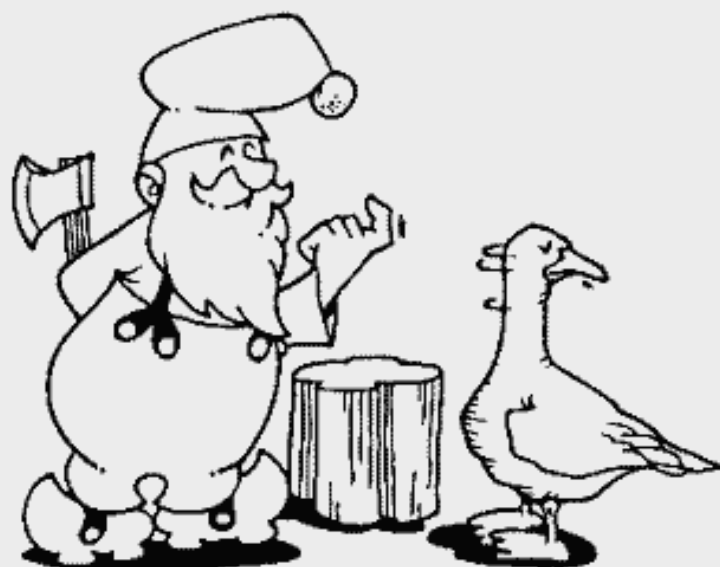
Junior-DM i Järfälla simhall 27-29/10

Här skulle våra juniorer visa framfötterna eller händerna först i kaklet! Ett distriktsmästerskap är alltid lite prestigefyllt, även om det ligger mitt i en hård träningsperiod och tiderna blir lite sisådär. Det är ju en liten fingervisning om vad som skall komma inför det första stora mästerskapet på hösten. JuniorSM i kortbana! Sen har vi ju Ungdoms-SM som kommer helgen efter. Men först måste man simma regionsfinal i Ungdoms-SM för att ta sig till riksfinal i USM. Detta innebär dom stora tävlingarna för våra juniorer och ungdomssimmare så här på hösten och ger simmarna några av sina största utmaningar innan vårsäsongen som börjar med Senior-DM och Senior-SM i januari. Hur gick det nu på JDM, jo våra "damer" inklusive Sophie Karlsson fast hon simmar för Vallentuna ännu så länge visade att dom tillhör distriktets bästa. Åsa Eklöf visade att hon tillhör dom snabbaste i distriktet på 50 och 100 fritt, där hon tog mycket hedrande 2 bronsmedaljer i en stenhård konkurrens.

Vår andra juniortjej Karin Lärka, som vi vet är ett starkt kort visade återigen att hon kan genom att vinna guld på 50 rygg och ta silver på 100 rygg och 100 och 50 fritt och brons på 100 medley. Tjejlaget på 4x50 med Tyra Olsson, Miriam

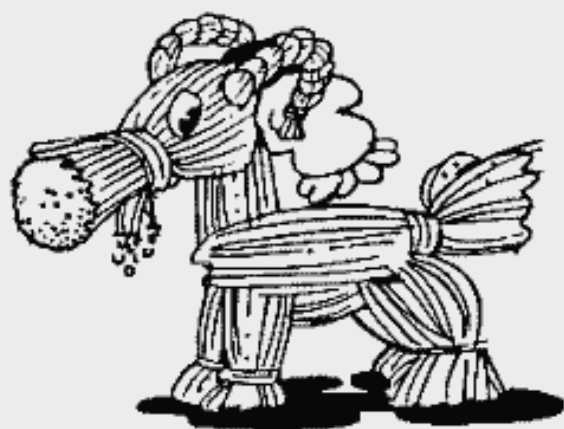
Wilson, Karin Lärka och Åsa Eklöf gjorde en mycket bra insats och blev 4:a. Sophie Karlsson simmade mycket bra trots att hon inte är junior ännu och tog hedrande en 5:e plats på 100 och 200 bröst. Mirre Wilson kämpade tappert på 50 fjärlil men det räckte tyvärr ej långt denna gång.

Nu till våra "herrar" så gick det också mycket bra. Laget på 4x50 fritt med Henrik Gustavsson, Mats Forslund, Fredrik Atmer och Micke Jacobsson tog ett jättefint brons. Här skall man uppmärksamma att vi har fått en ny simmare från Helsingborgs SS, Henrik Gustavsson född 1980 och som är en lovande frissimmare, men som först i höst tagit klivet upp och börjat träna med elit, vilket innebär lite tuffare träning med simpass på 6000-7000 meter och det tar lite tid innan man kommit in i den tuffare träningen. Men Henrik är en kämpe så jag tror att han kom-



mer och jag vet att han trivs redan. Henrik simmade även i laget på 4x200, men han är en sprinter och ännu så länge är det lite för långt för att han skall hänga med riktigt. Här blev laget 6:a och det är godkänt.

Mats Forslund vår pålitlige frisimmare gjorde ingen besviken. Han tog silver på 200 fritt och brons på 400 fritt. **Freddan Atmer** tog mycket viktiga poäng på 200 medley, 200 och 100 bröst, men formen var så att det ej blev några topptider. Dessa skall komma senare i höst! **Micke Jacobsson** är en tävlingsmänniska oavsett om det är viktigt eller om formen inte är i topp. Han vann 3 guld, 400 me och 100 medley samt 200 fjäril där han slog till med en personbästa tid. Det blev silver på 200 medley och 200 rygg. **TÄBY SIM** blev 6:e bästa klubb i distriktet och det följer vår målsättning inom klubben ännu så länge.



Fantomen Cup i Eriksdalsbadet 3-5/11

För första gången (minnet kan svika) bevistade jag denna ungdomstävling, där även vuxna simmare ställer upp och det blev en "happening" för vi hade flera simmare med från våra yngre grupper. Jag tror aldrig vi haft så många simmare med på en och samma tävling och det bådär gott inför framtiden. Det var **Karin Nilsson, Tobias Övergårdh, Annica Forsberg, Anders Eklöf, Linnea Edmark, Gustav Svensson, Emilia Roukamo, Marcus Wallén, Anna Atmer, Jeanette Petersson, Helena Svenle, Lisa Demsel, Eje Eklöf, Tomas Grandell** som gjorde mycket fina resultat och visade att dom klarar en så här stor tävling tillsammans med större simmare utan att tycka att dom är för små. Tävlingen avgjordes med försök och finaler där vi hade många finalsimmare med bland dom yngre som placerade sig med dom främsta.

Bland dom stora simmarna (lite äldre) var det **Carina Roeck-Hansen, Tyra Olsson, Henrik Gustavsson, Freddan Atmer, Jonas Lögdberg, Mats Forslund, Karin Lärka, Mirre Wilson** och **Micke Jacobsson**. **Jonas L** visade att han fortfarande håller måttet genom att vinna 100 fjäril. **Mats F** vann 50 fritt före **Micke J** med 7 /100 delar. **Micke** vann 50 bröst och tog silver på 100 fjäril. **Freddan A** placerade sig bra och **Karin** tog 2 silver och ett



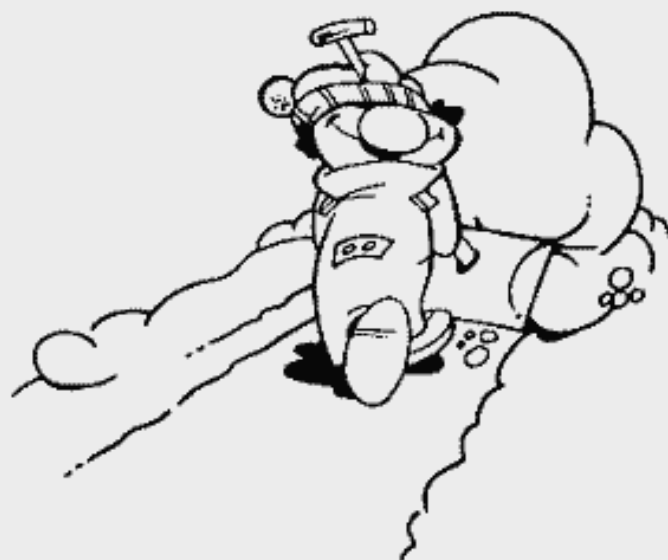
brons. Lilla Mirre W som inte är en liten simmare tog brons på 100 fjärl. Carina R-H hamnade precis utanför prispallen på 100 rygg och Henrik G försökte men det räckte ej till denna gång att nå prispallen.

Regionsfinal för äldre i Ungdoms-SM i Tureberg 11-12/11

Här hände något som jag aldrig tror har inträffat i TÄBY SIMS historia. Vi vann alla lagkapper på killsidan och gick till riksfinal med mycket bra placeringar! Killarna som gjorde det var **Henrik G, Mats E, Fredrik A samt Micke J. Bravo och grattis killar!** På tjejsidan hade vi med **Helena Svenle, Emilia Roukamo, Lisa Olsson och Lisa Demzel samt Jeanette Petersson.** Alla simmade mycket bra och några "pers" blev det också, vilket visar att vi har en del tjejer på gång. Helena simmade 800 fritt och persade med 14 sekunder! Bravo, du kanske skall satsa på långlopp Helena! Liza Demzel visade att hon kan simma rygg genom att bli 7:a på 200ry och 8:a på 50 rygg. Nu är det ju så att det är lite speciellt och kvala in till mästerskap, det är lite mer tryck och tävlingsnerver kommer in, men att ta sig till regionsfinal är mycket bra, för det är många som försöker och alla får inte plats i den stenhårda konkurrensen. Ni simmade jättebra **TJEJER!**

På killsidan har vi ett starkt gäng, naturligtvis med några favoriter, men **David Larsson** visade att han kan och gjorde en mycket bra tid på 200 bröst 2,42.23 och en 6:e plats vilket innebar att han klarade kvaltiden för att få träna med elitgruppen. Han har ju varit där som gäst på några pass i veckan nu i höst och det verkar ha givit honom en "kick". **Eje Eklöf** gjorde ett mycket bra ryggsim trots att han inte har tränat så mycket i höst och knep en 6:e plats på 50 rygg. (den där hm hm fotbollen sabbar mycket). Men det är klart att det är inget fel att pröva på lite annat, men nu är det så med simning att om man skall bli bra eller om man är bra så tar den all tid som finns. Ja, det är i princip bara skolan och simning som man hinner med och då får man istället försöka ha kompisar och roligt där!

Henrik G hade prickat in en lite bättre formtopp här och simmade mycket bra. Kan han sen putsa ytterligare någon sekund, så skulle det kännas lite tryggare om dom andra



killarna av en outgrundlig händelse skall simma lita sämre. Nu är ju Mats, Freddan och Micke ett år äldre så dom skall vara lite snabbare enligt statistiken, men det vet man ju hur det är med det!



Men onekligen skulle det kännas lite lugnare för oss som sitter på läktaren och kan och vet allting bäst! **Freddan** var inte i form eller rättare sagt den hade inte infunnit sig till denna tävling, men han kan och skall vara snabb om ett par veckor hoppas vi. Tiderna var väl inga rysare i dom individuella loppen men en 3:e plats på 100 bröst blev det och en 4:e på 200 bröst och 200 medley. **Freddan** är pålitlig och kan ladda om.

Mats visade var skåpet skulle stå genom att vinna 50 och 100 och 200 fritt samt 50 fjäril och vara 2:a på 400 fr. Tiderna visade att nu är han på gång. **Micke** som man nog måste erkänna är den bästa allroundsimmaren på ungdomsidan i Sverige gjorde ingen besviken. Han vann 400 och 1500 fritt samt 400 och 200 medley och 200 fjäril samt 200 rygg och 100 bröst. Hans tider visade att toppformen inte riktigt är på "g" men det skall den vara först till Junior-SM och det är likadant för **Mats**. Placeringarna för **Mats** och **Micke** räckte givetvis till riksfinal.

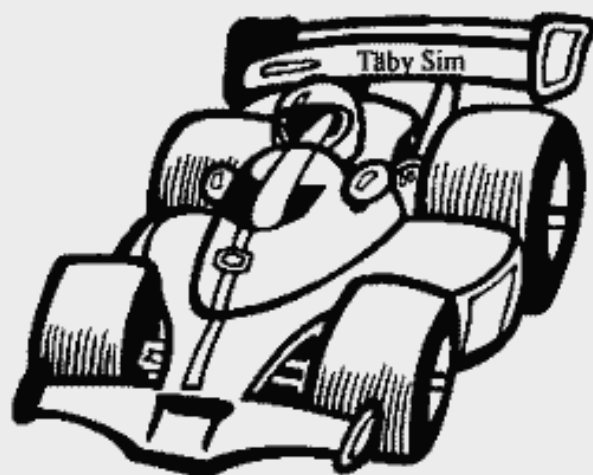
Regionsfinal för yngre i Ungdoms-SM i Åkersberga 11-12/11

Jon Granberg visade återigen att han kan bli vår nästa storsimmare på killsidan. Han vann 50 bröst, 100 fjäril, var 2:a på 50 fj och 100 bröst samt tog

4:e plats på 200 medley och 100 rygg. Dessutom simmade han i 3 lagkapper tillsammans med **Marcus Wallén, Gustav Svensson, Tobias Övergård** och **Anders Eklöf**. Ett gediget program för en ungdomsimmare i klassen "yngre", men nu vet vi att **Jon** är en kämpe och det lovar gott inför framtiden. **Marcus Wallén** "persade" på 50 bröst och gjorde bra ifrån sig på den dubbla distansen. Dom andra killarna simmade bra, men tiderna räckte ej till riktigt. Jag vet att dom kommer igen, för dom är riktiga "fajters", det har dom visat vid andra tävlingar, Så kom igen KILLAR!

På flicksidan var det **Mirre Wilson, Annica Forsberg, Karin Nilsson** och **Linnea Edmark** som kämpade bra och alla gjorde "pers". **Mirre** gick till riksfinal som 2:a reserv på 100 fjäril och 3:e reserv på 100 fritt. Det blev "pers" på tre grenar för **Mirre**! **Anna Afmer** som alltid kämpar simmade bara i laget denna gång, men hon är en som inte ger upp så lätt! De tjejer som simmade 4 lagkapper var **Mirre, Anna, Karin, Linnea** och **Annica**. De simmade

mycket bra och tiderna var väl godkända och placeringarna blev 6-7:a. Vi måste naturligtvis nämna V-tunas **Sophie Karlsson** som gick till riksfinal på 50 och 100 bröst. På 50 bröst blev det ett "pers". Bra KÄMPAT tjejer!



VM-kval och Grand Prix i Helsingborg 11-12/11

Här var det Danne Karlsson och vår lilla Lärka med förnamnet Karin som skulle försvara våra färger och ge "järnet". Danne som simmade bättre än i Upsala och det bådar gott tog en fin 2:a plats på 400 medley och en 5:e på 200 me samt en 6:e på 200 rygg och 9:e på 100 me. Tiderna var väl sisådär och det var ju VM-kval så konkurrensen var inte "småpotatis" direkt, men att dom går ner får anses som ett gott tecken. Danne var lite nöjd själv när jag pratade med honom och jag vet att det kommer bra tider igen, för han är medleyspecialist, det har han visat tidigare och tillhör



eliten! Karin då, jo hon är ju en "fighter" och i den här tuffa konkurrensen visade hon att hon hör hemma i eliten. Hon tog en 4:e och en 5:e plats på 100 och 50 rygg samt även en 5:e plats på 50 fjärlil. På 100 fritt blev det en 12:e placering. Att sen "vår gamle" storstjärna Micke Frisk var med som tränare gjorde nog inte det hela sämre. "Fisken" som numera ägnar sig åt att vara assisterande tränare till våra elit-simmare och framför allt satsar på en karriär inom mastersimning.

20 manna i Forsgrenska 17/11

Här är det så många simmare som är med så jag kan knappast räkna upp alla som var med. Men några gamla namn som tävlingssimmade i elit för så länge sedan kan jag nämna. Det var Putte Asp, Robert "Sammy" Jensen, Niklas Fagrell, Jonas "klacken" Klang, Martin Rogersson, Micke "Fisken" Frisk.

Ja, det var bara för att nämna några, sedan hade våra elit-simmare förstås! Micke J, Mats F, Fredrik A, David L och Eje E från A-gruppen. Några av dom riktigt gamla var Magnus Gustavsson, Jonas Björklund, Robert Metell, Tomas Lindahl, och Philip von Schultz. Jag måste faktiskt framhålla och göra lite reklam för detta "jippo", likadant är det med 50 manna som är en nöjeställning. Det är spännande och framförallt att se alla dessa simmare samt att se hur det gamla sitter i, att dom

fortfarande kan simma fort och regelmässigt, dessutom snyggt.

Vi har ett fint facit på dessa "mastodonttävlingar", ja dom tar inte lång tid, men att se alla simmare i det trånga "medisbadet", ja det vill säga bakom startpallarna, där det egentligen bara får plats 4-5 stycken. Vi har lyckats placera oss med vår utomordentliga skicklighet på en 3:e eller 4:e plats. Årets 20 manna blev en mycket bra 3:e placering. Kvaltiden eller snittiden för att simma i laget brukar ligga på 27.1, men naturligtvis beroende på hur många som kan ställa upp så tror jag att det går att komma med trots lite högre tid! Det visar att dom "gamla" inte är så dåliga utan snarare tvärtom håller en mycket hyfsad klass!

Serie-Sim 18/11 i Järfälla

Har inte så mycket uppgifter, men jag vet att alla som var med kämpade jättefint och vi håller oss kvar i divisionen. En serietävling är ju precis som en lagsport, där det gäller att kämpa för klubben. Det innebär att man givetvis får vinna för då blir det högre poäng till klubben, men den rätta känslan är att man simmar för lagandan och att som vanligt föra TÄBY SIMS färger framåt. Jag vet att alla har den känslan och det skapar den där fina mysiga gemenskapen som vi har i klubben. Det skulle vara kul om någon förälder som är med på tävlingen kunde göra några noteringar och kanske skriva en liten artikel och lämna den till oss som skriver. Det är ju så att man inte alltid hinner vara med på alla tävlingar och bevaka utan får snappa upp ett och annat.

Börje



GAMLA TÄBY SIMMARE M FL!!!

Vi vet att vi inte har kontroll på alla gamla Täby Simmare och andra som stödjer eller vill stödja klubben. Det är vi ledsna för! Det innebär att vi inte givit alla chansen att vara med i föreningen.

Nu har vi ett nytt medlemsregister som skall hjälpa till att hålla reda på Dig och påminna oss att Du finns till! Men Du måste höra av Dig!

Genom att betala in nästa års medlemsavgift (och gärna även årets) blir Du medlem i klubben! Använd bifogade inbetalningskort. Avgiften är 150:- per år.

Förutom att Du stödjer föreningen har Du möjligheter att knyta kontakter med de gamla polarna och Gunnar och träffa den nya generationen. Dessutom får Du klubbtidningen STÄNK (4 nr per år). Du kan också bli aktiv!!!!

Text som:

- ledare. Det behövs flera!
- MASTER-simmare. Kanongänget med Robban och andra som tränar 3 ggr/w.
- deltagare i KM och ÖPPNA SPRINT d 10/12. Även Lucia är där!
- elev och lära Dig crawla i vuxencrawlgrupp.
- motionssimmare, t ex i Morgonbadarna.

VÄLKOMMEN ATT HÖRA AV DIG GENOM ATT BLI MEDLEM I TÄBY SIM!!!!

Carl Johan Hellman



orta återblickar från tidigare Masters samt lite historik

Min debut i SM för masterssimmare gjorde jag år 1989, då mästerskapen arrangerades i Borlänge. Jag har därefter deltagit i samtliga SM - nu senast i Hudiksvall - som var mitt 7:e raka. De första 3 åren tävlade jag för Hellas men fr.o.m. 1992 i Gävle, då TÄBY SIM gjorde en nysatsning, har jag liksom min jämnåriga simmarbroder, Rolf Hörner, tävlat för vår egen klubb i Täby. Det känns rätt och riktigt att tävla för den klubb man tränar tillsammans med och den ort man bott på större delen av sitt liv.

Masterssimningen i Sverige är dock äldre än så. Det första officiella Masters SM arrangerades i samband med stora ute-SM i Falun år 1983. Rolf Hörner var den förste täbybo som då ställde upp i TÄBY SIMs namn. Han simmade 800 m och placerade sig som etta. Men faktum är att veteran tävlingar arrangerats i Sverige ännu tidigare. Kristian König i simklubben Neptun tog ett eget initiativ och inbjöd redan på sjuttioalet till tävlingar i Forsgrenska badet. Jag deltog själv i några sådana och träffade då simmare från hela landet och t.o.m. några inbjudna utländska simmare med olympiska meriter. Vid ett tillfälle deltog fyra simmare från TÄBY SIM och vi anmälde ett mixlag i en medleylagkapp. Det var Bosse Hedberg, Annmarie Gernandt, Ritva Lindqvist och undertecknad. Vi

kämpade för allt vad vi var värda och till allmän förvåning - inte minst för oss själva - så lyckades vi vinna och besegra mera namnkunniga lag från både Neptun, Hellas och SKK.

Möjligheten att fortsätta att tävla i simning efter den aktiva senior-åldern eller debutera i tävlings-sammanhang i högre ålder har dock funnits sedan länge inom korp-simmet. Många duktiga masters-simmare i Stockholm har under årens lopp mötts i Stockholms korp-mästerskap och naturligtvis tagit flera segrar i dessa tävlingar. Jag kan nämna några som fortfarande är aktiva såsom Ingvar Eriksson, Eric Forslund, Arne och Mats Jutner och många fler.

Själv har jag också haft glädjen att, såsom postanställd, kunna delta i svenska postmästerskapen som arrangerats varje år sedan 1945. Jag har deltagit i mera än 30 PM och vunnit åtskilliga segrar under årens lopp i de olika klasserna. Sedan många år tävlar jag i den högsta klassen - 50 år och äldre - och konkurrensen börjar snart bli övermäktig. Kan samtidigt nämna att årets postmästerskap i simning hölls i Tibblebadet lördagen den 18 november med hjälp av TÄBY SIMs duktiga funktionärsstab.

För att återgå till Masterssimningarna så gäller att de alltid är öppna

internationellt. Det betyder att var man än bor på jordklotet så har man rätt att delta i dessa tävlingar under förutsättning att man är registrerad. Vartannat år hålls världsmästerskap - hittills avverkade i Japan, Australien, Brasilien, USA och Kanada och med flera svenska framgångar.

Även några täbybor har deltagit framgångsrikt nämligen **Kristina Vadem** (dubbel världsmästarinna i klassen) och dessutom populär morgonbadare i Täby liksom **Mathias Kroner**.

Tyvärr envisas dessa fast rotade täbybor med att tävla för SK Hel-las - trots medlemskapet i TÄBY SIM. Det går naturligtvis i detta samman-

hang inte att utelämna en annan kär morgonbadare nämligen **Bror Ebbe Andersson**. Han är ju elfsborgare från början men sedan många år hellén och en av de största poängplockarna i Masters. Kanske kan vi få honom att i framtiden börja simma för sin hemort i Täby. Det skulle verkligen vara en framgång.

Har jag någon episod utanför själva tävlandet som jag särskilt minns? Ja, det skulle möjligen vara när nestorn,

Sigge Enegren, hade simmat färdigt för dagen och förberedde sig för kamratfesten på stora hotellet i Linköping. Han hade svidat om och kom med sin bästa kostym in på bassängplanet i simhallen för att åse dagens sista tävling. Någon person skulle passera honom på det trånga

utrymmet. Sigge tog ett halvt steg åt vänster och plötsligt försvann han som ett spett rakt ned i den djupa delen av bassängen. Tyvärr blev det ingen fest för den gode Sigge den kvällen - kostym, skjorta och slips allt var genomblött och hann naturligtvis inte att torka. Sigge återhämtade sig dock till nästa dags tävlingar.



En dråplig historia

har berättats mig om när Nisse Kling från Norrköping tjuvstartade grovt i en lagkapp - men den historien får återges vid ett annat tillfälle.

Med bästa mastershälsningar från,

Heimo Auer!

Hård god knäck

1,5 dl socker

1,5 dl ljus sirap

1,5 dl grädde

3 msk smör

hackad mandel efter behag, mellan 50-75 gram


Julförberedelser...

Blanda i tjockbottnad kastrull socker, sirap, grädde och smör. Koka upp och därefter, koka sakta under omrörning (går att ta paus ibland). Hård knäck skall kokas i cirka 45 minuter. Gör knäckprover då och då.

När knäcken är färdigkokt hälls mandeln i. Därefter hälls knäcken upp i knäckformar.

Tips! För att knäckformarna skall hållas på plats placerar man ut dem på smort underlag.

Glögg till de vuxna**Vit glögg (cirka en liter)**

1 flaska vitt torrt vin

2 dl vitt portvin

1,5 dl strösocker

2-3 bitar pomerans

1 bit torkad ingefära

2 bitar kanelstång

8 kryddnejlikor

Röd glögg (cirka en liter)

1 flaska rött vin

3 dl söt vermouth

1,5 dl brun farin eller 1 dl ljus sirap

8 kryddnejlikor

1 tsk krossad kardemumma

2 bitar kanel

Värm upp vinet (fingervarmt). Häll i alla ingredienserna och låt stå svalt i 1 dygn och dra. Vill du ha kraftigare smak låter du kryddorna ligga ytterligare någon dag. Sila och häll upp på flaska.

 Ett stort **TACK OCH GRATTIS** till följande.

Bertil Karlsson för ditt stöd med översyn och reparation av våra tidtagarklockor.

Ingrid Olsson och försäljningsgänget för er snabba insats till Chiquita-doppet.

Samtliga funktionärer som med så kort varsel ställde upp så bra på Chiquita-doppet och gjorde det till ännu en oförglömlig tävling.

Ett STORT GRATTIS till CRISTHER OLSSON som tagit klivet upp i en högre division av ålderskap. Men det är ingen ursäkt, vi behöver Dig lika mycket ändå!



Micke Jacobsson för alla guld och silver på Junior-DM och USM region.

Mats Forslund för alla guld och silver, brons på Junior-DM och USM region.

USM-laget med Mats, Freddan, Henrik och Micke för alla guld.

Mirre W, Karin N, Linnea E och Annica F för alla fina "pers" på USM yngre.

Jon Granberg för guld, silver och fina placeringar på USM region.

Marcus W, Anders E, Gustav S, Tobias Ö för alla fina tider och "pers" på USM region.

Lisa D, Helena S, Emilia R, Lisa O, Jeanette P för alla fina tider och "pers" på USM region.

Karin Lärka för fina placeringar på VM-kvalet och Grand Prix

Danne Karlsson för fina placeringar på VM-kvalet och Grand Prix

Lisa W och Jonas H för Plask & Lek insatser samt alla tränare där.

Alla övriga tränare som "fixat" bra simmare.

Bosse Plikk V-tuna SK för att du alltid ställer upp som funktionär på tävlingar.

Alla funktionärer som gjorde Post-mästerskapen så lyckade och att klubbkassan fick ett rejält lyft.

Tack Erik Frejd för att du ställer upp på så många tävlingar du kan.

Carl Johan för ditt oavbrutna intresse för klubben.

Elisabeth A för din entusiasmen.

Alla i STYRELSEN för ett storartade arbete.

Enkel äppelkaka (4-6 pers)

3/4 kg (6 stycken) syrliga äpplen

1 dl vetemjöl

1 dl socker

100 g margarin

Skala och skär äpplena i klyftor. Lägg i ugnssäker form. Blanda vetemjöl och socker. Strö den torra blandningen över äppelklyftorna. Skiva margarinet tunt, gärna med osthyvel, lägg ovanpå mjölblandningen.

Grädda i 225 grader i cirka 30 minuter. Servera med glass eller vispad grädde.

Konstsim USM 1995 17-19 November, Borlänge

Snöstorm över hela landet hindrade inte konstsimns USM-deltagare att ta sig till tävlingsplatsen d.v.s. Borlänge.

I dubbeldäckare (buss) åkte Järfälla SS, Sk Neptun, Åkersberga och Täby Sim mysigt tillsammans till Borlänge.

Researrangör var som givet Susanne Shelley, Täby Sim. Hon som 1994 såg till att alla kom till Visby ett eller annat sätt - du vet.

För att göra det hela kort så kom vi - Täby Simmare hem med medaljer:
A-klass: flickor 14-17 år solo kom: Melin 6:a, Sara 8:a och Ellinor 10:a d.v.s. finalplats.

A-par: Brons gick till Täby Sim, Sara och Lina, 4:a kom Melina/Therese, 6:a kom Helena/Ellinor och 9:a Lotta/Jenny.

A-lag: GULD genom Sara Melander, Lisa Svensson, Therese von Ahn, Melina Shelley, Helena Lundgren och Ellinor Lindgren

B-klasser, 13-14 år, solo: 5:a Jessica Shelley, 10:a Helena Zachariasson, 11:a Malin Kleve, 12:a Shanty Agores, 13:a Ida Björkestam.

Alla var i toppform!!

B-par: BRONS för Täbys Jessica/Malin. 4:a Ida/Shanty.

B-lag: Silver genom Jessica, Helena, Malin, Shanty och Ida.

C-klass: 12 år och yngre: I figurer blev Vendy 1:a av 18 deltagare

Solo: BRONS genom Hanna Lundqvist, Täby.

Lag: GULD genom lagmedlemarna Sabine Sarocco, Hanna Lundqvist, Vendy Lymens, Mikaela Lindgren.

Vi hade som domare med oss Staffan Lundqvist/Renée Andersson. Susanne fick hoppa i öven hon eftersom snöovädret har försenat många domare i fina hem.

Supportrarna var från Täby Sim; familjen Sven och Yvonne Lindgren, fam. Karin och Royne Zachariasson, mammorna Siri Agores och Lena Björkestam.

Att vi fick bo i "Kupolen" var toppen för McDonalds var där (Dalar-nas anda).

Nu är vi åter på plats i Täby igen. Sara/Melissa/Therese/Ellinor morgonsimmar tisdagar och torsdagar klockan 06.30 före skolan. Inte att glömma Kristin och Anna-Maria som i söndags den 19:e höll trä-darna för konstsimträningen. Har jag glömt nåt?

Elisabeth

Simkommittén rapporterar från hösten 1995.



Året lider mot sitt slut och ännu ett fantastiskt simmarår har vi genomfört med mycket fina resultat. Vi har haft höga målsättningar trots att vi har fört en lite lägre profil när det gäller kostnader. Ok, det är klart att man alltid skall hålla ner kostnader, men vi har en massa duktiga simmare som måste få chansen att visa upp sina färdigheter och då får det kosta lite. Jag vill här trycka på, att vi lyckats nå fina resultat med små medel, vilket Gunnar och tränarstaben skall ha mycket tack för. Men jag vill också påpeka att det "fres-tar" på att alltid leva utöver det försiktiga och det orkar man inte med i längden utan vi måste känna trygghet och kunna ge våra simmare det dom verkligen kämpar för och målen måste vara höga, vilket kostar en del medel!

Vi har en målsättning att tillhöra dom 6 bästa klubbarna i distriktet och att vara en av dom 20 bästa i Sverige. Vi är framme där nu och det skall vi fortsätta med att vara. Alla skall här känna att vi varit med och bidragit till detta!

HENRIK GUSTAVSSON. Vem é de nurå? undrar många! Ja, dom flesta har väl inte undgått att vi har en ny kille i elitgruppen och att det namnet funnits med i resultatlistor m.m. Nu är det så här att Henrik och öv-

riga i familjen har flyttat upp från Helsingborg. Dom hade bestämt sig för att bo i Täby och på EJM-kvalet i Landskrona träffade jag dom och berättade att Stockholms finaste simklubb nog var TÄBY SIM och att det var alternativet givetvis. Nu fick jag lite hjälp av tränaren i Helsingborgs SS, Tomas "lövet" Löfgren som kände oss i TÄBY SIM och tyckte likadant. Henrik har alltså simmat som alla förstår i HSS, men han var på "g" att kliva upp lite högre, därför blev klivet direkt in i vår elitgrupp. Du skall vara varmt **VÄLKOMMEN HENRIK** och givetvis även övriga i familjen som vi hoppas kunna få lite hjälp av i klubben.

Höstsäsongen har startat och alla verksamheter kom igång bra. Men vad händer DÅ? Jo, några vettvilliga personer får för sig att inleda en strejk för att få högre lön och det är väl OK, men att strejken enbart skulle "drabba" IDROTTSSVERIGE var det väl ingen som riktigt förstod. Åtminstone inte alla vi som jobbar med och i den största rörelsen i Sverige. Nu uppstod ett kaos när bl.a. simanläggningar stängdes och var tränar man simning då? När det är för kallt att simma ute! Vi tänkte väl alla att detta löser sig på några dagar, men ack vad vi bedrog

oss. Efter ett par dagar så började en liten panik infinna sig, men med förenande krafter av Carl Johan ordf. (vem annars) och Gunnar F så spårade vi upp att "gamla hederliga sjökrickan" var ett alternativ eftersom den drevs i militärens regi och inte var inblandad i den allmänna KAOSSEN. Toppen, nu var det bara att boka in så mycket som vi kanske hade råd med och försöka hålla igång elit inom simning och konstsim. Vi lyckades även hålla igång alla våra USM-simmare skapligt genom att få komma in på kustartilleriet ute på Rindö, som har en jättefin anläggning. Här måste vi utdela en tacksam tanke till vår simmare som jobbar därute och hjälpte till med det praktiska. TACK Juhani eller närmare bestämt KALLE som alla kallar honom för. Om ni inte visste så tillhör han eliten inom triathlon och kompletterar sin simning hos oss.

Nu vet alla att strejken pågick i nästan 4 veckor och att när den upphörde på fredagskvällen så hade vi fått dispens att köra Chiquita-doppet som återigen blev en höjdare. Men det var lite ovisst om vi skulle få ihop folk på så kort tid, men tack vare vår fina funktionärsstab så löste det sig på bästa sätt. Vad händer mer i höst då? Jo när denna stänk kommer ut så har vi simmat regionsfinaler och riksfinaler i Ungdoms-SM och seriesim samt att Junior-SM har gått, men lite av det får vi rapportera i nästa stänk.

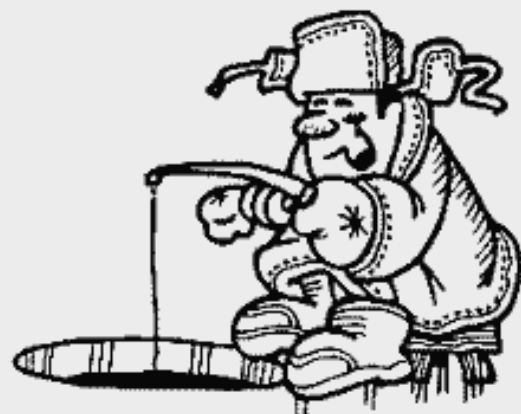


Jo, vi får inte glömma vårt Klubbmästerskap den 10:e december, där vi hoppas på ett stort startfält i alla klasser och inte minst i öppna sprint, så du som läser detta sprid ut att alla "gamla" kommer till detta. Något som är väldigt positivt är att vi fått många fler till bl.a. regionsfinaler i USM, vilket visar att vi har lyckats med lite av den rekrytering och att tränarna har hittat det där lilla som behövs för att få fram fler och bättre simmare. Nu så här på senhösten är det budgettider för nästa år och det är ett kärt problem att konstatera att vi måste utöka vår budget lite för att vi fått fram fler simmare som kommer att vara med och tävla. Men som sagt dom problemen är kul att hålla på med när vi blickar tillbaka under gångna året.

Tack Gunnar och alla ni andra tränare som gör att det här är kul att hålla på med och framför allt NI DUKTIGA SIMMARE!

Plask & Lek

Här pågår det alltid en massa och det svåra är att få ihop grupper som ser lika ut alla gånger, för det är ju så att när man bara är 4 år så finns det ju så mycket annat som också är kul och då är det inte självklart att man vill gå och simma jämt. Vi försöker att fylla på i alla grupper så fort vi upptäcker att det finns luckor och därför är det viktigt att du som förälder förstår att tala om om ni inte tänker fortsätta. Vi har ca: 500 barn i KÖ!!! Och det är många som vill börja. Vi har idag ca: lite över 200 barn igång så ni förstår att det inte är helt självklart att detta rullar utan vissa problem. Men Jonas och Lisa har gjort ett jättejobb och inte blev det bättre med strejken som ytterligare spädde på problem, men vi har försökt att förlänga säsongen för våra "plaskisar" så att man får ut



bästa möjliga valuta för avgiften. Men det gäller att hålla sin plats för vi tar in nya så fort vi märker att det fattas och då förlitar vi oss på att vederbörande inte vill vara kvar när man inte kommer på tiderna som tilldelats. Vi kommer att införa ett nytt system inför vårterminen, alltså med inskrivningsdelen och det innebär att man betalar direkt när man skrivs in, vilket medför att det blir ett större ansvar att komma då man betalat direkt från första början.

Mastersimning

Dessa kvällsfantaster tränar ju rätt sent men rapporterna säger att dom trivs och har kul. Närmast för dom gäller Master-DM som går av stapeln 17-19/11, så när denna STÄNK har kommit ut så är det hela klart och vi kanske har en rapport med från Stefan E. som ansvarar för masters i TÄBY SIM. Vi har fått en del nya namn och jag hoppas Stefan presenterar dom nästa stänk.

Simma nu bra alla så syns vi på kanten!

Ps: Har ni märkt att jag inte skrivit, börjar väl s.....men bara för att påminna er om att visst sitter jag här och blickar ut över sjön, för det är här som jag laddar batterierna och drömmer om nya segrar och minns dom som varit!!

Börje

KM 1995

- Plats: Tibblebadet
- Datum: Söndagen den 10 december
- Tid: Pass 1 Insimning kl. 13.00 Start kl 14.00
30-60 min paus mellan passen för samvaro, försäljning, vila.....
- Tävlingsklasser: Flickor A födda 1980 och tidigare
Pojkar A födda 1979 och tidigare
Flickor B födda 1981-1982
Pojkar B födda 1980-1981
Flickor C födda 1983-1984
Pojkar C födda 1982-1983
Flickor D födda 1985 och senare
Pojkar D födda 1984 och senare

VI AVSLUTAR
MED LUCIA

Program Pass 1

1. 50 m Bröstsims Fl D
2. 50 m Bröstsims Po D
3. 100 m Fjärilsims Fl C
4. 100 m Fjärilsims Po C
5. 100 m Bröstsims Fl B
6. 100 m Bröstsims Po B
7. 100 m Fjärilsims Fl A
8. 100 m Fjärilsims Po A
9. 25 m Fjärilsims Fl D
10. 25 m Fjärilsims Po D
11. 100 m Ryggsims Fl C
12. 100 m Ryggsims Po C
13. 100 m Fjärilsims Fl B
14. 100 m Fjärilsims Po B
15. 100 m Ryggsims Fl A
16. 100 m Ryggsims Po A
17. 100 m Bröstsims Fl C
18. 100 m Bröstsims Po C

Program Pass 2

19. 100 m Ryggsims Fl B
20. 100 m Ryggsims Po B
21. 100 m Bröstsims Fl A
22. 100 m Bröstsims Po A
23. 50 m Ryggsims Fl D
24. 50 m Ryggsims Po D
25. 100 m Frisims Fl C
26. 100 m Frisims Po C
27. 100 m Frisims Fl B
28. 100 m Frisims Po B
29. 100 m Frisims Fl A
30. 100 m Frisims Po A
31. 50 m Frisims Fl D
32. 50 m Frisims Po D
33. 100 m Medley Fl C Final
34. 100 m Medley Po C Final
35. 200 m Medley Fl A-B Final
36. 200 m Medley Po A-B Final
37. Öppna Sprint 50 m fr. Damer
38. Öppna Sprint 50 m fr. Herrar

Till Finalen går de sex simmare som i föregående grenar samlat mest poäng enligt Tyska poängtabellen. Den som har högsta totalpoängen blir STORMÄSTARE. Segrare i klass C blir MINIMÄSTARE.

Anmälan sker genom respektive tränare. Anmälan skall ske på startkort korrekt ifyllt. Startkort skall vara inlämnade på kansliet senast den 4 december.

REA REA REA REA

REA i KLUBBSHOPPEN!!!!

Vid klubbmästerskapen 10 /12 mellan 13.00 och 18.00 kommer det att hållas rea på badkläder och badbyxor!

Kom och FYNDA!

Det är ju snart jul och tomten behöver nåt att bära!!!

Givetvis kommer andra badartiklar också att säljas.

Du kan också beställa den nya klubb-badkläden.

Den goda **KORVEN** kommer också att finnas!

Julklappspapper finns det också!

Du vet väl att klubbshoppen är öppen på följande tider:

Tisdagar 17.00 - 21.00

Söndagar 16.00 - 18.00

Välkomna

Stöd/resurskommittén



Tävlingkommittén rapporterar.

Vi är duktiga och det är tack vare våra fantastiska funktionärer som alltid förgyller tillvaron på tävlingar. Vi har också en skara duktiga stöd/resurs personer som alltid ställer upp och fixar försäljning samt kokar kaffe och sån't. Nu i höst har vi arrangerat Chiquita-doppet som blev en succé med massor av starter



och gav ett fint "klirr" i kassan. Vi skulle fixa ett seriesim i oktober men det fick inställas på grund av för kort varsel efter strejken. Vi kommer att stå för tävlingsdelen när Posten skall avgöra sitt mästerskap i Tibble den 18/11. Detta gör vi också för att förstärka klubbkassan, så du

som är funktionär gör verkligen en insats. EN STOR INSATS!

Nu har vi fixat Post-mästerskapen när detta skrivs och det blev jättelyskat och vi fick mycket beröm. Vi fick också ett mycket hedersamt standar som skall pryda kansliet! Tack ännu en gång alla funktionärer som ställde upp! Det blev lite längre tävling än jag lovat, men jag hoppas att ni hade överseende med detta och fick en trevlig lördagskväll ändå.

Nästa arrangemang kommer att bli KLUBBMÄSTERSKAPEN DEN 10/12 och vi ser fram emot att så många som möjligt ställer upp, inte minst på att simma och i det speciella öppna sprint som är lite extra. Naturligtvis är alla andra grenar också mycket spännande och kul, där vi får se många duktiga simmare som Täby Sim har.

När det hela är över så blir det ett traditionellt LUCIAFIRANDE som på den gamla goda tiden och här är jag inte ett dugg orolig för hur bra stöd/resurs med Elisabeth och Ingrid O kan fixa till det.

Ni ställer väl upp, om inte så för att komma och förgylla tillvaron och KÄNNA GEMENSKAPEN I TÄBY SIM, som NI gjort för den fina klubben!

Se på anslagstavlan och anmäl er till respektive tränare.

Vi kommer att arrangera KORTBANE-DM 5 - 7 Januari -96 och då tror jag och hoppas att alla känner sitt ansvar som funktionärer/försäljning och ställer upp!

Tävlingkommittén

OBS OBS OBS OBS

KLUBBMÄSTERSKAP 10/12

Konstsimsläger i Järfälla 26/8 — 27/8 - 95 (för yngre)

Vi har varit på läger och tränat några av de yngre konstsimmarna. På lägret fanns det 16 deltagare + Elisabeth, Katarina, Karin, Annelie, Pernilla, Madelaine, Therese och Kristin som tränare. Deltagarna kom från 3 olika klubbar: Järfälla, Täby och Åkersberga. Deltagarna från Täby var: Charlotte, Sabine, Hanna, Vendy och två nya tjejer; Manda och Miriam. Tränare: Elisabeth, Kristin och Therese.

När vi kom till Järfälla på lördagen packade vi upp och Therese och Kristin passade på att lägga beslag på gymnastiksalens madrasser (som vi tyvärr fick dela med oss av senare). Vi blev indelade i grupper: Kristin och Karin var tränare för "Svärdfiskarna", det var flickor födda 84-85. Therese och Annelie var tränare för "Delfinerna", flickor födda 82-83. Madelaine och Pernilla var tränare för "Blåvalarna", flickor födda 80-81 + Miriam. Vi hade cirka 3 timmar på oss att hitta på uppvisningslag. Efter det skulle vi äta den traditionella lägermaten: pizza. (Kristins kommentar Urrk!)

Sedan hade vi lägrets första träningspass. Efter insim tränade vi lag. Kristin och Therese beslöt att inte vara med och simma, utan för att undvika uttorkning beslöt de sig för att delta i vattenrutchkanaaktiviteten. Kvällsfikat bestod, (som alltid det här lägret) av mackor med ost och

gurka, mariekex och saft (mer). Vid poolkanten senare på kvällen började vissa flickor få hemlängtan, samt bli mörkrädda. Kristin och Therese var genast där och tröstade (vilket i viss mån hjälpte). Dramat slutade med att en flicka fick illamående och åkte hem och en flicka (Samona) som mellan Therese och Kristin.

Nästa morgon väckte Elisabeth oss klockan 06.30. Sedan bar det av ut i det gröna till morgongymnastiken som leddes av Madelaine, Kristin och Therese. Sedan tränade vi lag ett tag. Sedan åt vi frukost (det vanliga) i klubbbrummet. Sedan åkte vi vattenrutchbana igen (den här gången med rinnande vatten) till Kristins och Thereses förtjusning. Därefter bar det av till pizzerian och den här gången åt vi inte pizza (!!). Kristin var överlycklig åt sin kebab. Sedan såg vi på konstsims film och åt glass. Efter det skrev vi hejarramsor till våra lag. Sedan anlände den ärade publiken - våra föräldrar. Uppvisningen av lagen gick jättebra! Vi fick varsin groda av Elisabeth efter uppträddandet. Många kramar senare åkte vi hem.

Av: Kristin och Therese!

Vi har fått ännu en nyttig erfarenhet när det gäller att träna andra, att komma med förslag till lag och att handskas med rädda Samonor! (Som sov mellan undertecknad) I helhet var lägret en trevlig, men uttröttande upplevelse!!

Resultat från några tävlingar hösten 1995

Vm-Kval

Daniel Karlsson

400 me	4.30.46	2:a
200 me	2.08.93	5:a
100 me	1.00.76	9:a
200 ry	2.10.88	6:a

Karin Lärka

50 ry	31.02	5:a
100 ry	1.06.38	4:a
50 fr	27.93	12:a
50 fj	29.60	5:a

USM-YNGRE

Miriam Wilson

100 fj	1.11.62	7:a
100 fr	1.03.85	5:a
50 ry	35.43	

Annica Forsberg

50 br	40.67	7:a
50 fj	35.65	6:a
100fj	1.24.02	
100 br	1.28.03	

Karin Nilsson

100 fr	1.11.63	
100 ry	1.21.72	
100 br	1.35.29	

Marcus Wallen

50 br	43.16	
100 br	1.34.42	

Sophie Karlsson

100 br	1.20.05	3:a
50 br	36.47	2:a

USM-ÄLDRE

Mats Forslund

400 fr	4.16.34	2:a
50 fj	27.94	1:a
100 fr	54.48	1:a
200 fr	1.58.90	1:a
50 fr	25.18	1:a

Micke Jacobsson

400 fr	4.11.17	1:a
200 ry	2.10.48	1:a
400 me	4.34.23	1:a
100 br	1.06.89	1:a
200 fj	2.12.43	1:a
200 me	2.11.49	1:a
1500 fr	16.32.38	1:a

Fredrik Atmer

400 fr	4.33.82	11:a
100 fj	1.05.?	
200 br	2.40.36	4:a
100 br	1.13.15	3:a
200 fj	2.31.02	8:a
200 me	2.23.91	4:a

Henrik Gustavson

50 fj	29.92	15:e
100 fr	59.?	
50 fr	26.75	8:a

David Larsson

200 br 2.42.23 6:a
100 br 1.15.83 11:a

Eje Eklöf

50 ry 32.04 6:a
100 ry 1.09.40 13:e

Lisa Demsell

100 ry 1.21.87 12:a
50 ry 37.04 8:a
200 ry 2.51.17 7:a

Lisa Olsson

200 me 2.59.15 20:e
100 br 1.33.33 21:a
50 fr 32.34 21:a

Emilia Roukamo

50 fj 38.42 19:e
200 fj 3.16.91 10:a

Jeanette Petersson

100 ry 1.28.15 21:a

Lag 4x100 fr Henrik G, Mats F, Micke J, Fredrik A
3.42.72 1:a

Lag 4x50 me Micke J, Fredrik A, Mats F, Henrik G
1.56.38 1:a

Lag 4x50 fr Fredrik A, Mats F, Micke J, Henrik G
1.41.54 1:a

Lag 4x100 m Micke J, Fredrik A, Mats F, Henrik G
4.12.07 1:a





GOD JUL
ÖNSKAR
STÄNKREDAKTIONEN

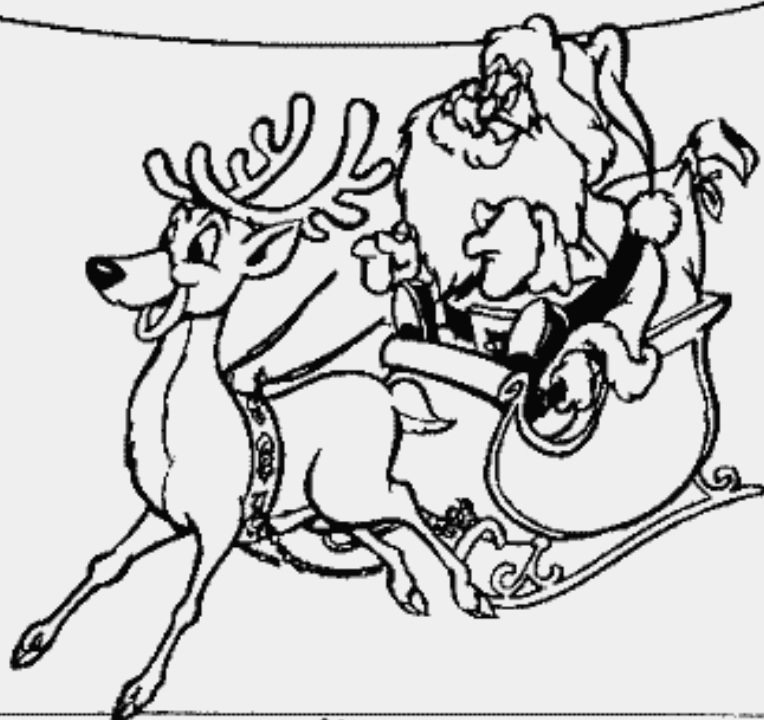
Tävling

Till nästa nummer vill vi få in bidrag från Er läsare på Era bästa pastasåstips. Det bästa bidraget kommer att publiceras i STÄNK och belönas med ETT KILO spagetti!

Citatet: *Idrotten är rasernas esperanto*

Hört på tävling:

Om man är postmästare och kan simreglerna måste man följa dessa. Om man är postmästare och inte kan reglerna behöver man inte följa dem



Julklappstipset

Vi har
allt för
gymnastik
och dans ...

BARNDANS

BUGG

HIP HOP

DISCO

BALETT

M.M



Vi har
även
BAD-
DRÄKTER
och du
kan
beställa
din
SKRIDSKO-
DRÄKT
hos oss!

Under vecka 49 (4 - 9/12) erbjuder vi
10% RABATT

Dans & Gymna
GROSSEN

ÖPPETTIDER:
Må-Fr 10-18
Lö 10-13

Näsby Parks Centrum • c/o Näsby Parks Skor
Tel 08-732 89 82 • Fax 08-732 89 83