

STÄNK



Nr 3, September 1997



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 756 24 34
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)
Syvone Åsberg 732 56 03

STYRELSEN

Ledamöter

Ordförande: Carl Johan Hellman 756 24 34
Kassör: Henrik Atmer 768 32 68
Sekreterare: Ragne Zachariasson 510 10 712
Simkommitté / v ordf: Börje Jacobsson 560 306 62
Konstsimskommitté: Susanne Shelley 510 507 09
Infokommitté: Jonas Lögdberg 15 21 84
Utbildningskommitté: Bo Mattson 756 64 10
Resurskommitté: Patrik Asp 541 306 00
Stödkommitté: Elisabeth Andersson 758 82 06

Suppleanter

Ekonomi: Elisabeth Larsson 510 106 37
Simkommitté: Bengt Svensson 540 673 69
Konstsimskommitté: Lena Björkenstam 510 119 90
Infokommitté: Stefan Eriksson 756 90 48
Utbildningskommitté: Margareta Wallin 756 98 96
Resurskommitté: Annika Roos 546 41 91
Stödkommitté: Margit Eklöf 510 119 97

Adjungerad

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

ORDFÖRANDE HAR ORDET



*Carl-Johan
Hellman*

Välkomna tillbaka till en ny termin, alla TÄBY SIMmare, gammal som ung! Jag hoppas att alla har haft en lika skön sommar som jag!

Det finns mycket att ta upp inför en ny säsong. Vi skall dock inte tappa bort allt som har hänt under sommaren. Bl a: Det finns mycket positivt att säga om alla våra deltagare på sim-SM i Norrköping. Som vanligt var Micke J "bäst när det gäller" men det är ändå två andra som jag vill harangera. Sofie Karlsson som gjorde sitt första stora SM/JSM och visade att hon redan platsar i svenska junioreliten och Freddan Atmer som i ett extralopp presterade resultat som till och med fick Gunnar att tappa hakan. Det skall bli mycket intressant att se dem på JSM i höst.

Våra konstsimmerskor har skött sig med den äran i Finland och nu finns det ett gäng tjejer som bestämt sig för att satsa stenhårt. Bra! Lycka till! Ett tack till det lilla gänget tränare med Nils Olof i spetsen som genomförde en mycket uppskattad sommarverksamhet. Föräldrarna rosar er!

Styrelsen med ledare och tränare har haft en kort KICK-OFF på Väddö. Vi hade mycket att diskutera och styrelsen fick med sig många tips och råd från ett engagerat och debattvilligt forum. Det viktigaste var nog den gemensamma syn på föreningens verksamhet som skapades. Mer om detta på annan plats!

Vi har i höst fått extra stora ledarproblem, speciellt inom de yngres verksamhet. Det beror på de unga ledarnas skolarbete och att några studerar på annan ort. Nya grepp prövas, bl a skall Plask&Lek-grupp som saknar assistent ha någon förälder med, annars startar inte gruppen. Jag har mött många positiva attityder till detta och det ser ut som om alla planerade grupper kommer i gång som tänkt.

TÄBY SIM har nu fått ansvaret för simskolan och driver den med stöd av badet. Därför har föreningen anställt Ann-Christine (Anki) Fagerberg att sköta simskolan och dessutom kansliet. Just nu har hon fullt upp att organisera sexårsverksamheten och simskolan samt städsla duktiga simlärare. Intresset är jättestort i kommunen! Vårt mål är att ge barnen en bra undervisning med hög kvalitet. Anki skall få presentera sig själv i detta STÄNK!

Under sommaren fick vi ett brev från kommunens styrande där klubben gratulerades till stora idrottsliga framgångar och en bra verksamhet. Det är sällan sådan uppskattning visas. När det görs, uppskattas det verkligen!!

Avslutningsvis vill jag uppmana oss alla att kavla upp ärmarna och tillsammans göra vår förening ännu bättre. Och så tar vi hand om varandra!

Carl Johan Hellman

GUNNAR HAR ORDET

Hej alla klubbkamrater!

Så har ytterligare en sommar gått.

För de flesta av mina klubbkamrater betyder det "ledighet" från simträningen. Dock inte så för klubbens elit, som tränade intensivt med sommarens mästerskap som målet för långbanesäsongen.

Fem medaljer på junior-SM, fyra på senior-SM är en bra skörd, men det mest imponerande loppet av de våra under SM-veckan var i mina ögon Karin Lärkas 100 m fjärl, som "bara" blev fyra med den fina tiden 1.02,80. Mats Forslund och Micke Jacobsson kvalificerade sig till junior-EM där Micke erövrade silver på bägge medley-distanserna. Det i sin tur gav biljett till seniorernas EM som avgjordes när skolan var igång. Det blev en lång sommar, men grattis tillframgångarna!

Nu i mitten på september är sommarens äventyr historia och vi jobbar mot nya mål på olika nivåer. Alla simgrupper utom en är nu i gång och det sjuder i bassängen. Härligt. Den 5:e oktober arrangeras det första nybörjardoppet. Tänk om någon elitsimmare ville komma ner och ge uppmuntran och stöd åt kommande generationer eller ge en hjälpande hand. Det vore väl fint!!

Tyvärr finns det ju, har det visat sig, folk som sitter på läktaren och har synpunkter på det ena och det andra. Sak samma för Er – kom och hjälp till att göra vår klubb bättre. Jag är inte fullkomlig, men med Din hjälp blir det kanske lite bättre!

"Det är lättare att slåss för sina principer än att leva upp till dem!"

*Hälsningar
Gunnar F*



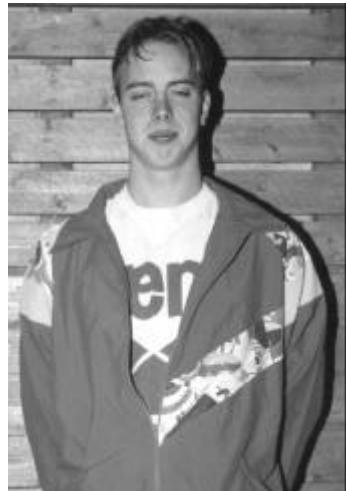
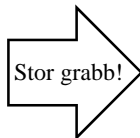
Gunnar Fornander

TÄBY SIMS FÖRSTA STORA GRABB!!!

Nu har det hänt! För första gången i klubbens 23-åriga historia så har vi lyckats få en simmare som erhållit utmärkelsen **“STORA GRABBARS MÄRKE“!** **DET ÄR DANNE KARLSSON!** Han har fått det för sina 5 SM GULD och ett antal landkampsdeltagande med fina resultat. Det känns lite extra att skriva om det här, för det är inte var dag som simidrotten tilldelas detta. På SM i Norrköping fick han mottaga den officiella utdelningen inför en applåderande publik. Ett mycket uppskattat inslag, eftersom Danne är en “kändis” inom dom flesta simkretsar. Han har ju legat på topp i många år och visade även i Norrköping att han är att räkna med genom att ta ett mycket fint Silver på 400 medley.

Just det här med utmärkelsen Stora Grabbars Märke är lite speciell eftersom det inte annonseras ut så hårt hur man ligger till, utan kommer som en liten överraskning för dom flesta. Det är klart att det finns dom som håller reda på det, men det är en utmärkelse som “smyger omkring i kulisserna” tills det helt plötsligt är dags! Speciellt kul var det att utdelningen skedde vid ett så stort arrangemang som SM, även om det lästes upp vid kortbane-SM i Västerås då Danne inte var hemma i Sverige och kunde ta emot priset.

HELA TÄBY SIM BOCKAR OCH BUGAR MED ETT STORT GRRRAAATTIISSS!



Daniel Karlsson

FÖRENINGENS VERKSAMHETSIDÉ - SÅ GÖR VI!

Under föreningens KICK-OFF på Väddö diskuterades bl a verksamhetens struktur och hur vi skall ta hand om alla som vill vara med.

Föreningens stadgar säger bl a att verksamhet skall finnas så att varje medlem kan tas om hand efter vars och ens ambition. Det finns många som vill vara med och plats finns inte till alla!

Styrelsen har diskuterat problemet utifrån de tankar och idéer som kom fram ute på Väddö. Följande grundbultar lades fast:

- Föreningen har två huvuduppgifter - 1. Att vara en idrottsförening med målsättning och utformning enligt stadgarna. 2. Att skapa en positiv inställning till simning och bidra till en förbättrad simkunnighet.
- Barnverksamheten (Plask&Lek, SLUSS och simskolan) tillhör punkt 2. och är skild från den idrottsliga och ger inget företräde in i idrottsverksamheten. Dit anmäler man sig om barnet är intresserat av att pröva idrott.
- Som idrottsförening skall vi ha både bredd- och elitverksamhet, varvid de som vill satsa prioriteras resursmässigt. Övriga skall ges möjlighet att motionsidrotta, vilket sker på andra tider.
- Verksamheten inom den idrottsliga delen byggs upp som en bred pyramid. Möjligheter skall finnas att tidigt pröva på att tävla under odramatiska förhållanden. I de yngre åldrarna är inte tävlingsmomentet så viktigt.
- Deltagande i den idrottsliga verksamheten baseras främst på intresse och ambition. Tävlingsintresset skall finnas och växa efter hand.

Innebörden av ovanstående är att det skall vara en tydlig skillnad mellan verksamheterna. För att göra det ännu tydligare skall mål och krav preciseras för varje nivå och vara utgångspunkt, tillsammans med ambition och förmåga, för placering i verksamheterna.

Det är viktigt att ta hand om ungdomar, vars idrottsliga ambition minskar. De kan få andra roller i sin förening, t ex som ledare/tränare för de yngre.

Föräldrarna skall engageras mer på den idrottsliga sidan. Framför allt för att ge stöd till ungdomarna och deras intresse.

Allt ovanstående blir "tulipanaros" om vi inte försöker leva som vi lär! Därför har styrelsen beslutat att ovanstående skall gälla så långt som möjligt fr o m i höst och i full omfattning från nyår!

Carl Johan Hellman



Finska Öppna Mästerskapen i Konstsimm 1997

Den 14 och 15 juni 1997 hölls Finska Öppna Mästerskapen i Kuopio. Täby Sim var på plats med sju simmare, lagledare och domare. Från Arlanda gick resan först till Helsinki och sedan med inrikesflyg vidare till Kuopio. Detta sena, lokala turbo-propellerplan var som taget ur femtiotalet. Det gick långsamt (för att vara flyg) men servicen var god - och inte hade vi bråttom.

Vi hann se lite av Kuopio innan tävlingarna började. Staffan Lundqvist- vår domare - stod för det lokala kulturtipset! Ett litet "tåg" drog oss igenom stan och med jämna mellanrum kunde man t.o.m. höra turistguidens engelska inlägg. Tyvärr gick "tåget" inte på räls, utan på hjul. Den traditionella ångvisslan (utan ånga!) kom flitigt till användning. Kuopio är en vacker stad, med liten insjöhamn och med ett trevligt, lugnt sisu tempo!

Tävlingen började med figurer - för ovanlighetens skull hade man valt kombinationen figurer, tekniskt program och fri rutin. Med andra ord, här gällde det att uppvisa jämnhet och uthållighet genom tävlingens alla tre moment. Efter figurerna låg Renée Andersson på 5:e plats (med drygt en poäng efter ledande, finska, Jenni Väisänen). Sara Melander, Melissa Shelley och Lina Svensson låg alldeles tät bakom (6-8:e plats), Therese von Ahn tog 11:e och Helena Lundgren och Helena Hellman kom in på 16:e resp. 17:e plats. En mycket god utgångspunkt för fortsatt tävlan!

Solotävlingen var rätt jämn utan nämnvärda överraskningar. Efter obligatoriska tekniska programmet låg Sara 4:a, Melissa 5:a och Helena H. 9:a - och därmed var solotävlingen avgjort. Samtliga simmare behöll sina positioner med Jenni Väisänen i ledningen tillsammans med syskonen Mette och Maiju Laakso. Partävlingen bjöd på betydligt mera dramatik. Efter figurerna låg Therese / Me-



*Silver-
medaljörerna
Melissa Shel-
ley och The-
rese von Ahn*



*Täbys guld-
lag i Kuopio
1997*

lissa på tredje plats, tätt följd av ett finskt par. Vår duo simmade ett inspirerat tekniskt program som gick hem hos domarna. Nu låg de inte bara väl framför fyran utan hade även tagit sig förbi tidigare par nr. två, dock med endast minsta möjliga marginal - en hundradel! Nerver? Ja, i finska lägret men inte hos Melissa och Therese! Fria programmet gick med fart och synkronisering och därmed var andra platsen säkrad - med nästan två poäng före trean!

Laget lämnade inget åt slumpen. Våra nyblivna Svenska Mästare gick in i tävlingen med nästan 3 poängs ledning efter figurerna. Tekniska programmet utökade ledningen med ytterligare så där 1 1/2 poäng och efter avslutande Fria programmet ledde Täby med mer än 13 po-

äng. Snyggt jobbat - trots ledning hela vägen igenom tog man ingenting för givet och visade upp ett väl sammansvetsat lag! Numera är de alltså även Finska (Öppna) Mästare!

Ett bra resultat - ett guld, ett silver, ett antal bra placeringar och en alldeles speciell utmärkelse för tävlingens bästa insats går till Staffan, som vi självklart utnämner till tävlingens BÄSTA och MEST RÄTTVISA domare - stort tack från oss alla som var med!

*Vid datorn
Susanne Shelley*

Rapport från Simkommittén

Jaha, så var det dags igen! En ny spännande säsong börjar och allt är som vanligt vid "höststart"! Vadå, tänker ni! Jo, det är alltid lite speciellt innan det finns ledare och alla grupperna kommit på plats. Men Gunnar brukar få ihop det för simningens del och konstsim för sin. Däremot är det lite pyssel med Plask&Lek, men vår "tappre" ordförande Carl Johan har ju många år på nacken av erfarenhet och brukar få ihop det hela efter mycket pyssel. Vi har ju kö till alla våra discipliner och vi jobbar stenhårt på att försöka ge plats till så många som är möjligt i vår verksamhet. Men, vi behöver Er hjälp! Ingen idrottsförening fungerar utan föräldrars Hjälp!

Simskola

Nytt från och med i höst är att vi har simskolan i vår regi. Ett projekt som vi tillsammans med badet och kommunen driver. Vi har anställt ANKI Fagerberg som är simlärare och som har jobbat med detta tillsammans med bl.a. Anita Sjöborg (välkänd badmästare) på Tibblebadet. Det blir spännande att se hur det förlöper, men vi är optimistiska och med bra personal och stöd från badet och kommunen så kommer det att bli fungera perfekt. Anki har redan visat prov på skicklig administration och verkar veta vad hon vill. Anki kommer också att vara kanslist och sköta en hel del på kansliet med simadministration och annat. Detta innebär att vårt kansli numera och det har det alltid varit är en arbetsplats och där skall vi andra inte uppehålla oss i onödan, utan låta det förbli en arbetsplats för våra anställda.

Som vanligt.....

Dags igen var det! Skall väl som vanligt

börja med att skriva...sitter här och... skillnaden från förra Stänk är att nu har det blivit höst väldigt snabbt efter en helt underbar sommar som ingen kan klaga på! Har själv inte lyckats genomföra allt det där med fiske eller golf som var planerat, men det beror på helt andra orsaker bl.a. ett till/ombygge av en granes hus och som jag livligt deltog i ett frivilligt! Plus att mina officiella uppdrag ökar inom simning. Men det är ju upp till mig själv! Fast visst tycker jag det är kul att jobba/bidra till att vi får ett bättre simmar-Sverige! Sen får ju andra bedöma om det är till något bättre. Men "en göra så gött han kan"!!! Jag sitter nu med i Sthlm's Simförbund och i Svenska Simförbundet och siktar naturligtvis på IOK, men det är väl mest ett skämt att "sitta" vid samma bord som IOK-ordföranden. Men vem vet!!!

Jag hoppas i alla fall att alla har laddat batterierna och är sugna på en spännande höst, för vi går ut hårt för att sedan öka takten. Eller hur?

Vad har hänt sedan sist.

Det har ju hänt en hel del sedan förra Stänk! Vi slutade vårsäsongen med Wella Cup, Neptuniaden, Viking Cup, Grand Prix, Falu SS långbanetävling samt DM/JDM i den vanliga tävlingsplaneringen. För Micke J blev det landslagsuppdrag med juniorer i ATEN där medaljer erövrades och några veckor senare även uppdrag med seniorer i Monte Carlo och Canné samt träningsläger i Antib. Medalj kom i Canné på 400 medley.

Vi har haft sommargrupper igång i Norskoogsbadet under Nils-Olof Hellmans ledning. En populär verksamhet, men som det är svårt att hitta ledare till. Men

Nils-Olof lyckades få ihop det med ett antal grupper.

Mästerskap...

Sedan var det dom stora mästerskapen kvar för dom som lyckats kvala in. Jag tänker då närmast på SUM-SIM och SM/JSM. På SUM-SIM var det Sofie Karlsson som lyckades bra och placera- de sig bland dom främsta i bröstsim.

Vid SM/JSM i lång bana tog vi många medaljer genom Mats Forslund, Danne Karlsson och Micke Jacobsson. Karin Lärka simmade otroligt bra och var mycket nära medaljplats på fjärril!! Även Fredrik Atmer gjorde också bra ifrån sig. Henrik Bokell kom, sågs men fick inte till det riktigt. Sofie Karlsson som sim- made sitt första JSM kom till final på 200 bröst. Vi valde att inte ställa upp i någon lagkapp på grund av att dom indi- viduella grenarna låg för tät inpå. Sedan var det ju också uttagning till Junior-EM och Senior-EM, vilket avgjorde det hela eftersom att vi hade chans att få med simmare dit.

Höjdpunkt..

Förutom Mickes alla 6 guld medaljer (har vi någonsin haft en simmare i Täby Sim som tagit så många vid SM/ JSM???) En annan höjdpunkt under SM/JSM var middagen hos Annika Roos på hennes sommarställe. Vi åt visst upp ca: 5 kilo kött plus potatis och grönsaker för att sen "toppa" med jordgubbar! Naturligtvis "peta" vi i oss en back läsk och mjölk dessutom. Som om det inte var nog gjorde vi "ett strandhugg" på hem- färden vid kanalslussen i Söderköping och åt mjukglass!!!! Ett jättekändisställe som jag inte kommer ihåg namnet på just nu! Undertecknad "chaufför/ halvledare på den här tävlingen kan här- med intyga att ingen var direkt sugen på Mc Donalds när vi kom till hotellet! En

annan kul grej var att vi hade en skapligt stor "hejarklack" under tävlingen. Det var vår eminente ordförande och vår kanslist Nils-Olof samt en hel del föräldrar!



Täby Sim placerade sig på en 9:e plats när SM poängen räknats ut för alla klubbar! BRAVO! När SM/JSM var över hade vi Micke J och Mats F med i truppen till Junior-EM i Glasgow.

Europajuniormästerskap

Micke fick dessutom option på en biljet till EM i Sevilla om han simmade fort i Glasgow. Naturligtvis var det i första hand viktigt att simma EJM eftersom det är sista året som junior och inte minst viktigt för poäng till Sverige. Nu blev det medaljer dessutom för Mickes del och Mats bidrog med snabb simning och poäng.

Europamästerskap

Eftersom det gick bra vid EJM så var det bara och packa om väskan för Mickes del och ansluta sig till EM-truppen på Malta, där ett träningsläger var förlagt. Detta läger var till för att vänja sig med värmen i Sevilla och slipa det sista på formen. Frågan var väl om Micke skulle kunna ladda om efter en lång och tuff säsong med många mästerskap och landslagsuppdrag. På EM blev det godkänt med två b-final simningar för Mickes del och placeringar bland dom 16 bästa i Europa. Rankingen för 200 och 400 medley på lång och kort bana i världen efter dom mästerskap som gått visar att Micke är med bland dom 20 bästa! Som bäst är det en 13:e plats på 400 medley i världen!!! HEJA TÄBY SIM!

Mats F tog sommarlov efter bra simning i Glasgow, men passade ändå på att simma Riddarfjärdsloppet (3.200 m) i öppet vat- ten och där ta hem en mycket fin 2:a plats!

Bravo Mats, trots "sjösjuka"!

Vad händer i höst

Tävlingskalendern visar att vi har massor av kul tävlingar framför oss. Bland annat så har vi Chiquita-Doppet och sedan har vi Grand Prix och VM-kval och JSM samt SUM-SIM. (Ja, det gamla namnet är tillbaka) för att nämna några. Vi har också en hel del andra tävlingar och slutar säsongen med Klubbmästerskap i december. Vi arrangerar också Sum-Sim i konstsim. En mycket viktig tävling för våra lovande konstsimmerskor! Vi tillhör dom bästa i landet inom denna "konstart"! En disciplin som kommer i skymundan av simningen som trots allt är mycket större.

Att Micke J satsar på VM-kval för att få komma med till Perth i Australien är väl inte så konstigt! Så "heja på" honom att lyckas. Sen finns det andra som satsar på våra inhemska tävlingar och dom skall ha all support dom också! När det gäller våra egna arrangemang (läs separat artikel i Stänk) så hoppas vi att du som är funktionär ställer upp lika bra som under vårsäsongen! Vi hoppas också att stöd-kommittén drar sitt strå till "stacken"!

Vad händer inom Svensk simning..

Eftersom jag sitter med i många instanser borde jag väl kunna ge en verklig information! Det som händer är att vi försöker fokusera VM i kortbana och att svensk simning är att räkna med internationellt organisatoriskt. ATT VI KAN! Och inte minst att vi har en gemensam simlinje som alla discipliner följer!

Vi har alltid varit med i toppen inom simning och det är vad vi eftersträvar i framtiden även om Sverige drar ned på bidragen till idrotten! Vi försöker fokusera på att VI behövs och att Vi tar hand om många ungdomar som vill "känna"

vattenvana och inte minst lära sig simma! Detta är högaktuellt nu när skolorna drar ner sin undervisning. Vi lanserar och förespråkar "SIMDROTT GRUND". En ny utbildningslinje inom svensk simning. Ett måste för alla föreningar som vill utvecklas framåt! Sen har vi det som ligger mig väldigt nära "hjärtat" FÖRENINGSGRUND. Det är jätteviktigt att vi utvecklas tillsammans, att föreningen/klubben jobbar framåt och inte fastnar i vardagliga rutiner. Detta måste ske tillsammans med distriktsförbund och Svenska simförbundet. Vi har gjort ett "jobb" inom Sthlm's Simförbunds distrikt, där vi kartlagt hur det står till ute hos nästan alla klubbar och där vi konstaterat att det finns ett stort behov. Som "grädden på moset" så har vårt jobb givit skörd och massor av klubbar har påbörjat ett "tänkande" framåt! Man har börjat jobba lite mer långsiktigt och tänkt att det här måste vi göra! Projektet har medfört att VI fått ett mer tänkande att VI måste TÄNKA FRAMÅT! Även inom Täby Sim har detta startats, men där är det för få personer som hjälper till!

För övrigt så jobbar vi med att datorisera simmar-Sverige! Få bort all postgång med dyra porton! Tänk bara vad det skulle bli lättare om anmälningar, startlistor och resultatlistor kunde sändas på en enda datadiskett!!! Vi jobbar också med att hitta villiga sponsorer och inte minst att effektivisera arbetsuppgifter och att hitta bästa möjliga kommunikationsvägar, så att vi kan jobba mer professionellt.

Ett litet plock ur sim/ tävlingskommittén

PS: Som vanligt har det väl glömts ett och annat, men hjälp har efterlysts tidigare om information och uppgifter. Det



Börje Jacobsson

som idrotten skapar och ger! Alla kan inte vara felfria! Får man för "mycket stryk på foten" slutar man till sist! Kom med och hjälp till för NI behövs!

Börje Jacobsson

är inte alltid så lätt och komma ihåg alla detaljer och visst skall man kunna "ta" kritik, men kom ihåg att vi som håller på jobbar ideellt och försöker göra så gott vi kan! Det är inte alltid så kul att få "syrliga" kommentarer, när man håller på 12 månader om året med att försöka hjälpa till och göra så att våra ungdomar kan idrotta och få den fina utveckling

Hej!

Anki heter jag och jag arbetar sedan mitten av augusti heltid på kansliet.

Halva min tid ska jag administrera den kommunala simskolan som sedan nu i höst drivs via TÄBY SIM i samarbete med Tibblebadet. Andra hälften svarar jag i telefon, öppnar post, säljer simglasögon mm jag ska också bli mer insatt i övriga kansliuppgifter så att jag kan svara på frågor och hjälpa till med det mesta.

Som gammal simmare, simtränare/simlärare mm så har jag tidigare tillbringat mycket tid i simhallar och då jag nu efter flera års arbete "på kontor" åter får tillfälle att andas simhallsluft så känns det hemtamt och trivsamt.

Jag hoppas på många trevliga stunder här och att simskolan tillsammans med plask & leken ska lära alla Täbys barn och ungdomar att simma och att bli trygga i vattnet.

Öppettiderna på kansliet är inte bestämda ännu men jag sitter här mest hela dagarna så vill ni något är det bara att knacka på om inte dörren är öppen.

Hälsningar Anki Fagerberg

Rönningesjön och Riddarfjärdssimningen

I dessa heta sommartider som har varit, har ju masters-verksamheten legat på "is" (om man nu får vara lite lustig), men det har ju varit tradition för några av oss att sommarträna i Rönningesjön på tisdagar och torsdagar på sena eftermiddagen. Hr Hörner har väl varit den mest pådrivande kraften i detta sammanhang och lagt upp fyra olika slingor runt sjön mellan 1 och 2 km, med start från den lilla badbryggan vid Skavlötensidan. På senare år har de mest entusiastiska bestått av undertecknad, Micke Frisk och Roffe H, men även hr Atmer från elitgruppen har hedrat oss med sin närvaro.

Vattnet har varit väldigt behagligt, ibland upp till 26 grader! Sjön är förhållandevis väldigt ren, eftersom en kanal sammanbinder den med Värtan vilket gör att friskt vatten kommer in därifrån. Dessvärre har sjön blivit mer och mer igenvuxen till följd av en ökad algblooming och i slutet på augusti var det till och med badförbud där. Vi får hoppas på att det blir bättre till nästa år.

Vårt huvudmål den här sommaren har varit Riddarfjärdssimningen. Den i särklass häftigaste tävlingen för långdistanssimning i öppet vatten, om man nu får lägga fram en liten personlig åsikt. Förutom vi tre nämnda masterssimmare, hade också (främst genom Micke Frisks försorg) fem av våra elitsimmare nappat på det här, vilket var väldigt kul. Tyvärr fick vi inte ihop två simmare till för då

hade vi kunnat vara med i lagtävlingen. Dessa fem var Fredrik Atmer, Mats Forslund, David Larsson, Clas Roeck-Hansen och Andreas Wiberg (Pillans brorsa).

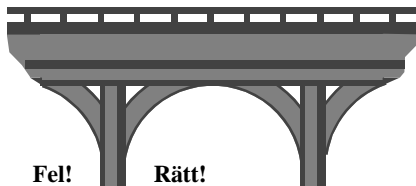
Riddarfjärdssimningen arrangeras av SK Neptun. Man byter om vid Trygg-Hansa huset på Fleminggatan och sedan följer en obligatorisk säkerhetsinformation i källarens sporthall. Därefter får man transport med bussar ner till starten vid Smedsuddsbadet nedanför Västerbrons nordvästra brofäste. Sedan går banan rakt västerut mot Tranebergsbron tills man kommer till en rundningsboj. Sedan simmar man rakt österut mot Västerbron till höger om brofästet, snett till vänster mot Rålbambshov och sedan raka vägen längs Norrmälarstrand mot målet vid Stadshuset. Banan ska vara 3,2 km.

Tävlingen är uppdelad i fyra klasser: tävling herrar, tävling damer, motion herrar och motion damer. Den enda märkbara skillnaden är att tävlings-simmarna har vita och motionärerna gula badmössor. Våtdräkt är endast tillåten i motionsklassen, vilket gör det mindre angenämt att starta i tävlingsklassen om det är 16-17 grader i vattnet. Våtdräkt skyddar inte bara mot nerkylning. Den ger också bättre simtider eftersom den förbättrar flytförmågan avsevärt och ger ett högre vattenläge. Nu var det inte aktuellt med våtdräkt eftersom det var 22,5 grader i vattnet (rekord!), men några simmade med våtdräkt i alla

fall.

I själva tävlingen gick det mycket bra för Täby Sim. Mats kom tvåa i tävlingsklassen och vann 5.000 kronor i prispengar (nytt för i år), efter att segraren hade blivit diskad för att ha simmat på fel sida om brofästet. Helt självförvållat!

I motionsklassen bevisade Micke att "gammal är äldst genom att vinna den

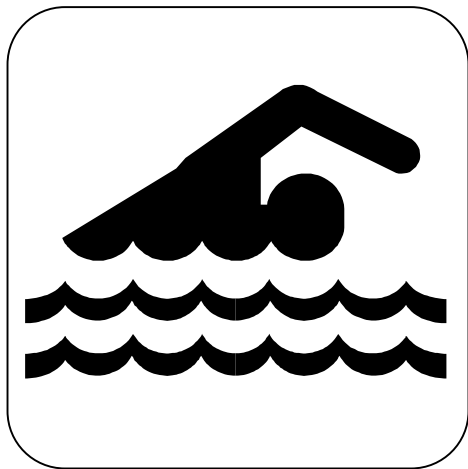


och komma 11 totalt! Nämnas bör också att det bara var Mats som hade bättre tid än Frisken av elitkillarna. Självt hade jag en av mina skönaste och roligaste "riddare" på länge. Trots att idel mountainbike-skador hämmat träningen. Jag försökte dra åt Roffe så att han skulle slippa få stryk av sin dotter, men han

släppte vid början av Norrmälar-strand och fick sedan ge sig även för Jeanette. En liten tröst för Roffe var att hon i alla fall hade våtträkt.

Sammanfattningsvis kan man säga att Riddarfjärden utgör en större utmaning än dom andra långloppen p.g.a. vågorna och dieselångorna från båtarna man ofta känner av i vattnet. I andra långlopp som hålls i åar, älvar och kanaler är vattnet oftast spegelblankt Här sätts också orienteringsförmågan på större prov eftersom man inte har några linjer i botten att följa utan man får titta upp och ta ut en riktning efter ungefär vart femte armtag. Det går inte att bara följa med strömmen. Till nästa år får vi hoppas att det finns ännu fler intresserade så att vi får ihop ett lag och kanske kan sikta ännu högre.

Stefan Erikson



Utdrag ur Täby Sims informationsfolder

Plask och lek

Vänder sig till icke simkunniga barn från 4 års ålder. I alla kurser arbetar instruktörer och deltagare mot Svenska Simförbundets olika simmärken. Alla deltagare får ett fint simbevis som senare kompletteras med klistermärken, metallmärken samt simmärkesdiplom. Plask & lek finns i tre olika nivåer; Baddaren, Silvergrodan och Guldfisken. Baddaren, från 4 år, har som huvudinriktning att öva vattenvana mot slutmålet Baddarenmärket. Silvergrodan, cirka 4-6 år, är förberedande inför ren simundervisning med slutmålet Silvergrodanmärket. Guldfisken, cirka 5-7 år, har simkunnighet som slutmål.

Teknikskola

Teknikskolan börjar man i Slussgrupp om man inte bedöms som mycket väl simkunnig. Här utvecklar man simkunnighet via prover för järnmärket, bronsmärket och simborgarmärket. Om man sedan vill ägna sig åt simsporten och så småningom börja tävla går man i s.k. Crawlgrupp 2 gånger/vecka där man bl.a. får lära sig crawl och ryggcrawl. När tekniken sitter i de simsätten kan man bli uppflyttad till Medleygrupp där man utvecklar alla fyra simsätten. I medleynivån tränar man 3 gånger/vecka. För både crawl- och medleygrupperna anordnas nybörjartävlingar i Tibblebadet. Dessa tävlingar är s.k. prova-på-tävlingar och hålls cirka 3 gånger per termin.

Tävlingssimning

De olika grupperna är C, B, A och Elit-gruppen. Grupperna är som en trappa där man gradvis ökar träningsintensiteten och tävlingsmålen, från att i C-gruppen ha som mål att simma en knattetävling i Väsby till att i Elit-gruppen ha som mål att simma SM. Det tar sålunda flera år att gå igenom hela denna trappa. Träningen bedrivs 4-6 dagar / vecka, 1-2 timmar per gång samt tävlingar vissa helger. Lägersverksamhet förekommer under helger, lov och somrar.

Konstsim

Konstsim är en bedömnings sport, öppen för främst flickor. Sporten kräver styrka och kondition så väl som vighet och god koordinationsförmåga. Träningen består därför av vanlig simträning konditionsträning och styrketräning, samt smidighetsträning, figurövningar, övningar för vattenkänslan (skovlingsövningar) och figursimning till musik. Tävlanlandet består av två delmoment; figurer och musiksimning. Musiksimning utförs individuellt (solo), i par eller i lag. För att börja i en konstsimsgroup bör man ha genomgått teknikskolans crawlgrupp eller ha motsvarande kunskaper. Beroende på vilken nivå man är, bedrivs det träning 2-4 dagar per vecka, ofta på helger.

Masters

Masters är tävlingssimning för vuxna i alla åldrar. Man skall ha fyllt 25 år men uppåt

finns det inga gränser. Det finns en uppsjö av grenar att tävla i så det är bara att välja vad som passar bäst. Träningen bedrivs gemensamt 2-3 ggr / vecka och det finns möjligheter att få hjälp med träningen från de andra deltagarna. Dessutom kan träningen bedrivas självständigt när man vill och hur ofta man vill.

Morgonbadarklubben

Denna vänder sig till alla lek- och motionsugna vuxna. Morgonpigg bör man också vara eftersom medlemmarna träffas tidigt varje söndagsmorgon. Här träffas man för att motionera tillsammans och framför allt för att umgås.

Avgifter

TÄBY SIMs avgift är tvådelad och består dels av en medlemsavgift, dels av en deltagaravgift.

Medlemsavgiften betalas en gång per år och är för 1997:

100 kr för ungdomar

150 kr för vuxna (över 21 år)

Deltagaravgiften betalas en gång per termin och är för närvarande (kr/termin):

Plask & lek, 1 gång / vecka 350 kr

Slussgrupp, 1 gång / vecka 350 kr

Crawlgrupp, 2 ggr / vecka 450 kr

Medleygrupp, 3 ggr / vecka 500 kr

C-grupp, 4 ggr / vecka 575 kr

B-grupp, 5 ggr / vecka 625 kr

A-grupp, 5 ggr / vecka 750 kr

Elit-grupp, 5-8 ggr / vecka 875 kr

Masters, 3 ggr / vecka 400 kr

Konstsim,

Alla aktiva måste även ha badkort som betalas till badet och kostar (kr/år):

Familjekort (täbybor) 1 050 kr

Vuxenkort (fr.o.m 20 år) 700 kr

Ungdomskort 350 kr

Försäljning

TÄBY SIM har försäljning av badkläder, simglasögon, badmössor m.m. Se anslag på anslagstavlan.

**VI HURRA
OCH
GRATULERA
OCH
TACKAR!**

Danne Karlsson för utmärkelsen "STORA GRABBARS MÄRKE"

Mats Forslund för 2:a platsen i Ridдарfjärdsimningen

Annika Roos för din eminenta SM-middag för SM/JSM-truppen

Sophie Karlsson för din fina placering på SUM-SIM och JSM

Danne Karlsson för SILVER på 400 medley på SM

Micke Jacobsson för GULD på 200 och 400 medley samt 200 rygg på SM och JSM

Mats Forslund för SILVER på 200 frisim, BRONS på 400 frisim vid JSM på SM

Gunnar Fornander som uppnådde myndig ålder 4 augusti

Micke Jacobsson för SILVER på 200 och 400 medley vid EJM i Glasgow samt distriktsrekord för juniorer och seniorer på 400 medley

Bengt Svensson (tränare A/B grupp) som klev in i 40 talet år 13 juli

VI VÄLKOMNAR ANKI Fagerberg (SIMLÄRARE/KANSLIST) TILL TÄBY SIM

Micke Jacobsson för seger i medleycupen i Sveriges Grand Prix

Nils-Olof Hellman för ditt jättefina jobb på kansliet

Ett JÄTTESTORT TACK till ALLA funktionärer som ställde upp på Wella Cup

STORT TACK till Wella för den fina sponsringen och alla grensponsorer

Micke Jacobsson för dina fina placeringar på EM i Sevilla

Funktionärer Vi behöver Er!!

Ni ställer väl upp för Täby Sim?

Vi arrangerar följande tävlingar i Tibblebadet under hösten:


Oktoberdoppet	5/10		samling	16.00	start	16.30
Chiquitadoppet	19/10	Pass 1	samling	8.30	start	9.00
		Pass 2	samling	14.30	start	15.00
Novemberdoppet	8/11		samling	16.00	start	16.30

Klubbmästerskap 13/12 eller 14/12. Vi återkommer med mer information!

Vi kommer att ringa och boka in Er!

Väl mött till en kul ny spännande höstsäsong!

PS:

Notera gärna redan nu i Er kalender  om Ni kan ställa upp!
Vi behöver Er hjälp!

Känslig mot KLOR i vattnet?

Många badgäster och simmare klagar över de höga klorhalterna i Tibblebadet. Det är också välkänt att det chockkloreras ofta (tvunget p g a regler för vattenkvalitet), med följd att även personer som går på bassängkanten får t ex andningsproblem.

De symptom som simmare uppvisar är bl a:

- Andnöd (astmaliknande symptom hos flera simmare).
- Klåda (även lindrigare form: En känsla av att det "kryper" i huden, utan att det direkt kliar).
- Kraftig törst och snustorr mun.
- Kraftig uttorkning av huden vid vistelse i vattnet
- Kliande ögon, rinnande ögon, röda ögon, "trötta ögon".
- Upprepade nysningar, nästäppa, snuva, stickande känsla i näsan.
- "Feberaktigt huvud" (tungt, varmt, torrt med flera av ovanstående symptom).

(Forts. på sidan 20)

**Texmex?
Nää, Texter!**

Aspen texter
08 - 735 45 69

(Forts. från sidan 18)

- Torrt "pappershår" efter bad är vanligt (för oss utan badmössa).
- De symptom som återfinns vid hösnuva och pollenallergi (även ett dygn efter simning, och speciellt på morgnar).

Vad kan man göra om man har något/ några av ovanstående symptom?

- 1) Undvik att simma dagen/ dagarna efter chockklorering. Datum anges på anslagstavlan utanför Täby Sims kansli. Titta på Masters-delen av tavlan.
- 2) Alltid använda simglasögon. Se till att de sitter bra. Det kan vara lämpligt att prova flera olika modeller, för att hitta ett par som verkligen håller tätt.
- 2) En del elitsimmare använder sig av någon form av inhalator, t ex Brickanyl, för att lätta på den astmaliknande andnöden de känner. Kontakta läkare för detta.
- 1) Skölj ögon med rent kranvatten efter simning. Man kan också spola näsa/ svalg genom att "andas in" vatten med näsan.
- 2) Skaffa en näsklämma. Specialsort finns mycket billigt på kansliet, inhämtade från England av Susanne Shelley från konstsim. Efterfrågas av andra klubbars simmare!
Många elitsimmare använder näsklämma, t ex vår VM-simmare Micke Jacobsson.
- 6) Använda badmössa/ raka av håret för att undvika "pappershår. Komplettera med noggrann hårtvätt direkt efter träningen.

Kommentar:

Jag tvingades själv ge upp min "simmarkarriär" p g a överkänslighet mot klor i simhallar. Varken punkt 1, 3 eller 4 hade någon effekt på mig, men andra simmare har fått viss hjälp av de metoderna/ tillvägagångssätten.

Mina problem blev till slut så stora så att det inte gick att sova på nätterna beroende på nästäppa, rinnande näsa, feberaktigt huvud och extrem törst.

Besök hos allergiexperter gav svaret att man inte kan vaccineras mot klore i vattnet. Deras råd var att helt avstå från klorerade simbassänger.

Lösningen blev (flera år senare) att använda näsklämma! Problemet verkar ha varit att mina slemhinnor ej tålde det klorerade vattnet. De problem som påminde om pollenallergi/ hösnuva försvann helt när jag började använda "klämma" (det var där skon klämde!).. Många andra simmare har samma erfarenhet, och det är idag vanligt att simmare använder näsklämma.

Problemen med torr hud och "pappershår" kvarstår, men de är ju överkomliga med rätt sorts hårtvätt och någon fuktgivande hudkräm efter träningen.

Nils Olof Hellman, tränare för Medley-Äldre och en crawlgrupp.

Lite "axplock" från tävlingars resultatlistor

Wella Cup i Tibblebadet 24 - 25 maj

Juniörer

50 frisim	3:a	Mats Forslund	25.70
100 frisim	1:a	Mats Forslund	55.78
50 bröst	2:a	Sofie Karlsson	36.02
100 bröst	2:a	Sofie Karlsson	1.18.12
100 fjäril	3:a	Mats Forslund	1.01.73
	5:a	Fredrik Atmer	1.02.41

Damer

100 fjäril	1:a	Karin Lärka	1.04.15
100 rygg	6:a	Karin Lärka	1.19.72
200 medley	1:a	Karin Lärka	2.29.24
50 fjäril	1:a	Karin Lärka	29.42

Herrar

100 fjäril	2:a	Danne Karlsson	59.35
50 fjäril	3:a	Danne Karlsson	27.27

Ungdom

50 fjäril	4:a	Jon Granberg	28.90
-----------	-----	--------------	-------

4 x 100 frisim 2:a 3.44 90

Henrik Gustavsson	58.47
Henrik Bokell	55.41
Mats Forslund	55.47
Danne Karlsson	55.46

4 x 100 medley 5:a 4.49.58

Mirre Wilson	1.20.47
Sofie Karlsson	1.19.91
Karin Lärka	1.05.69
Åsa Eklöf	1.03.51

4 x 100 medley 5:a

Danne Karlsson	1.06.07
David Larsson	1.13.25
Mats Forslund	1.00.93
Henrik Bokell	54.89

Grand Prix 5 i Landskrona 7 8 juni

200 frisim	8:e	Mats Forslund	2.02.30
200 medley	1:a	Micke J	2.09.87
400 medley	1:a	Micke J	4.36.17
200 bröst	2:a	Micke J	2.30.40
200 rygg	2:a	Micke J	2.12.85

Falu SS långbanetävling 7 - 8 juni

Flickor 16 år och äldre

100 rygg	1:a	Karin Lärka	1.10.86
200 fjäril	1:a	Karin Lärka	2.27.41
	4:a	Cajsa Hofström	2.39.23
100 frisim	1:a	Karin Lärka	1.02.84
200 me	1:a	Karin Lärka	2.34.47
	1:a	Karin Lärka	2.34.47
	3:a	Cajsa Hofström	2.45.90
100 fjäril	1:a	Karin Lärka	1.08.32
	2:a	Cajsa Hofström	1.11.17

Pojkar 16 år och äldre

200 fjäril	1:a	Fredrik Atmer	2.19.51
	2:a	Henrik Gustavsson	
			2.37.24
200 frisim	4:a	David Larsson	2.09.41
100 frisim	3:a	Fredrik Atmer	58.35
	5:a	Henrik Gustavsson	

1.00.75

200 bröst	1:a	David Larsson	2.44.29
100 bröst	1:a	David Larsson	1.14.91
100 fjäril	1:a	Fredrik Atmer	1.01.86
	2:a	Henrik Gustavsson	1.06.19

Flickor 14-15 år

100 rygg	4:a	Annica Forsberg	1.24.38
200 bröst	2:a	Annica Forsberg	3.10.41
100 bröst	3:a	Annica Forsberg	1.26.82
100 fjäril	3:a	Annica Forsberg	1.22.72

Pojkar 14-15 år

100 rygg	7:a	Tobias Övergård	1.17.84
	8:a	Anders Svensson	1.19.66
	10:a	Anders Eklöf	1.26.10

200 frisim

	5:a	Tobias Övergård	2.22.96
	8:a	Anders Eklöf	2.31.79
	11:a	Anders Svensson	2.37.20

200 medley

	4:a	Tobias Övergård	2.46.05
	6:a	Anders Svensson	2.51.48
	10:a	Anders Eklöf	3.06.25

100 frisim

	5:a	Tobias Övergård	1.04.62
	9:a	Anders Eklöf	1.09.99

Stänk från TÄBY SIM

10:a	Anders Svensson	1.11.74
100 bröst		
9:a	Tobias Övergård	1.28.03
10:a	Anders Eklöf	1.35.47
100 fjäril		
5:a	Anders Svensson	1.28.41

SUM-SIM i Halmstad 5 - 6 juli

200 bröst	5:a	Sofie Karlsson	2.48.86
100 bröst	7:a	Sofie Karlsson	1.18.11

Junior SM i Norrköping 10 - 13 juli

400 frisim	3:a	Mats Forslund	4.09.79
200 rygg	1:a	Micke Jacobsson	2.08.53
200 bröst	10:a	Sofie Karlsson	2.48.57
200 me	1:a	Micke Jacobsson	2.09.34
100 frisim	4:a	Mats Forslund	53.84
400 me	1:a	Micke Jacobsson	4.33.02
200 frisim	2:a	Mats Forslund	1.56.48
100 bröst	8:a	Sofie Karlsson	1.18.04

SM i Norrköping 10 - 13 juli samt Grand

Prix 6

100 fjäril	4:a	Karin Lärka	1.02.80
200 rygg	1:a	Micke Jacobsson	2.06.47
400 me	1:a	Micke Jacobsson	4.28.19
	2:a	Danne Karlsson	4.36.51
200 fjäril	4:a	Karin Lärka	2.21.59
200 me	1:a	Micke Jacobsson	2.07.01
100 rygg	5:a	Karin Lärka	1.07.37

EJM i Glasgow 31 juli - 3 augusti

400 me	2:a	Micke Jacobsson	4.26.01
		(Distr.rek)	
200 me	2:a	Micke Jacobsson	2.05.87
200 fr	24:e	Mats Forslund	1.56.64
4 x 100 frisim	4:a		3.26.64
		Max Bodungen	51.47
		Valter Magnusson	50.52
		Fredrik Weng	52.77
		Micke Jacobsson	51.88
4 x 200 frisim	7:a		7.41.33
		Max Bodungen	1.53.17
		Mats Forslund	1.57.71
		Sebastian Andersson	1.57.78
		Micke Jacobsson	1.55.77

EM i Sevilla 19 - 24 augusti

400 me	11:e	Micke Jacobsson	4.26.30
200 me	14:e	Micke Jacobsson	2.06.00

JDM i Huvudstabet 13 - 15 juni

400 fr	2:a	Mats Forslund	4.20.79
	11:a	David Larsson	4.39.02
200 bröst	4:a	Sofie Karlsson	2.55.45
200 fjäril	1:a	Micke Jacobsson	2.16.32
	6:a	Fredrik Atmer	2.25.81
200 fr	15:e	Mirre Wilson	2.22.42
200 rygg	7:a	Martin Roos	2.29.81
100 frisim			
	1:a	Mats Forslund	56.07
	2:a	Henrik Gustavsson	56.08
50 frisim	8:a	Mirre Wilson	29.77
200 me	1:a	Micke Jacobsson	2.17.38
100 bröst	4:a	Sofie Karlsson	1.20.28
100 rygg	2:a	Micke Jacobsson	1.04.18
	9:a	Eje Eklöf	1.09.62
200 frisim	2:a	Mats Forslund	2.03.22
	7:a	Henrik Gustavsson	2.09.32
	9:a	Martin Roos	2.10.00
200 rygg	12:a	Sofie Karlsson	2.49.86
100 fjäril	6:a	Fredrik Atmer	1.03.97
100 fr	11:e	Mirre Wilson	1.04.11
50 fr	6:a	Henrik Gustavsson	26.38
	6:a	Mats Forslund	26.38

DM i Huvudsta 13 - 15 juni

400 me	1:a	Micke Jacobsson	4.39.08
	4:a	Danne Karlsson	4.50.95
400 me	5:a	Karin Lärka	5.24.27
4 x 200 frisim	Täby lag 1	2:a	8.12.65
		Fredrik Atmer	2.09.80
		Micke Jacobsson	1.57.63
		Mats Forslund	2.02.17
		Danne Karlsson	2.03.05
4 x 200 frisim	Täby lag 2	8:a	
		Martin Roos	2.09.23
		Henrik Bokell	2.05.83
		David Larsson	2.08.96
		Henrik Gustavsson	2.07.77
400 frisim	4:a	Mats Forslund	4.26.59
200 bröst	4:a	Sofie Karlsson	2.54.02
200 fjäril	1:a	Micke Jacobsson	2.12.79
	4:a	Danne Karlsson	2.18.08

Jag som är företagare i Täby -Hur stödjer jag TÄBY SIM och ungdomsidrotten?

Stor skylt på simhallens vägg	100 x 200 cm	6.000 kr / år
Mindre skylt på annan plats		3.000 kr / år
Annons i klubbtidningen STÄNK	Helsida	1.000 kr / år
	Halvsida	600 kr / år
Grensponsor vid tävlingsarrangemang		600 kr / lopp
Andra insatser mot offert, t.ex. bilstreamers, städning, sponsorsim eller liknande		

Mer information ges av

Täby Sims kansli i simhallen, telefon **768 15 44**
eller Patrik Asp, telefon **735 45 69**

**Hur skall vi få in
pengar till
Täby Sim?**

Har du en god idé kontakta Kansliet, 768 15 44 eller Patrik Asp, 735 45 69

100 fjäril	1:a Karin Lärka	1.05.79			
100 frisim	3:a Mats Forslund	56.02	1500 frisim		
	5:a Henrik Gustavsson	56.50	1:a Micke Jacobsson	16.38.05	
	7:a Henrik Bokell	56.85	6:a David Larsson	18.04.10	
200 me	1:a Micke Jacobsson	2.12.53	4 x 100 medley	9:a	
	3:a Danne Karlsson	2.17.03		Micke Jacobsson	1.03.60
4 x 100 frisim2:a		3.42.63	David Larsson	1.14.26	
	Henrik Bokell	57.07	Mats Forslund	1.03.60	
	Micke Jacobsson	54.47	Henrik Bokell	55.41	
	Mats Forslund	56.07			
	Danne Karlsson	55.02			
100 bröst	6:a Sofie Karlsson	1.20.58	DM poäng juniorer	411	5:e plats
100 rygg	4:a Micke Jacobsson	1.03.22	DM poäng seniorer	867	5:e plats
200 fjäril	3:a Karin Lärka	2.25.64			
200 frisim	2:a Mats Forslund	2.01.76			
100 fjäril	4:a Danne Karlsson	1.00.36			

En liten notis bara.....och tanke

Det har skrivits förr och kommer alltid att vara så!!! Varför skrivs det bara om dom bästa? Ja, det kan väl ingen svara på riktigt ärligt, men det är ju det som säljer!!! Ingen inom journalistiken kan leva på artiklar som inte är intressanta. Så är det verkliga livet! Tyvärr! Med bakgrund av det, är det ju minst lika viktigt att skriva om dom som kom lite längre bak i resultatlistor. Det kan ju vara kommande stjärnor!!

Här måste man beundra reportrar inom lokalpressen som inte bara belyser stjärnor utan också talar om kommande stjärnor. Men nu är det så, att dom som är bäst och mest framstående skall vara föredömen för våra kommande idoler. Man kanske inte måste ha en favorit, men det är inte fel att ha en som man ser upp till! Detta bara för att ha ett mål. Här kan man säga: "KAN HAN SÅ KAN JAG"! Och det är jättebra om den målsättningen finns. Men det är ju jättelätt att skriva om detta, fast svårare att uppnå! Vi har ett problem här i Sverige och det är att vi inte kan eller vill (läs törs) visa vår beundran för våra favoriter så öppet som i andra länder. Vara stolta över att vi har en "bra idrottstyp" i vår klubb! Om vi tillsammans hjälps åt och visar och hejar fram dom som är duktiga så stärker det klubbkänslan! Var stolt över att tillhöra den närmaste kretsen att känna för den/dom som är duktiga!!! Då skapas en stark klubb, där framgångarna kommer. För det är jätte viktigt att våra "bästisar" känner ett stöd från alla inom klubben!!!

Det finns många exempel på att detta inte fungerar, samtidigt som det finns lika många som bevisar motsatsen. Tittar man runt i simmar-Sverige så finns det massor av såna här problem, där man undrar och är frågande till Hur/Kunde han göra så med en uttagning till någon tävling! Men vi kan inte komma ut med ett B-gäng, utan det är dom som har den rätta inställningen och som vill något som blir uttagna! Elitidrott är tufft. Man måste ha en målsättning och vilja våga det där lilla extra! Här kan man citera konstsimns allt i allo i Täby Sim Elisabeth A. Vi kan Vi vill Vi Törs!! Ett mycket bra ordspråk och inställning.

Man kan också uttrycka det, att det är en viss typ av "föreningsutveckling", något som är jätte viktigt inom varje klubb! TÄNK OM, OM NI KÄNNER EN VISS TVEKSAMHET. STÖTTA OCH UPPMUNTRA ÄVEN DOM SOM "RÅKAR" VARA LITE BÄTTRE!!! ALLA BEHÖVER UPPMUNTRAN OAVSETT MAN ÄR AKTIV IDROTTARE, LEDARE/TRÄNARE ELLER IDEELLT ARBETANDE! Då får vi ett bättre simmar-Sverige!

En tanke bara.....

Börje Jacobsson

Riksmästerskapen 1997, konstsimm

Göteborg 14 september 1997.

Preliminära resultat:

Seniorer

1.	Sara Lindholm	Ludvika	165.249
2.	Helene Porsander	Örebro	141.653
3.	Madeleine Hulander	Jönköping	141.053.
4.	Sara Melander	Täby	140.206
5.	Lina Hammarlund	Jönköping	136.322
6.	Helena Hellman	Täby	122.830
7.	Kristin Eriksson	Borlänge	120.074
8.	Marie Lundberg	Amfitrite	117.646
9.	Lisa Wigertson	Amfitrite	110.383

Juniorer:

1.	Anna Sneen	Ludvika	138.480
2.	Maria Wennström	Ludvika	136.130
3.	Lisa Lindberg	Ludvika	135.841
4.	Kristina Lindgren	Ludvika	133.161
5.	Victoria Paulsson	Ludvika	132.435
6.	Angelica Wetterstrand	Ludvika	130.721
7.	Sanna Limell	Borlänge	127.929
8.	Ida Björkestam	Täby	125.475
9.	Therese von Ahn	Täby	124.845
10.	Linda Teng	Neptun	122.126
11.	Emma Graaf	Ludvika	121.126
12.	Madléen Gustafsson	Åkersberga	120.832
13.	Malin Kleve	Täby	119.425
14.	Ida Östlin	Täby	118.953
.....			
22.	Helena Zachariasson	Täby	116.124
24.	Shanty Agoes	Täby	115.203
26.	Kristin Stamy	Täby	114.512
27.	Vendy Lymeus	Täby	113.911
33.	Sabine Saracco	Täby	110.964
37.	Miriam Stribeck	Täby	106.283
38.	Mikaela Lindgreen	Täby	106.171
.....			

Utvärdering bland crawl och medleysimmare/ föräldrar: Läger önskas!

Efter att ha gjort en skriftlig utvärdering i min crawlgrupp våren 1997, och dessutom pratat med en del föräldrar till simmare som tränar/ tränade i medley och crawl denna termin, kan detta konstateras:

1) Många simmare och föräldrar skulle vilja att gruppen gjorde något annat, förutom att bara simträna. **Det mest efterfrågade var LÅGER**, något som det har varit ont om på länge. För 1,5 år sedan genomfördes ett mycket uppskattat kortläger på Rindö för Medley. Har du som förälder bra kontakter på nära håll, som kan hålla nere kostnaderna, hör av er! Gunnar håller i detta, och han behöver Din hjälp.

2) En viktig orsak till varför kortläger/ "vid sidan aktiviteter" borde prioriteras var enligt föräldrarna till de simmare som tävlade, att Täby Sim alltför ofta saknar en gemenskap/ grupp känsla bland simmarna. Detta var mycket tydligt t ex vid Viking Knatte Cup i slutet av vårterminen. Ingen hejade på andra Täby Simmare, något som de andra klubbarna gjorde för sina klubbar. Att ha ett sådant stöd i ryggen är enormt viktigt för att trivas med träningen, och för att prestera sitt bästa vid en tävling! **Skärpning HELA Täby Sim!**

3) För de lite äldre simmarna i crawl/ medley (födda 82 och äldre) är det svårt att kombinera skola och träning som startar redan kl 16.00. För de yngre var denna tidpunkt genomgående bra. Söndagstiderna på kvällen (kl 19.00) ansågs vara bra av de lite äldre, medan främst de yngsta (86 och yngre) tyckte att träningen borde ske tidigare.

4) Alla var ense om att uppvärmning ska ske innan träning. De flesta uppskattar att tränaren håller i den.

5) Av utvärderingen framgår att simmarna i crawl vill ha mer skolning i fjärlsim. Efter att ha hjälpt till som tränare i Medley Äldre under våren och sett Medley Yngre i action, håller jag med om att vissa förberedande teknikgrunder i fjärlsim vore bra!

6) Favoritsimsätt varierar mycket, och vad som simmarna skulle vilja ha mer av varierar också ordentligt. Vad som dock förvånar lite, är att ryggsim rankas lägst av en klar majoritet av simmarna! Orsaker kan vara att vi tränare ej har "marknadsfört simsättet positivt". Dessutom tror jag att problemen att hålla slinga vid ryggsim är svårare, och då ökar också risken för huvudkrockar.

7) Så gott som alla anser att 60 minuter är en lagom lång träningstid. Hos de yngsta fanns det dock ett par reservationer. Gunnar verkar ha läget under bra kontroll här!

8) Simmarna och föräldrarna uppskattade att få planering och viktiga datum på en lapp, tidigt på terminen. Dock fanns det någon uppfattning att planeringen inte alltid efterlevdes.

9) Så gott som alla simmare upplevde att vi tränare använder ett begripligt språk, men att vi ej alltid pratar tillräckligt högt. Jag tror det beror på att det ofta förekommer en hel del stöj och prat från andra simmare, som distraherar. Upp till oss tränare att i vissa lägen ha tuffare attityd, och att inte glömma att lägga in lek/ rolig verksamhet ofta. Just mängden lek vid träningen, fanns det skiftande uppfattningar om. Vissa tyckte det var för mycket, andra för lite.

10) Simmarna/ föräldrarna tyckte att vi var bra på att uppmärksamma alla i gruppen. Ingen ansåg att vi favoriserade någon annan eller glömde bort någon.

11) Söndagsträningen upplevdes av flera simmare/ föräldrar som stökigare, eftersom fyra grupper simmade i bredd på grunda delen av bassängen UTAN att linor fanns ilagda. Problemet berodde till stor del att grupperna innan simmade på tvären, varför iläggning av 25 meterslinor skulle ta för lång tid. Dessutom är vi skyldiga att ta upp dem efter söndagsgrupperna.

Detta har Gunnar uppmärksammat, och hittills i höst har detta fungerat bra!

12) Simmarna ansåg att vi för det mesta verkade intresserade av att träna gruppen, men att vi vid något/ några enstaka tillfälle(n) verkat ointresserade. Vi tar åt oss detta!

13) Att två tränare delar en grupp(tar den varsin gång per vecka) ansågs helt OK, bara tränarna ofta talas vid, tillsammans lägger upp planering och att de håller en snarlik tekniskolning.

14) De flesta simmade för att det var roligt, och främst bland de äldre för dessutom att få motion. I ett par fall skedde simningen för att mamma/ pappa ville att de skulle simma.

Till simmare/ föräldrar: Tyck till om träningen. Vi tränare behöver feedback för att bli bättre och för att klubben ska bli bättre. Har du några synpunkter, prata med din/ ditt barns tränare (ej under själva simträningen) eller hör av dig till vår chefstränare Gunnar Fornander på telefon 08-768 63 27. Det går också bra att lämna ett meddelande i Täby Sims gröna brevlåda i badet.

*Nils Olof Hellman, tränare för
Medley Äldre och en Crawlgrupp.*

Täby Sims tävlingsplanering hösten 1997

Tävling	Deltagare Plats	Tävlingsdatum	Tävlingsdatum
Arne Borgs minne	E + A	27/9	Åkeshov
Serie-Sim	B + C	28/9	?
Oktober-Doppet	CRAWL	5/10	Tibblebadet
Väsby Knatte	C + ME	4 - 5/10	Väsby
Grand Prix 1	Kvalade	4 - 5/10	Uppsala
Åkersberga Sim	B + C	11 - 12/10	Åkersberga
Botvid Sim	E + A + B	11 - 12/10	Botkyrka
50 Manna	Uttagna	17/10	Forsgrenska
Le Man	Uttagna	17/10	Forsgrenska
Chiquita Doppet	ME + C	19/10	Tibblebadet
Sun Cup	E + A	25 - 26/10	Solna
Serie-Sim	B + C	26/10	?
Grand Prix 2	Kvalade	1 - 2/11	Malmö
Sum-Sim Region	E + A + B	8 - 9/11	Järfälla
20 Manna	Uttagna	14/11	Forsgrenska
Junior-DM	E	14 - 16/11	Tyresö
Grand Prix 3 + VM kval	Kvalade	28 - 30/11	Örebro
Sum-Sim Riks	Kvalade	29 - 30/11	Gävle
Junior-SM	Kvalade	4 - 7/12	Kristinehamn
Julklappsoppet	E + A + B	13 - 14/12	Åkeshov
Serie Sims final	B + C	14/12	?
KLUBBMÄSTERSKAP	ALLA	13/12 eller 14/12	Tibblebadet

Nu eré JUL-LOV med Tomte och Julklappar

