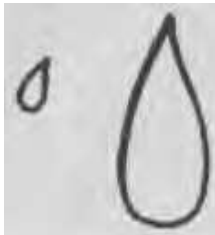
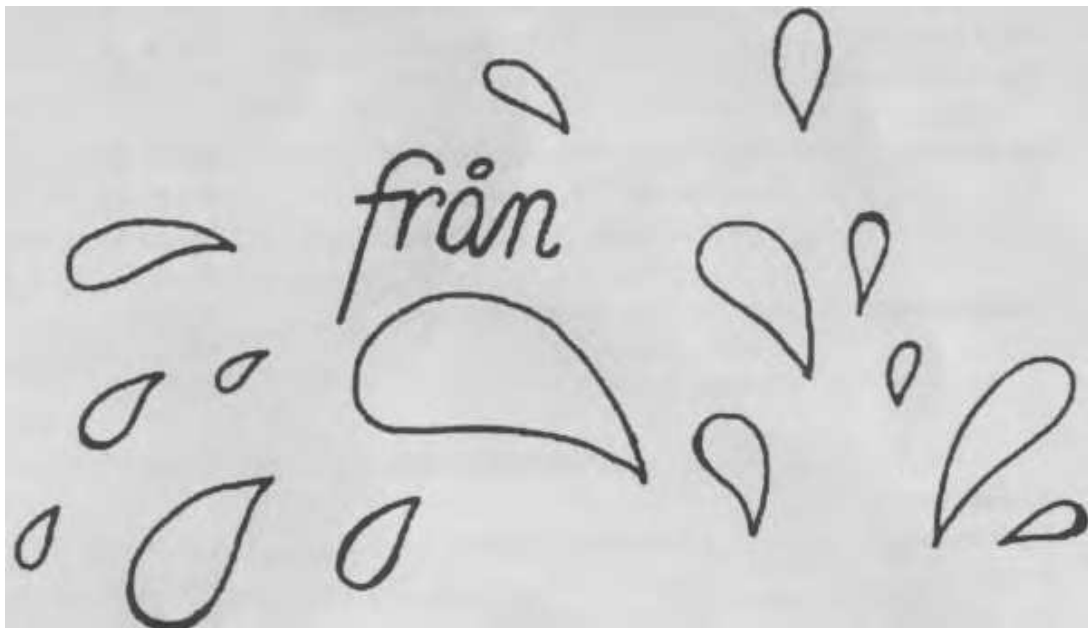


STÄNK



NR 3  
SEPTEMBER 1996

## TÄBY SIM

### - Föreningen för simsport och motion -

Adress: Simhallen, 183 34 TÄBY  
Tel/fax: 768 15 44  
Postgiro: 14 77 00 - 9 (medlemsavg), 81 55 5-5 (ekonomi)  
Kansli: I simhallen, bakom spärrarna, på entréplan

Huvudtränare:	Gunnar Fornander	768 63 27 (arb)
Plask & Lek ansvarig:	Carl-Johan Hellman	510 506 05
Ansvarig tränare - Konstsims:	Elisabeth Andersson	758 82 06
MKB ansvarig:	Viktor Epstein	656 58 11
Mastersansvarig:	Stefan Eriksson	756 90 48
Revisorer:	Björn Eklöf (ordinarie)	756 25 07
	Gerd Royne (ordinarie)	768 81 16
	Ingemar Svenle (suppleant)	768 35 86
Valberedning:	Joakim Zuhr, sammankallande	30 92 26
	Gunnar Fornander	768 63 27 (arb)
	Kerstin Stamyr	756 11 08

### STYRELSEN

#### Ledamöter

Ordförande:	Carl-Johan Hellman	510 506 05
Kassör:	Henrik Atmer	768 32 68
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 Mattson	756 64 10
Resurskommitté	Patrik Asp	541 372 93
Stödkommitté:	Elisabeth Andersson	758 82 06

#### Suppleanter

Ekonomi:	Elisabeth Larsson	510 106 37
Simkommitté:	Jonas Hägerhäll	765 15 02)
Konstsimskommitté:	Susanne Shelley	510 507 09
Infokommitté:	Stefan Eriksson	756 90 48
Utbildningskommitté:	Lars Olof Granberg	732 60 28
Resurskommitté:	Tomas Oldmark	768 88 92
Stödkommitté:	Margit Eklöf	510 119 97

#### Adjungerad

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

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Välkomna alla TÄBY SIM-mare till en ny och intensiv termin. Speciellt riktar jag mig till alla nya medlemmar och tävlingssimmare från Vallentuna, Åkersberga, Umeå och Harnäs-Skutskär. Om jag har glömt någon så får ni ursäkta. Det är inte så lätt att komma ihåg alla med den anstormning klubben råkat ut för! Jag vet att ni kommer att bli väl omhändertagna av de gamla medlemmarna.

Under sommaren har det hänt en hel del i klubben låt litet axplock:

Mickes och Mats medaljtyngda härjningar i Junior-EM. Micke blev en av tävlingens mest framgångsrika simmare! Se vidare i SKÄNK. Konstsimssflickornas internationella debut i Tjeckien.

Det är ett framtidslag vi har, det visade poängen i en tuff internationell bedömning.

Ute-SM med många fina resultat. Som russinet i kakan Dannes medleyguld!

DM-arrangemanget i Kvarnbadet i Vallentuna. En "samproduktion" mellan klubbarna i Täby, Vallentuna och Väsby som blev en succé!

Sommarverksamhet under ledning av Jeanette P och Helena H. 1 år i Norskogsbadet under hyfsade väderförhållanden. Glada barn och nöjda föräldrar!!

Sommarläger för såväl simmare som konstsimmare med sedvanligt lägerbus!

Som vanligt har jag nog glömt något - men till alla som bidragit i stort som smått: Tack för alla insatser för klubben och våra ungdomar och aktiva!

Verksamheten har nu kommit igång inför hösten. Efter förhandlingar med kommunen och badet har klubben lyckats utverka mer bassängtid för simning och konstsim. Behovet är dock ännu större, så Gunnar och Elisabeth får jobba hårt för att få pusslet att gå ihop. Det gäller också att få tränare till alla grupper.

Plask&Lek har halt inskrivning. Tyvärr har vi tappat ledare från i våras. Det har inneburit att först har "de gamla barnen" placerats. Därefter placeras barn från kön (ca 40 st). Ytterligare barn placeras vartefter ledare kan rekryteras. Kanske kan det bli 40 till under hösten.

Ledarfrågan är just nu den viktigaste för föreningen. Vi har många, i alla åldrar, som vill komma med! Hjälptill att ragga tränare och ledare!!!

## STÄNK FRÅN TÄBY SIM

Som många vet har Jonas Hägerhäll slutat som tränare och kanslist i föreningen. Han har erbjudits jobbet som huvudtränare i Turebergs IF. **Grattis Jonas och Tureberg och LYCKA TILL!!!**

Klubben saknar nu kanslist! Elisabeth Andersson, konstsimsansvarig, har åtagit sig att under hösten, med begränsad tidsinsats lösa de mest akuta, löpande problemen. Vi får alla hjälpas åt så att Elisabeth får arbetsro och kansliet kan fungera.

Så några "ord på vägen" från er ordförande:

- En TÄBY SIM-mare köper självklart sina Bingo-lotter av TÄBY SIM!
- Köp "Idrottsrabatten" av TÄBY SIM. Behållningen går helt in i verksamheten.
- Kom och heja på våra unga simmare vid Serie-sim den 22/9 och vid CHIQUITA CUP den 20/10. Och glöm inte USM i konstsim i Täby senare i höst!

*Carl Johan Hellman*



## GUNNAR HAR ORDET.

Hej alla simmarvänner!

Det är september och det betyder massor med pyssel för att få alla barn rätt placerade i vår omfattande verksamhet. Telefonerna på mitt rum går varma nu. När detta nummer av STÄNK är i din hand hoppas jag att allt har kommit igång. Bland våra tävlingssimmare har det hänt mycket denna sommar.

Mats Forslund och Micke Jacobsson blev EUROPAMÄSTARE för juniorer när bägge ingick i Sveriges segrande lag på 4x100 m frisim vid EJM i Köpenhamn. GRATTIS! Individuellt lyckades Micke J bäst av alla svenskar med silver på 200 m och 400 m individuell medley. På 200 m medley var tiden NYTT SVENSKT JUNIORREKORD!

SM för seniorer och juniorer arrangerades av 200-åriga Upsala Simsällskap. En höjdare för oss blev seniorfinalen på 400 m medley med dubbelseger genom Daniel Karlsson som segrare strax före Micke J. Sammanlagt blev det 8 medaljer. Läs om det bland Börjes rader!

Vi har begåvats med nya tränare och simmare som flyttat hit eller valt att jobba med oss: Tränarna Eva Norén-Lundberg, Agneta Svensson, Anki Bengtsson och Bengt Svensson samt simmarna Cecilia Geijer, Therese Bengtsson, Linda Gabrielsson, Ramin Berhouz, Anders Svensson, Marika och Martina Lundberg, Henrik Bokell samt Martin Roos önskas alla hjärtligt välkomna.

Simmare ur grupperna Elit, A, B, C har varit på läger i Fagersta, där vi förutom simträning fick prova på bowling och luftgevärsskytte. Marcus Wallén förde dagbok som publiceras i STÄNK.

Trevlig läsning  
Vi ses!

*Gunnar*



## Årets 3:e rapport från simkommittén

Börjar väl som vanligt även om det är en gammal fras, sitter här och....  
....jaja ni har läst resten.

Hösten har väl inte direkt tagit fart när detta skrivs, men nu är vi inne i september och det mörknar fortare om kvällarna. Jag hoppas att alla fick den där välbehövliga vilan efter en intensiv vårsäsong, även om nu vädret spelade oss ett spratt. Men på slutet blev det ju ändå sommar.

Vad händer nu i Täby Sim, jo som vanligt är det alltid "stökigt" att få igång verksamheten och hitta tränare till alla grupper, speciellt till sluss och Plask&Lek, men med Gunnars och Carl-Johans intensiva arbete brukar det gå att knäpa ihop det till sist.

**Appropå Carl-Johan så kan jag berätta att han hållit igång Täby Sim och kansliet hela sommaren!!! Vilken fantastisk kille han är och vilket brinnade intresse han har. Jag tycker att det är på sin plats att alla som möter honom tackar och grattar för den fina insats som han gör! Mätte du inte sluta ännu på många år Carl-Johan! Men jag kommer ihåg att när du blev Ordförande i Täby sim, så sa du att det var den finaste utmärkelse man kunde få och då är du ändå en hög militär i vårt försvar. Så häng i Carl-Johan, för vi är många som behöver dig!**

När stänk kommer ut har det gått några veckor på höstsäsongen och vi har kommit igång så smått, men jag vill passa på att be alla som känner för Täby sim att försöka medverka till att vi hittar ledare och då speciellt till Plask&Lek! Vi måste hjälpas åt annars blir det dåligt med "klirr i kassan" och framför allt kan vi inte hjälpa barn och ungdommar till ett rikare liv, som idrotten ger. Trots alla neddragningar och fördyringar i samhället är vi alla optimister som jobbar med detta även om våra politiker inte riktigt fattar vad det innebär om barn och ungdommar inte skulle idrotta!

Vad har då hänt under sommaren, jo vi har haft crawlkurser i Norskogsbadet tack vare Carl-Johan än en gång och några tränare som ställt upp och undervisat. Vidare har ett OS passerat, där många fina resultat gjordes av våra svenska simmare, men om någon trodde att idrotten stannar upp under eller efter ett sånt arrangemang så är det fel. Andra viktiga tävlingar för våra idrottande ungdommar rullar på och är minst lika viktiga. OS är ett steg på den idrottandes stege, men innan dess är det många trappsteg som måste passeras och är minst lika viktiga för varje individ.

Alla vet att idrotten ger mest i vårt samhälle, den skapar fina ungdommar som blir till ett

föredöme för vårt samhälle och andra som inte utöver någon sport. Tänk om alla som styr och ställer förstod detta och gav oss som håller på lite mer medel (pengar). Ja, vi som jobbar ideellt kostar inget, men då kunde vi ge ytterligare och tänk vad vi spar in åt samhället i utebliven förstörelse!

Ja, som alltid brukar jag skriva några visdomsord och varför skulle jag göra ett undantag denna gång. Jag läser alltid Lokaltidningen och redaktör Lars Tegner's ruta, en kille som jag hyser stor respekt för när det gäller att tycka till om vad idrotten ger. För övrigt tycker jag att dom flesta sportjournalister har mycket vettigt att säga, när det gäller

saker som inte alltid våra politiker eller bestämmande personer förstår. Kanske beror detta på att jag även är verksam inom förbundet och sitter med och tar vissa beslut och att jag jobbar med att våra idrottsföreningar måste utvecklas tillsammans mot en starkare och bättre idrottsrörelse.

Nu får det vara slut med "pekpinnen", men jag vädjar ändå till er som har barn i Täby Sim att komma med och hjälpa till eller stötta på ett eller annat sätt. Vi är för få som jobbar, för att det skall vara perfekt!

Simma inte lugnt

Simkommittén



Börje Jacobsson

*STÄNK FRÅN TÄBY SIM\_*  
Vi hurra och gratulera och tackar

Europa Juniormästarna på 4 x100 frisim Micke J och Mats F

Micke J för EJM-silver och nytt svenskt junior-rekord på 200 medley 2.05.72

Micke J för EJM-silver på 400 medley 4.27.09

Micke J för juniordistrikts-rekord på 200 och 400 medley

Danne K för SM-guld på 400 medley och SM-silver på 200 medley

Micke J för SM-silver på 400 medley

Micke J för JSM- guld på 200 och 400 medley

Karin L för JSM - silver på 50 och 100 rygg

JSM - brons för laget på 4 x 100 frisim med Mats F, Fredrik A, Clas R-H och Micke J

Jonas L för en fin 7:e placering på SM på 200 fjärl

USM - guld av Sofie K på 200 bröst

Fina placeringar av Jon G och Annica F på USM

Danne K för Grand Prix seger i medley (Sverige 1:a)

Micke J för 2:a plats i Grand Prix i medley (Sverige 2:a)

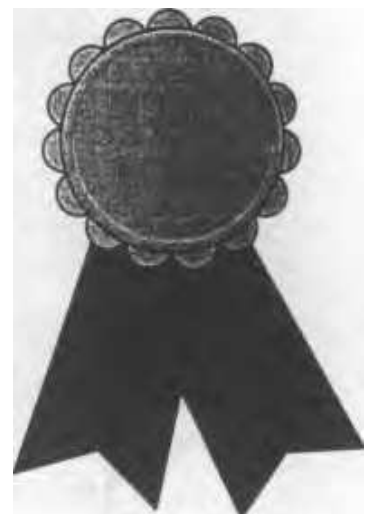
Konst-Sim's lag 2 till silver i SM

Sara Melander till dina fina resultat i Konst-sim

Stödkommittén för "stödet" under Wella

Försäljningsteamet under Wella

Grensponsorer till Wella-Cup





## STÄNK FRÅN TÄBY SIM

Intercosmetic AB WELLA rör alla fina priser/produkter

Alla funktionärer på WELLA-Cup och DM/JDM

Tack Jonas Hägerhäll för alla fina år som du varit tränare och administratör på kansliet och i klubben

Tack Ragge Granberg rör ditt funktionärsraggande

Till sist men inte minst CARL-JOHAN (ordförande) rör ditt entusiastiska arbete i och för klubben

Har ni varit inne i simhallen efter sommaren?

Detta har hänt...

Det har kommit upp ett nytt - fräscht  
innertak med ny belysning!

Ingångsspärrarna har flyttats närmare kassan

Välkomna att se hur det blivit!

TÄBY SIM finns som vanligt på plats i bassängen!

Rättelse och glömska i stänk 2

Återigen har minnet spelat mig ett spratt!

Vid Sollentuna Simfestival var det inte Micke J som tog flest medaljer utan det var Danne Karlsson. Så det så!

Jag glömde också att rapportera från World Cup i Malmö där Danne K och Jonas L simmade. Danne blev 4:a på 200 medley med tiden 2.03,02 och 5:a på 400 medley med tiden 4.20,75. Jonas blev 6:a på 200 fjärl med tiden 2.04,22. Tävlingen gick i 25 meters bassäng.

När det gäller rankingen i World Cup låg Danne på 24:e plats på 200 medley.

Jag kan bara be om ursäkt, men jag har ofta skrivit i stänk att jag behöver input från tävlingar. Sen gör det inget om man berättar för mig så att jag kan skriva en komihåglapp till stänkskrivandet!

Men vad vore världen om alla var felfria! HÄPP!

## HELGLÄGER FÖR MEDLEYGRUPPARE 11 - 12 MAJ PÅ KA 1

Lördag den 11 maj.

Det började med att vi åkte med föräldrarnas bilar till Vaxholm. Där väntade vi på en färja töver till Rindö. När vi hade åkt färjan över så åkte vi en bit och sedan var vi framme vid regementet KAI. Vi gick upp till logementet och packade upp. Militärerna hade helgledigt så vi fick låna deras sängar att sova i. Vi gick igenom programmet och efter det åt vi lunch. Vi fick pizza med kebabköttbitar på. Efter det bytte vi om för vi skulle spela brännboll. De som var i innelaget fick vara inne i 10 minuter, sedan bytte vi. Vi fick vara inne 2 gånger och ute 2 gånger. Sedan hade vi simträning. Vi delade upp oss i Gunnars och Tanjas grupper. Vi fick tre banor var. Vi hade simträning i en timme. Till middag fick vi kalkonfilé och efterrätt. Därefter var det dags för båtfärd. Båtarna som vi åkte med gick i 40 knop! Vi åkte omkring och sedan fick vi prova på att köra båtarna. Det var jättekul. Sedan var det dags för simträning igen. Efter det serverades kvällsskaffning med choklad och mackor. Nu ville en del sova och en del se en film på TV. Den höll på till klockan 23 och var jättebra. Det var jättesvårt att sova för det var så varmt i rummet, men till slut somnade vi.....

Söndag den 12 maj.

Idag gick vi upp vid 7 och åt frukost. Efter frukost vilade vi och hade sedan simträning 1 timme. Vi fick testa att köra en slags undervattensmotor för dykare som man hängde efter. Den var jättekul att åka på. Efter simträningen var det dags för brunch. Vi fick sallad. Efter brunchen packade vi för hemtransport. Sedan var lägret tyvärr slut. Jag tror att alla hade jättekul, åtminstone hade jag det.

**Karin Pettersson**

Gunnars medleygrupp



## KONSTSIMSNYTT VÅREN - SOMMAREN 1996.

1. MAJ 1996.

TÄBY SIMS JUNIOR-LAG BESTÅENDE AV:

Helena Lundgren, Ellinor Lindgren, Therese von Ahn, Lina Svensson, Melissa Shelley, Sara Melander

Alla födda 1979-1980 simmade för första gången internationellt. I samband med att TÄBY SIMS tjejer är Stockholms bästa lag kunde Stockholms simförbund stå för en del av kostnaderna när Susanne Shelley och våra tjejer åkte med Austrian Air till Wien för att hämtas av Roland Allar från Slovakiska Simförbundet. Våra simmare tävlade för första gången i en SENIOR- tävling och fick där BRA placeringar både i individuell figurtävling och LAG.

SARA och Melissa simmade SOLO. I PAR-tävling deltog SARA-ELLINOR och MELISSA-THERESE. Även här kom de inte sist! Våra simmare var YNGST bland hermelinerna från f.d. öststaterna.

2. MAJ-JUNI 1996

SILVER-MEDALJEN 1996 ÄR VÅR I LAG!!!! (5 lag deltog) i SWEDISH OPEN CHAMPIONSHIP som simmades i LUDVIKA!!!

Har jag inte SKVALLRAT om att de även tog SILVER på JSM? Det var i april!

3. Nu kommer jag att berätta om TÄBY SIMS fjuttisar 1996 eller 4-klöver som 25 augusti - 1 september åkte med mig på träningsläger i COBHAM HILL, Kent England d.v.s. Helena Zachariasson, Ida Björkestam, Malin Kleve, Shanty Agoes. Det var simning, 3-4 pass om dagen, work-out, spökjakten, rostat bröd med chokladsmet på. COBHAM HALL är ett av Englands mest beryktade slott vad det gäller spöken. Förutom 4-klövern var 4 andra simmare från andra klubbar med. Som ledare bland 25 andra engelska och en belgisk simmare kan jag säga att våra tjejer konfererade obehindrat och skapade trivsel vart de gick. Inga problem med att de inte kunde förstå. Lunch och middag med alla efterrätter åt de fast det inte liknade mammas mat hemma. De tar seden dit de kommer. Fantastiskt! Det var en upplevelse att bo med dem en vecka. Jag överlevde fast jag hade kurs där.

4. Helgen innan hade ALLA konstsimmare från TÄBY SIM helgläger i SJÖKRIGSSKOLAN för att jobba sig till en lagom kondition inför höstträningen!

Idag den 12/9 kan jag räkna på vår höst-deltagarlista att vi är 43 simmare.

5. MONICA Lymeus domare vid JSM och STAFFAN Lundqvist vid SM 96. Vi hoppas att de får döma vid OS 2004...eller hur?

Människan är lika stor    Kram Elisabeth.  
som storleken av  
hennes tankar

Kunskapen visar vägen till  
framgång. Bara du vet  
vilken väg du skall ta.



Täby i augusti 1996

Kort intervju med 1995 års  
prestationspristagare i Wella Cup  
Jonas Åkesson som vann en ballongresa  
över Stockholm.

Hörde att Du flög måndagen den 24 juni-  
Hur var det att flyga?

Det var fantastiskt!  
Piloten Oscar valde att starta vid  
universitetet (Frescati ). De andra  
ballongerna valde andra startfält. Därifrån  
flög vi in mot de centrala delarna av stan för  
att sedan svänga av mot nordväst och landa  
i övre Järva.

Vi var 8 passagerare i korgen (intervjuarens

kommentar: lagom många)

## LÄGER i FAGERSTA

Söndag 11/8

Cirka 20 mil utanför Stockholm ligger Fagersta. Där var vi på läger. Det var söndagen den 11/8 som vi avreste kl 13.00 från Tibblebadet. Färden gick i föräldrarnas och ledarnas bilar. Vi skulle varit framme kl. 15.00 om inte vissa personer skulle stannat vid McDonalds på vägen dit. När vi hade kommit fram så sade vi farväl till föräldrarna och det var dags för lägrets första pass. De 17 otränade Täbysimmarna började lägret med ett lätt pass i badets utomhusbassäng. Efter passet så gick vi och åt i sportcentrumets cafeteria där det serverades spaghetti med köttfärssås. Efter middagen så gick halva patrullen och spelade fotboll medan de andra låg och slappade i sina sängar. Kl. 20.00 så gick hela kompaniet och borstade tänderna. Kl. 23 (cirka) så sov vi (inte).

*Medhjälpare: F(r)isken*

Måndag 12/8

Piip! Piip! Klockan är 07.00 och det är måndag. Det första som händer är frukost. Som ett gäng zombies släpar sig de trötta simmarna till cafeterian. Frukosten består av gröt, fil och flingor, äppeljuice och diverse mackor. Efter en stadig frukost så går vi tillbaka och packar

våra simkläder. Efter ett uttröttande pass så går alla simmarna och slappar i sina sängar och väntar otåligt på lunch. Lunchen blir korv och potatis. Efter lunchen så börjar 13.00-passet bestående av ett jobbigt pass. Tortyren slutade kl. 15. Då passet slutade var alla var utsvulna. Eller en 2 timmars lång svält så fick vi äntligen middag bestående av torkat bröd och vatten (ha, ha, ha ... skitkul) eller rättare sagt fiskpinnar med potatis. Efter middagen så gick de stora pojkarna och spelade fotboll mot norrmännen. Det blev 3-3 full tid (vilken skam). Vi andra satt och spelade batterierna ur våra GameBoys. Vissa var fortfarande så hungriga att dom åt döda flugor (David M). När det äntligen var dags att sova så förde våra nyinflyttade grannar, Kista badmintonklubb, ett himla liv, men till slut så tystnade de och vi kunde sova.

*Medhjälpare: Tobias Övergaard*

Tisdag 13/8

07.00 - LJUS! Det är tisdag och Micke har just tänt lamporna efter en lång stunds klockpipande. Det någorlunda trötta gänget tar sig till cafeterian fik att äta samma frukost som i går. Eller att ha ätit en rejäl frukost så tar gänget sina badkläder och beger sig till simhallen. Simpasset består mestadels av teknik. Passet Efter ett långt och

jobbigt pass med diverse klagomål om håll, onda armar och onda ben så kom passet till ett slut. Efter att ha slappat en stund på högkvarteret så är det dags för lunch bestående av köttbullar och potatis. Efter lunchen så slipper vi passet och i stället så släpar Gunde och Frisken med oss till campingen för att bada. Gunde och Frisken envisades om att det skulle ta 5 minuter att gå dit. När det i själva verket tog minst 30 minuter. Framme vid campingen så gick de stora killarna och spelade volleyboll medan de coola grabbarna (Ramin och jag) gick och spelade minigolf (jag vann). Efter minigolfsduellen så var det dags att bada. Det stod att det var 20°C i vattnet, men det kändes som 1°C. Fiskarna Anders E och Tobbe Ö gick och fiskade (Tobbe fick en abborre). När vi sedan kom tillbaka till lägret så var det dags för

middag som bestod av korv Stroganoff med ris. Efter middagen så satt de flesta och körde neger och president och efter det så stack vi till hallen och spelade basket. Den störste målgöraren var Martin som gjorde obegränsat med mål (självklat i mitt lag). Sedan spelade vi kort under tiden som ledarna kollade på sportnytt. Sen gick vi och lade oss.

Onsdag 14/8

07.00 - Väckning. De trötta simmarna släpar sina kassaskåpsfötter till cafeterian för att äta frukost. Efter frukosten så följer förmiddagstortyren bestående av ett långt, jobbigt pass. I1 väntan på lunch så spelade några neger och president. Det var David M och jag som tog hem storsegern med 8 gånger som president(er). Till lunch så fick vi makaroner med köttsås. Efter att ha ätit sig mätta så gick de trötta simmarna för att inleda dagens andra simpass som var ännu jobbigare än det första passet. Efter passet gick de "glada" simmarna till bowlinghallen i hopp om att få spela bowling. När vi kom ner till bowlinghallen så fick vi reda på att Kistahuliganerna hade bokat bowlinghallen för en hel månad sedan. Knasige Gunde och virrige Micke bokade bowlinghallen kl. 17.30 istället. Efter att ha spelat oss ännu tröttare så gick vi till högkvarteret och slappade. Under tiden så gick några och handlade



godis. Kl. 21.00 så spelade de supercoola killarna basket (jag, Anders E, Ramin) där jag vann (självklart) med följande siffror: Marcus, 20p, Anders E, 16p och Ramin 6p. Redan 21.30 var vi tvungna att gå tillbaka till högkvarteret. Hemma på högkvarteret så satt Micke, Titti, Anna, Therese, Anders E, Tobias Ö, Ramin och Martin och läste diverse damtidningar. De andra simmarna satt och spelade neger och president. Kl. 22.00 så var det tyst (Ha! Ha! det

trodde du ja!). president. Efter det andra passet så gick några och köpte godis och läsk m.m. Medan de andra satt på högkvarteret och spelade kort. När vi hade ätit middag bestående av ris och chili con carne så spelade proffsen ( Ramin och jag) mot amatörerna ( Tobbe RF och David M). Självklart så vann proffsen med 30-9. Sen så gav amatörerna upp. Sen gick vi och sköt (tränare, ha, ha). När vi hade skjutit klart så gick vi och spelade brännboll och David M fuskade den j-vla snorungen. Sen

trodde du ja!).

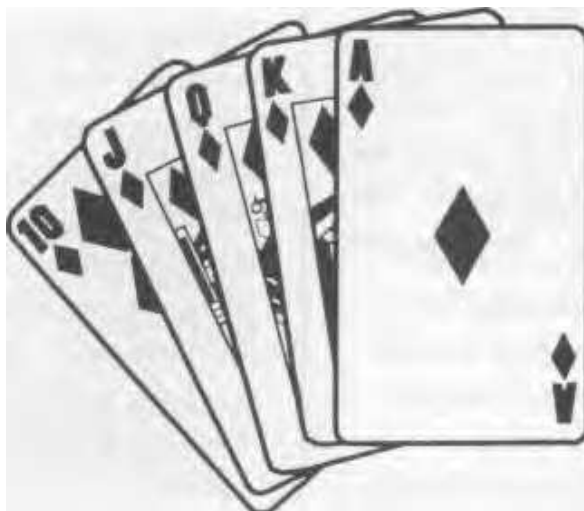
PS. 1 dag så åkte Tobias R hem DS.

Torsdag 15/8

07.00 - Supergäsp  
- Inte nog med att Micke

snusmumriks

klocka piper som F-n. Nu har han börjat med att gå runt med den. Kl. 8 (cirka) så började det sk-tjobbige passet. Efter ett antal klagomål om onda axlar, andningsbesvär m.m. så var passet äntligen slut och alla trötta simmare återvände till högkvarteret i väntan på lunch. Till lunch så blev det tortellini med någon sorts skinksås till. Efter att ha ätit sig mätta så kom Tobias RF tillbaka med hela tjocka slakten för att åter bosätta sig i det jobbige lägret. Sen satt vi i väntan på att nästa pass och spelade neger och



gick vi hem och de fräscha grabbarna gick och duschade (Micke, Henke, Tobbe Ö och jag) medan de andra snuskhumrarna satt svettandes på rummet. Efter några partier neger och president så gick vi och lade oss för

att sova.

Fredag 16/8

I dag hade vi sovmorgon till 08.30 men jag och Tobbe Ö gick upp kl. 07.00 för att äta frukost och duscha långt innan de andra ens hann vakna. En kvart efter att vi hade gått upp gick Frisken också upp för att äta frukost. Sen gick vi in till Håbo för att titta på Dum & Dummare med Jim Carrey. Sen gick vi och spelade kort. Sen åt vi lunch bestående av

## STÄNK FRÄN TÄBY SIM

potatis och fläskgryta med grönsaker i. Sen gick vi till simhallen i hopp om att få simma ett enkelt pass (för en gång skull) men icke sa Micke och det var bara sätta i gång med det tröga passet. Precis innan passet så stack Martin och det tyckte Eje var sk-tkul (han slapp att spöa upp honom). Efter passet så var det dags för volleyboll och jag vann hela tiden (nästan). Sen åt vi middag (pyttipanna) och sen spelade vi mera volleyboll och jag förlorade (nästan). Sen gick vi yngre till centrum. De äldre satt på högkvarteret och tråkade. Det var festival inne i centrum, men priserna var tör höga och det var för oorganiserat. Jag, Andersson och Ramin köpte ett nålmärke med texten "Snusare är sämre i sängen", sen gick vi hem och spelade basket och vann (nästan). Sen gick vi hem och spelade kort och skrev dagbok. Under tiden så hade de stora gräskrig. Kl. 22.30 så sov vi (inte!!)

*Medhjälpare: De andra*

Lördag 17/8

Otroligt!! Vi fick sova hela 10 minuter mer än vanligt. Sen gick vi och åt frukost. Sen var det dags för lägrets sista pass som bestod av 1.000-1.500 valfritt, 100 på tid och 200 meter på tid. Sen gick vi tillbaka till rummet tör att spela kort, packa och bjuda varandra på det sista godiset (alla utom snäljåpen David M som inte ville dela med sig av sin

cola). Sen åkte Håbo hem och Micke skjutsade Gunde till någon plats (någonstans i Sverige). Sen kom Annas och Fredriks pären för att hälsa på och höra David M och Anders S jättefina svordomar. Sen gick vi och åt lunch bestående av någon sorts kycklingrisotto med grönsaker. Sen så åkte simmare efter simmare hem.

PS. Detta har varit en fantastisk vecka DS.

Veckans svärare: David Mårlé

Veckans fighter: Titta

Veckans värnting: Martin

Veckans skämt: När Ramin lurade Tobbe RF att han hade tagit snus

Veckans present: Min, Ramin och Anders S present till Micke

Veckans GameBoyspelare: Frisken

Veckans skytt: Anders Svensson

Veckans godisgris: Titti

Veckans fiskare: Anders E och Tobbe Ö

Veckans dagboksförfattare: Jag själv

*Vid pennan: Markus Wallén*





## Smått och gott från tävlingar.

### **Grand Prix 5 i Uppsala 20 - 21 april**

Här slog Micke J till och vann 200 medley över Fredrik Lundin Ystad ( som anses som den bästa m edleysimmaren i Sverige, men då måste man missat att Danne K också simmar medley!) Micke blev också 2:a på 400 medley. Tyvärr var Danne K sjuk och kunde inte ställa upp.

### **Aprildoppet i Tibble 28 april**

Det är alltid lika kul att se våra duktiga crawl och medleysimmare. Vi har många som kommer att bli något stort. Det viktiga är ju inte att tävla mot varann, utan att göra så bra ifrån som sig som möjligt! Jag skulle kunna räkna upp många, men Alexander Grubski, Ulrika Rondén,

Anna Eklöf, Mathias Nilsson, Mikael Flodén, Alexandra Malmqvist och Susanne Erbe var några som simmade mycket bra.

### **Grand Prix 6 i Falkenberg 4 - 5 maj**

Micke J vann 200 medley och 400 medley. 2:a på 200 medley och 3:a på 400 medley var Danne K. Karin L blev 2:a på 100 rygg och 3:a på 50 rygg. Att Karin är bra på rygg visste vi ju sedan tidigare!

Dessa placeringar i medley innebar att Danne vann Grand Prix i medley och Micke blev 2:a. Mycket starkt och elegant!



### **Internationell tävling med juniorlandslaget i Lissabonn 10 - 12 maj**

**Mats F och Micke J som ingick i kärntruppen** tävlade i en internationell tävling under helgen för att veckan efter följa upp med ett träningsläger på samma ställe. Tävlingen gick mycket bra och Micke vann 200 och 400 medley. Mats simmade bra på frisimmet som vanligt.

### **Neptuniaden i Eriksdalsbadet 25 - 27/5**

Vi hade många simmare i vattnet som gjorde mycket bra ifrån sig i en tung träningsperiod. Bäst gick det för Micke J som erövrade pretationspris för flest medaljer och poäng. Här kan det nämnas att det var 3:e gången gillt för Micke som blivit 2:a flera år tidigare.

Annica Forsberg blev 3:a på 200 bröst och David Larsson tog en 3:e plats på 100 bröst. Jon Granberg tog ett mycket hedrande silver på 200 medley och guld på 100 fjäril. Mats F och Micke J tog en dubbelseger på 100 fritt. Micke vann dessutom 200 fjäril, 200 fritt, 200 medley.

### **Wella Cup i Tibble 1 - 2 juni**

Återigen blev det en stor succé både tävlings och arrangörsmässigt. Att ha Intercosmetic WELLA som huvudsponsor gör det hela tryggt

och framförallt alla fina och omtyckta produkter känns otroligt bra ( Nu råkar väl jag Börje J, inte höra till dom som sliter så mycket på dessa fina produkter när det gäller att få lockarna på plats, men ju mindre man har desto svårare att få dom på plats. Tur att det finns Wella produkter!) Vidare är alla andra sponsorer också en trygghet för att detta skall bli en succé. Jag tänker då i första hand på alla grensponsorer som förstärker upp hela tävlingen. Att tävlingen blir populär beror naturligtvis också på våra duktiga funktionärer. Samt Gunnar och Jonas Hägerhäll (Jonas som numera finns i Tureberg Sim) samt Carl-Johan (tänk att han dyker upp i alla sammanhang) gjorde det grovjobb som behövdes för att en sån här stor tävling skall bli lyckad. Vi hade ca 1700 starter och höll tidsschemat perfekt.

En som jag speciellt vill omnämna är allas vår "Mister Täby Sim" Erik Frejd som alltid ställer upp och fortfarande är still going strong. Han är en perfekt starter, men så har han hållit på länge och har ett lugn som är beundransvärt. Här vill jag också nämna Elisabeth A som är vår " stödmorsa", hon hade mobiliserat ett härligt gäng som stod för den livsviktiga markservicen. Jag menar då, funktionärskaffe och allt det där med bakning så att alla trivdes jättebra. Det går åt ungefär ca: 25 - 30 funktionärer per pass och det är viktigt med trivseln i pauserna.

Försäljningen med våra andra "stödmorsor" som Ingrid O, Rose K och Margit E är det perfekta teamet för att även detta skall fungera. En som alltid skall ha en mycket stor eloge är Henrik Atmer (vår kassör) som är en mästare i att skaffa grensponsorer. Han fixar också prestationspriser till dom bästa i varje åldersklass. Priser som är "helsjyssta" och som segrarna uppskattar mycket. Jag har säkert glömt någon, men även Ragge Granberg vår funktionärsraggare (passande namn) skall ha ett jättestort tack för den fina insatsen.

Nu till själva tävlingen som blev en strålande inomhustävling! Ja det är klart att lamporna var tända, men ute lös solen som en blåslampa som vanligt när vi kör Wella.

Täby Sim's segrare var Karin L, Mats F och Micke J samt laget på 4x100 fritt med Mats F, Jonas L, Fredrik A och Micke J.

Övriga på pallen eller i final var Jon G, Annica F, Karin N, Mine W, Henrik G, Fredrik A och Jonas Lögdberg. Danne K då? Jo, han var i Monaco och Canné och försökte kvala till OS! Micke's seger på 200 medley gav honom ett prestationspris i form av en ballongresa med en av våra sponsorer OSCAIR BALLONGRESOR.

### Viking Cup i Vallentuna 9 juni

En som bl.a skall omnämnas här är Anna Eklöf som vann 50 fritt i yngsta klassen.

### DM/JDM i Vallentuna 14 - 16 juni

Vi börjar med seniorer:

Danne K	1:a 400 medley, 2:a 200 fjäril, 2:a 50 fjäril.
Mats F	3:a 100 fritt, 4:a 400 medely
Micke J	2:a 400 medley, 2:a 400 fritt, 1:a 200 medley, 3:a 100 rygg

Juniorer:

Mats F	3:a 400 medley, 1:a 100 fritt, 3:a 200 fritt, 2:a 50 fritt
Micke J	1:a 400 medley, 1:a 400 fritt, 1:a 200 medley, 1:a 100 rygg, 1:a 200 fjäril



Micke Jacobsson, Wella Cup -96

Juniorlag:

4x200 frisim 1:a Fredrik

A, Micke J, Mats F,  
Henrik G

4x50 medley 2:a Micke J,

Fredrik A, Mats F,  
Henrik G

4x100 frisim 2:a Fredrik

A, Micke J, Mats F,  
Henrik G

4x50 frisim **1:a** Henrik G, Fredrik

A, Mats F, Micke J

4x100 medley 2:a Mats F,

Fredrik A, Henrik G,  
Micke j

### **SM/JSM i Uppsala 26 - 30 juni**

Vi börjar även här med seniorer  
Härligt att se Danne tillbaka även  
om Micke flåsar dig i nacken och  
inte i fotsulorna!

Danne K 1:a 400 medley, 2:a 200  
medley

Jonas L 7:a 200 fjärlil

Micke J 2:a 400 medley, 8:a 200  
medley

Juniorer:

Micke J 1:a 200 medley, 1:a 400  
medley

Karin L 2:a 100 rygg, 2:a 50 rygg

Juniorlag:

4x100 frisim 3:a Mats F,  
Fredrik A, Clas **R-H**, Micke J

(Clas R-H är hemma igen efter ett  
studieår i USA)

Här skall nämnas att Henrik G  
simmade sitt första SM/JSM och  
fick mer än godkänt. Det är mycket  
mer tryck att platsa in i detta fina  
sällskap!

### **Ungdoms-SM äldre i Sjöbo 6 - 7 juli**

**Jon G tog** en mycket hedrande 4:e  
och 6:e plats på fjärlisim och Henrik  
G simmade väldigt bra på de  
frisimssträckor han deltog i. Mirre  
W räckte ej till riktigt. Kanske hade  
hon tränat för lite! Alla skall veta att  
det är jättetufft i ungdoms-SM. Men  
du kommer igen Mirre!!!

Bästa prestationen gjorde  
Vallentuna's Sofie Karlsson som tog  
guld på 200 bröst och kvalade till  
Junior-SM i höst. Bravo Sofie!

Sofie har nu äntligen tagit steget  
över till Täby Sim!

Kul för vår duktige tränare (  
brandsoldat i Täby) Micke Sjöborg  
som "coachat" Sofie länge! ( För  
inte var det väl Micke J som var där  
för att "kolla in läget" som var  
orsaken!!! eller???) Nä, vi vet alla  
att tränar-Micke tillhör dom som  
skapar duktiga simmare som sen  
Gunnar får ta hand om i elitgruppen.

## Ungdoms-SM yngre i Göteborg 6 - 7 juli

Annica F simmade mycket bra och placerade sig flera "snäpp" bättre än startlistan. Här var det vår tränare Jonas Hägerhäll (numera i Turebergs Sim) som coachat.

## Europa Mästerskapen för juniorer i Köpenhamn 8 - 11 augusti

Det var 42 länder med ca: 500 simmare som gjorde upp om att bli mästare!

Ni förstår kanske, att det är en mycket hård konkurrens och att det är mycket prestigefyllt att bara kvala dit. Ja just det, mycket slit och många timmar i bassängen, men när man väl är där är väl allt slit glömt.

Täby Sim, ja ni läser rätt, hade även i år 2 stycken simmare som kämpat sig dit. Det var Micke J och Mats F. Dessa två herrar har "knegat" på i bassängen och allt slit gav ett otroligt bra resultat. Nämligen, att bli EJM-mästare på 4x100

fritt. Micke ingick även i bronslaget på 4x100 medley m.m.

Micke som innan visste att han hade chans på medalj på medleysträckorna gjorde väl ingen besviken genom att ta en mycket fin silvermedalj på 200 och 400 medley. Med dessa resultat har han visat att han tillhör eliten inom Europa. Tiderna visade att han även finns bland seniorerna och att han numera finns med på världsrankinglistan (50 bästa i hela VÄRLDEN) på medley! helt otroligt!!! Att han sen satte nytt svenskt Junior-rekord och distriktsrekord på 200 medley är väl heller inget att vara ledsen över. Det tidigare svenska rekordet var **13** år gammalt!

Mats som simmade frisim i lagkapperna var som vanligt otroligt snabb och bidrog verkligen till de svenska medaljen. På 4x200

blev man 4:a. Han simmade jättebra i försöken på 200 fritt, men kunde inte riktigt ladda om till finalen. Att han tillhör eliten inom Europa visade han dock.

Enligt historiken var detta det bästa EJM i svensk historia!



*I våra sinnen finns bara de  
begränsningar som vi själva  
erkänner* <sup>21</sup>

Bildplock från DM i Vallentuna



## Höstens tävlingar i Tibblebadet

Funktionärer, Ni ställer väl upp och gör det oförglömliga för våra simmare och våra gästande simmare!

Vi är ett mycket proffsigt gäng funktionärer och är välkända för våra arrangemang inom distriktet, så Ni behövs verkligen!

Vi börjar med:

Serie-sim	ungdom	22 september	samling 16.00
Oktoberdoppet	nybörjare	6 oktober	samling 16.00
Chiquita-doppet	ungdomstävling	20 oktober	samling 8.30
(pass 1) Chiquita-doppet	"-"	"-"	samling 14.30
(pass 2)			
Novemberdoppet	nybörjare	17 november	samling 16.00
Klubbmästerskap	alla	14 december	samling 13.30

Ni har fått en "lapp" hemskickad, var vänlig och fyll i den!

Jag hoppas att alla förstår att det är jätteviktigt att ALLA ställer upp för att vi skall göra det så bra som möjligt för våra simmare! Det är ju nämligen så att, våra egna tävlingar är insteget till andra tävlingar utanför klubben. Samtidigt som det stärker simmaren att se hur bra vi fixar allt och framför allt att vi bryr oss om!

Vi skall som vanligt försöka fa till ett LUCIA-FIRANDE på KM. Ja, ni vet det där med alla ljus och den där speciella stämningen som bara TÄBY SIM kan fixa!

Tävlingskommittén hoppas verkligen på ert deltagande.

Med varma hösthälsningar

*Tävlingskommittén*

# V5 SIMGLASÖGON



Komplett inkl 2 st korr. linser



# 399kr

# ÖGAT

Ord pris 467 kr

TÄBY. Täby Centrum. Tel 08-768 06 40

KUNSKAP, OMTANKE OCH PERSONLIGHET