

STÄNK



Nr 3, September 1999



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
Stänkbidrag: I informationskommitténs fack i kansliet eller till jo-
nas@cavena-fk.se

		Arbete	Bostad
Huvudtränare:	Gunnar Fornander	768 63 27	
Simskola & kansli:	Anki Fagerberg	768 15 44	510 109 30
Plask & lek ansvarig:	Carl Johan Hellman	788 80 18	756 24 34
Ansvarig - konstsim:	Elisabeth Andersson		758 82 06
MKB ansvarig:	Hans von Schmalensee	768 70 10	
Mastersansvarig:	Stefan Eriksson	630 21 71	756 65 98
Revisorer:	Björn Eklöf (ordinarie)		756 25 07
	Gerd Royne (ordinarie)		768 81 16
	Kerstin Stamyr		756 11 08
Valberedning:	Joakim Zuhr, sammankallande	701 11 08	667 77 12
	Gunnar Fornander	768 63 27	

STYRELSEN

Ledamöter

Ordförande:	Carl Johan Hellman	788 80 18	756 24 34
Kassör:	Henrik Atmer	630 09 23	768 32 68
Sekreterare:	Marie Håkansson		758 10 87
Simkommitté / v ordf:	Lennart Eklöf		510 119 97
Konstsimskommitté:	Lena Björkestam		510 119 90
Utbildningskommitté:	Bo Mattson		756 64 10
Infokommitté:	Jonas Lögdberg	56 31 32 31	30 60 59
Resurskommitté:	Margareta Wallin		756 98 96
Stödkommitté:	Margit Eklöf		510 119 97

Suppleanter

Kassör:	Elisabeth Larsson	638 00 85	510 106 37
Simkommitté:	Mats Lönnerblad	792 32 58	
Konstsimskommitté:	Annika Antonsson		
Utbildningskommitté:	Elisabeth Andersson	758 82 06	
Infokommitté:	Stefan Eriksson	630 21 71	756 65 98
Resurskommitté:	Johan Finnved		
Stödkommitté:	Yvonne Rogersten	510 123 88	

Adjungerad

Simmarrepresentant:	Karin Lärka		
Tränarrepresentant:	Jenny Hansson		541 310 52

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Vår förening har firat sitt 25-årsjubiléum under augusti. Eftermiddagen d 20/8 hade vi en mottagning där bl a kommunen var väl representerad och d 22/8 genomfördes en familjefest i Tibblebadet. Den planerade middagen kvällen d 20/8 uppsköts till senare i höst. Mottagningen och festen blev mycket lyckade tack vare mycket arbete av Elisabeth A och Jonas L samt, inte minst Yvonne Rogersten med fantastisk mat bägge dagarna! Tack alla tre!!

Inför jubiléet konstaterade jag att klubben har nått en sådan nivå att det finns skäl i att fundera över framtiden. En idé till en ny vision för klubbens utveckling presenterades vid mottagningen. Den bifogas här i STÄNK med syftet att väcka diskussion och engagera medlemmarna. Min fråga till er alla är: *hur skall vi ha det i framtiden?* Hör av er till nästa STÄNK eller direkt till styrelsen! Jag avser att ta upp detta vid nästa årsmöte.

Under sommaren hade TÄBY SIM delansvar i World Police & Fire Games i Täby. Vår insats uppskattades av alla och ansågs vara en av de mest professionella i hela arrangementet i Stockholm! Flera officiella tack har riktats till oss. Alla deltagande funktionärer och badets personal skall ta åt sig av berömet. Ett tackbrev finns med i denna STÄNK.

Vi står nu inför en ny termin. Mycket har hänt sedan i våras, både i stort och smått. Nästan allt har varit mycket positivt. I höst gäller det att få den nya generationen att börja blomma ut och se till att vår verksamhet bibehåller sin höga kvalitet. Det kräver mångas insats och det skall bli mycket spännande!

Fyra av våra elitidrottare är nu ute eller på väg ut i idrottsvärlden för att försöka nå den högsta eliten. Karin, Daniel och Micke gör satsningar, alla i USA, för att försöka nå OS i Sidney nästa år. Sara skall tillbringa ett halvår i Canada med deras landslag med sikte på storinternationella tävlingar om några år. Jag kan bara önska dem Lycka Till! Från klubbens sida skall vi stötta dem så långt vi förmår.

Detta innebär också att nu, här hemma, är det den nya generationen som blir vårt ansikte utåt. Det förpliktigar! Så res på er, ni unga, och visa att det finns fler i klubben som kan – och vill!

Carl Johan H / ordförande

PS! Just när jag skriver detta meddelar Nisse H att seriesimgänget **vann** tävlingen i Haninge. Ryktet säger också att Ida B tog en pallplats i Svea Cup i konstsimm denna helg. Visst kan vi! Visst vill vi! DS



Insändarsidan.

Även denna gång uteblev insändarna till STÄNK. Vi vet att det finns många frågor, synpunkter och ideér bland klubbens medlemmar och simmarföräldrar. Varför inte föra fram dem här, så att vi får en debatt?

Träningstider och plats, kvalitet i verksamheten, ekonomiska prioriteringar mm. Det finns många ämnen, som garanterat väcker starka känslor hos er läsare! Hör av er, insändare kan lämnas i Täby Sims gröna brevlåda utanför kansliet, eller t ex skickas med e-post till Jonas Lögdberg i infokommittén: jonas@cavena-fk.se

DET KOM ETT BREV!

För ett tag sedan fick jag som ordförande ett brev från Michael Fetz, en av de ansvariga för World Police & Fire Games. Det var så positivt att jag inte vill förneka oss alla glädjen att läsa det. Här följer en avskrift.

Bäste Carl Johan!

Jag vill härmed framföra mitt stora tack till Dig och Dina medarbetare vid Täby Sim för det fantastiska arrangemang Ni bidrog med vid TCA-tävlingen under World Police & Fire Games i juli månad 1999.

Ert arrangemang genomfördes på ett föredömligt och professionellt sätt med en väl avvägd balans mellan allvar och gemytlighet. Jag har aldrig tidigare varit med om ett simmoment som genomförts så "rent" och effektivt utan minsta störning.

Den s k feedback jag fått av många av de tävlande i efterhand beträffande tävlingen i stort, är mycket positiv men omdömena om simmomentets arrangörsmässiga genomförande sträckte sig ändå högre. Det är inte utan en viss stolthet som jag mottagit dessa synpunkter och när det gäller simmomentet vill jag helt och hållet tillskriva Dig och Dina medarbetare denna ära. Åter igen Carl Johan; Ett Stort Tack!

Med vänlig hälsning

Michael Fetz

Grenchef för TCA vid 1999 World Police & Fire Games

Min enda kommentar: Tack alla ni funktionärer och badets personal! Det var ni som gjorde jobbet!!

Carl Johan Hellman / ordförande

GUNNAR HAR ORDET

Hej Igen!

Vilken härlig sommar det var! I alla fall för mig. Nu en bit in i september fortsätter sommaren, men man hinner tyvärr inte njuta av vädret så mycket. Det är upp med arbetet att få igång hela simverksamheten. Många samtal blir det. Ett bekymmer är alltid att få tag på ledare för alla grupper. Ett par luckor har vi fortfarande på simsidan. Intresserade hör av sig till mig.

En stor förlust i A- och Elitgruppen är att Micke Frisk har dragit sig ur. Han har alltid kunnat hoppa in när Micke S eller jag har varit borta. Vi saknar dig Frisken. Känn dig välkommen tillbaka!

Gudskelov har vi de flesta av våra fina medarbetare kvar. Micke Sjöborgs jättefina arbete är en fantastisk tillgång för TÄBY SIM och har så varit i många år. I C-gruppsnivån är det ”go” just nu. Inte konstigt med entusiaster som Jenny, Tanja och Nisse i ledningen. Jag ser fram emot tävlings säsongen för alla dessa fantastiska C-gruppare. Crawl och medleygrupperna håller på att rulla igång, men som sagt: ett par ledare till skulle sitta fint. Även här har vi ett härligt gäng instruktörer/medarbetare.

Vi hade en s.k. ”Kick Off” för ett par veckor sedan. Trevligt som vanligt. Kick Offen innehöll metodik, diskussioner, bastusnack, middag, dans m.m. Apropos medarbetare skulle jag vilja nämna en kategori som jag uppskattar väldigt mycket: BADPERSONALLEN med Anita i spetsen. Ni är Sveriges bästa! Jag har sett och hört mycket hur det är i landet och jag tänker ofta: Ni är bäst!

Som sagt - allt håller på att rulla igång. Första tävlingen blir seriesim nu på söndag 12/9. Ska bli spännande att höra om tider och placeringar. Från oktober och framåt är det något nästan varje helg.

Våra mest framgångsrika simmare: Micke J, Karin L, Daniel K och Jon G befinner sig alla i USA och ligger förmodligen i hårdträning. De ärade Täby Sims namn i somras på SM/JSM. Vi hoppas allt är väl med våra kamrater ”over there”. Kanske det kommer några rader till STÄNK från någon av dem? Ha det så bra.

Vi ses och hörs!

Gunnar



KONSTSIM - Elisabeth har ordet.

Tänk er gymnaster som uppträder i och under vattenytan. Ett 400 m snabbsimslopp med liten chans att andas. Konståkningens figurer, hopp och rotationer i ett ostadigt medium. Vattenpolospelarens förmåga att lyfta sig upp ur vattnet med kraft och styrka och dessutom med elegans. En danskonstnårs uppträdande med koreografi, musiktolkning och publikkontakt.

Lägg därtill behagfullhet och harmoni i utförandet och multiplicera med två, fyra eller flera simmare som samtidigt skall utföra varje del av varje rörelse på delar av sekunder så har ni fått ett litet hum om vad konstsimm är.

Nu har vi kommit till SEKLETS sista halvår. Täby Sim har utvecklats till en av simidrottssveriges bästa konstsimsklubbar.

Glädjande: 11 nya simmare börjar den 5e september 1999.

TÄBY SIM tillhör de 20 bästa klubbarna i Sverige, varför?

Ett konstant ström av USM-JSM-SM guld, silver, bronsmedaljer i konstsimm på nittiotalet efter att ha lämnat åttiotalets uppbyggnadsår har bidragit till att TÄBY SIM tillhör en av tjugo bästa klubbarna i Sverige och därmed röstberättigat i stora sammanhang gällande simidrottens framtid.

Hösten 1999.

Än en gång måste vi möblera om i våra tävlingsgrupper. Studentexamen har i många år varit gränsen för simsatsning för tävlingsidrottare i allmänhet. Fortsatta studier på avlägsna orter eller jobb bidrar till denna alltid pågående omdisponeringen i mästerskapsgruppen. År 2000 har vi inga aktiva som tar studenten, men år 2001 och 2002 blir de år då vi igen måste tänka om vad gäller lagtävling.

Paret Melissa/Therese slutar tävlingssimma p.g. a. fortsatta, högre studier och arbete. Efter att ha tävlat i PAR i 7 år kommer de nu att ägna sig åt rekreationssimning hos oss istället. (Obs! inte i motionsbanorna, alltså!) Domar- och tränarutbildade är de också redo att hjälpa till när så behövs.

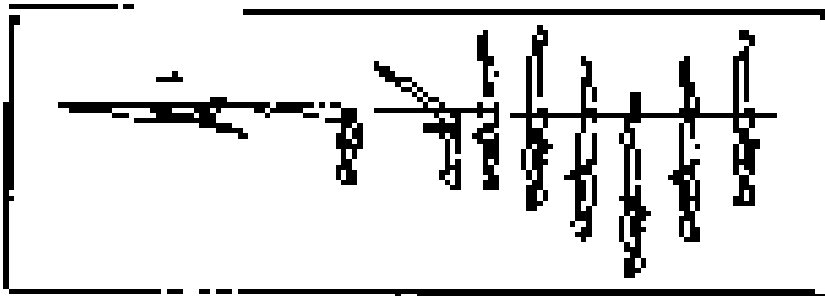


Elitnytt

För att kunna förverkliga sina idrottsliga drömmar gäller det för en simmare att vara målmedveten, ha tålamod, disciplin gällande prioritering i sitt dagliga liv utanför simhallen och vara träningsvillig i och utanför bassängen. Det krävs tilläggsträning av andra slag än sim- och konstsimsträning för en konstsimmare på elitnivå .

För solisten (och hittills även SM-lagsimmaren) Sara Melanders (20 år den 9 september 1999) del har det gällt att skrapa ihop pengar för att träna utomlands för att förverkliga sin dröm att under 2000-talets första fem år fortsätta att utveckla sig och förbättra sig som elitkonstsimmare.

Genom idogt arbete som kontorsstäderska under helgerna i flera år har hon skaffat sig möjlighet att förverkliga sin dröm. Hon kommer den 19 september 1999 att åka till Edmonton i Alberta i Kanada (kallare än Sverige under vintern) för att träna tillsammans med edmontonklubben Auroras seniorer, där många av dem tillhör OS-gruppen för år 2000 i Sidney. Huvudtränaren i Aurora har fått kontrakt som OS-gruppens tränare.



Att Sara valt Kanada, fast det är dyrt att träna där, är ingen slump. Kanada har världens bäst organiserade konstsimmare, tränare och bästa utbildningsmöjligheter på toppnivå för yrkestränare. Klubbarna i Kanada bygger på olika, självständigt fungerande stödkommittéer, där föräldrarna är stommen, och vars stöd ger den ekonomiska förutsättningen för att åstadkomma idrottslig framgång trots höga träningsavgifter för simmarna.

Sara kommer att träna med Aurora-klubben och delta i kanadensiska provinstävlingar och kanadensiska mästerskapstävlingen innan hon två veckor före vårt SM kommer hem igen i maj 2000.

När Täby Sims styrelse fick reda på Saras satsning på träningen i Kanada beslöt styrelsen att även elitkonstsimmares internationella satsning skulle stödjas av klubben genom subventionering av en del av hennes kostnader. För Sara blev det en oväntad lycka som gjorde att hon nästan svimmade.

Vi önskar Sara "Good Luck!" i sin satsning på hårdträningen i Aurora.

Vår motto: **MAXIMUM USE OF POOL IN MINIMUM OF TIME** är ett begrepp hos våra simmare och ledare, så var inte förvånad att det ser trångt ut ibland.

Elisabeth/

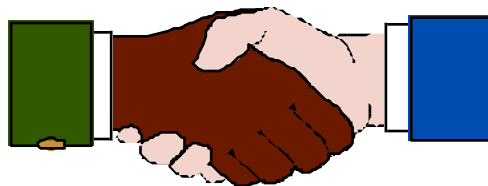


Vi gratulerar!!



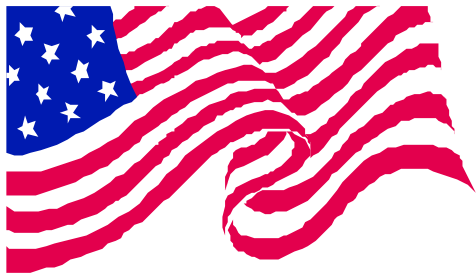
- Våra SM-medaljörer **Daniel Karlsson**, **Karin Lärka** och **Michael Jacobsson** för fina insatser och många medaljer, vid ute-SM i Halmstad 1-4 juli!
- **Cajsa Hofström** till SM-bronset i långdistanssimning.
- **Seriesimslaget** till segern i Torvallabadet.
- **Jonas Lögdberg**, STÄNK-redaktionens ankare, som nyligen har gift sig. *(Kom tillbaka och hjälp oss att redigera nästa nummer av STÄNK! / Stefan och Nisse)*
- **Konstsimslaget**, till ännu ett SM-guld.

Vi tackar!!



- Alla som hjälpte till med att förbereda och arrangera 25-årsfirandet.
- **Tibblebadets personal** för ett jättefint samarbete, ni är toppen!
- **Alla funktionärer** som hjälpte till vid Wella Cup, World Police & Fire Games samt Seriesim.
- **Jenny Hansson**, **Gunnar** och **Lennart Eklöf**, för en fint arrangerad tränar-KICK OFF.
- Tränaren **Micke Frisk** för lång och trogen tjänst. Hoppas att Du kommer tillbaka en dag, vi saknar dig!

Hälsningar från Amerika.



Tre av våra simmare i USA, Daniel Karlsson, Karin Lärka och Micke Jacobsson, har tagit tid och skriver till Täby Sim:

Hur mås det i Stockholm? Har sett att det har varit fint väder i Sverige nästan hela tiden sedan jag åkte till USA, så jag får hoppas att du har det skönt, och unnar dig lite fritid då och då. Själv har jag det soft, och gör för tillfället inte så himla mycket. Plugget verkar inte bli så svettigt trots de 17 credits jag tar. Man har väl lärt sig att göra minsta möjliga för hyfsade betyg under de fyra år man har varit borta.

Simningen har dragit igång lite lätt, men har inte nått full fart än. Vädret är för det mesta varmt o skönt....typ 25-30, vilket gör att man har svårt att motivera sig till att gå till klass. I övrigt leker livet. Du får ha det så himla bra.

.../Danne

Micke Jacobssons brev är ganska personligt, och är skickat till Gunnar. Vi har därför valt att -med Gunnars tillåtelse- berätta det väsentligaste för er :

Micke har börjat skolan, och allt verkar flyta på bra även om träningen är inne i en tung period. Det är många träningspass (landträning, simning, styrketräning) per vecka. Han ser över årets kommande tävlingar, och hoppas att få simma världscupen senare under den amerikanska säsongen. Antalet tävlingar är inte så många, vilket bör kunna ge honom tid att koncentrera sig på träningen. Ni kan besöka det simlag Micke representerar, på Internet:

<http://www.smumustangs.com/swim/>



Karin Lärka, slutligen, har skickat ett vykort till Täby Sim och hälsar att allt är väl. Vi hoppas att snart för höra av dessa simmare igen, och önskar dem lycka till i satsningen mot OS i Sydney, nästa år.

Seriesimslaget segrade i Handen.

12 september var det åter dags för Seriesim, och denna gång var Södertörn arrangör. Eftersom tävlingen gick i Torvallabadet i Handen, så samlades hela vårt lag vid Tibblebadet och åkte gemensamt iväg. Vi kom i god tid och möttes av en rymlig simhall med åtta banor, gott om plats för åskådare fanns det också!

Laget bestod av klubbens C-gruppsimmare och de 86:or som simmar i A-gruppen. Eftersom detta var den första tävlingen för hösten, var det lite osäkert hur det skulle gå. Den spänningen släppte dock snabbt, när de båda inledande fjärilslagkapperna simmats. Såväl tjej- som pojklaget gjorde sina bästa insatser för året och blev trea respektive etta. Framgången höll sedan i sig i de följande grenarna. Vi gick direkt upp i poängledning och stannade där under hela tävlingen. Extra roligt då laget var ett breddlag, för att så många som möjligt skulle få vara med och simma!

Vi ledare och de närvarande föräldrarna



Torvalla Simhall, dock inte under Seriesim.

fick se jättemånga pers och segrar (totalt 11-12 stycken). Det blev bara en täbydiskning denna gång, till skillnad från de andra klubbarna som ofta diskvalificerades i ryggsim och medley. Vi VANN denna deltävling för division 2 med totalt 18 poäng,



även om ledningen ett tag var ännu större. Resultat återfinns längre fram i STÄNK, på sidan 39.

Att räkna upp klubbens segrare känns helt fel denna gång. Nästan alla simmare var på topp, och gjorde utmärkt ifrån sig. De två föräldrar som var funktionärer ska ha ett stort TACK för sin insats: Ingemar Sors och Anne-Chatrine Mattinson.

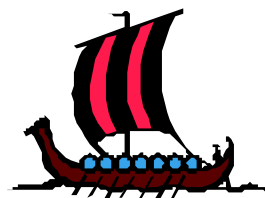
Nu väntar kval upp till division 1, **söndagen 24 oktober**. Se till att boka in denna dag!

Deltagande klubbar blir då från division 2: Järfälla, Neptun lag 2 samt Täby Sim. Från division 1 deltar Danderyd SK och en annan klubb (osäkert vilken, men troligtvis Väsby SS). Av dessa fem klubbar kommer de två bästa från kvalet att få simma i division 1, under nästa år.

Nisse, crawl och C-gruppstränare.



Viking Knatte Cup 1999



På självaste nationaldagen var det åter dags att besöka Vallentuna SKs utomhusbad, för att simma Viking Knatte Cup. Denna tävling går i 50-metersbassäng och har arrangerats under många år (till och med undertecknad var med som knatte en gång i tiden!). Täby Sim är alltid med och i år hade vi med en fin bredd av unga simmare. Det var främst medleygrupperna, C-gruppen samt Sussies crawlsimmare som deltog, men även några A- och Elit-simmare hade infunnit sig.

Det började skapligt, ett något försvagat Täby-lag kämpade tappert i den inledande 30-minuterslagkappen, och lyckades faktiskt bli trea! Dessutom hann dessa simmare simma ca 200 meter längre än 1997 års lag gjort.

Sedan följde några grenar med äldre simmare, där vi inte kunde hävda oss på samma sätt. Ett par enstaka, klart godkända tider, men ingen topp. Detsamma gällde för 85-86:orna som simmade 100 frisim.



Vi fick vänta till det var 89:ornas tur, men då gick det desto bättre. Riktigt bra tider för dessa simmare, och lille Henriks (född 1991) 42,7 på 50 frisim imponerade verkligen. Att sen både Behnam och Victor simmade ungefär lika snabbt i den grenen,

gjorde att vi fick tre simmare högt upp i resultatlistan.

Bäst av de yngsta simmarna blev Malou, som i en hård kamp blev tvåa på 50 frisim med ett fint nytt rekord. De tre andra 89-tjejerna (Eriana, Sandra, Mikaela) simmade också snabbt och placerade sig väl.

87-88:orna uppvisade stor bredd på 50 frisim. Nio av de 21 första tjejerna kom från Täby (närmare 60 simmare deltog)! Ingen medalj dock, men flera simmare glänste och satte personligt rekord. Jessica och Sofie var tex snabbast av alla deltagande 88:or i grenen. Killarna hade inte riktigt samma bredd, men "fem bland de 20 bästa" är inte fy skam. Speciellt Oscar lyfte sig och persade.

Tävlingen avslutades med 200 medley, öppen klass. Inga topplaceringar, men Davids lopp var riktigt bra och ett par av de andra simmarnas tider var också godkända för att vara gjorda i lång bassäng.

Som vanligt var det bra fart på fotbollarna och frisbee:arna, inte minst hos Patrik vars frisbeekast måste klassas som våghalsiga. Bilparkeringen och en lekplats med ungar "fick besök" och det var nära att tävlingsbassängen också gästats. Ingen kom dock till skada.

Vi hade en bra sammanhållning i det ganska så fina vädret. 1998 års regn och kyla uteblev, trots SMHI:s varningar.

Nisse, crawl och C-gruppstränare.

TÄBY SIM för 25 år sedan

Vår simförening har hunnit bli 25 år och SM-mästare m. m. Hur var det då när vi startade 1974? Var det i skymundan i liten skala med små resurser? Nej inte alls, TÄBY SIM drog igång med en rivstart och hade över 700 medlemmar redan första verksamhetsåret.

Hur var det möjligt? Jo inomhusbadet i Täby var mycket efterlängtat och fick stor uppmärksamhet när det stod färdigt på våren 1975.

Tränings- och tävlingssimningen kunde också gå igång direkt med en intrimmad tränar- och funktionärsorganisation. Vi var ju ett gäng simföräldrar och lesare som tidigare varit med i Danderyds SK:s simsektion i Kvarnparksbadet ett antal år.

Många av oss bodde i Täby och vi hade beslutat att i samförstånd med Täby kommun och idrottsföreningarna i Täby bilda "TÄBY SIM - föreningen för simsport och motion".

Kommunens representanter var mycket intresserade och tillmötesgående och tog



initiativ till flera arrangemang. Mest uppmärksammat blev den officiella invigningen av Tibblebadet på hösten 1975, då vi var arrangörer av "6-nationers" i simning. Det var en mycket stor tävling på den tiden och det beslöts att den skulle sändas i svensk TV.

Det blev en TV-sändning från Tibblebadet under tre dagar och TÄBY SIMs nydesignade klubbemblem syntes i rutan flera timmar under veckohel-

gen.

Arrangemanget var otroligt pirrigt för oss som arrangörer med nytt bad, jättepublik på nybyggd läktare, tal av kommunarråd och så hela tiden TV-kameran gående på en räls utmed basängkanten.

Men det gick bra och vår simförening placerade sig på simkartan i Sverige. Vi uppmärksammades nästan lika mycket igen något år senare, när vi stod som arrangörer för den s.k. Nabergalan, då USA:s hela OS-trupp kom och tävlade i Tibblebadet.

Med en sådan här rivstart kom simintresset på topp direkt i Täby med omnejd. Det blev en sådan tillströmning av barn och ungdomar till vår verksamhet att det måste införas kölistor. Ja, så såg det ut för 25 år sedan. Resten vet väl de flesta. Det har gått både uppåt och nedåt, men mest uppåt, och det har varit roligt att få vara med.

Björn Eklöf, Ordförande 1974-1988

Från 25-årsjubiléet!

Vid den festliga mottagningen d 20 september höll vår ordförande ett tal till de församlade. STÄNK-redaktionen saxar här några stycken:

”Vi märker, inte minst ute i kommunen, att vi har ett gott gensvar. Det finns många som vill vara med i våra aktiviteter. Verksamheten, främst för barnen, är fulltecknad och det finns långa köer.

Under dessa 25 år har TÄBY SIM idrottsligt alltid funnits på simkartan. Allt ifrån vårt 1:a SM-guld 1976 (Cilla) och till dagens Karin, Danne, Micke och konstsimslaget.

Vi tillhör sedan flera år tillbaka Sveriges 20 bästa simsport-föreningar. Starkt bidragande till detta är alla ni som stöt-

rade ledare. Vi har en kommun och ett bad som stöttar oss inom sina ramar och möjligheter.

Vi får dock inte somna till! Framtiden är vår, om vi kan ta tag i den! Ett visionsarbete har påbörjats och nya högre mål skall sättas. Det är allas vårt ansvar!*

Jag dristar mig att utbringa en skål för vår förening och dess framtid! ”

* Ett idé- och diskussionsunderlag för en vision, finns att läsa i detta nummer av STÄNK/ red. anm.



Yvonne Rogerstens pastasallad

De Täby Simmare som kom på 25 - festen, söndagen 22 augusti, fick smaka en otroligt god pastasallad (eller laxsallad som några föredrar att kalla den). Så god att många direkt ville ha receptet. Håll till godo, här är Yvannes recept.



Pastasallad

8 dl pasta
100 g pesto
100-200 g ostcreme
200 g skivad rökt lax eller 200 g räkor
eller 200 g skinka

Koka pastan och låt det kallna
Blanda ihop alla ingredienserna
Hacka laxen eller skinkan i små bitar
(ca 2-3 cm) innan du blandar i den
Om pastasalladen tjocknar, späd den
med litet vatten

Resultat Från TÄBY SIMS 25års jubileums familjetävling

"Toughest TÄBY SIM TEAM alive"- tävling (äldersklass 13-100 år):

1:a team	2:a team	3:e team
*Veronica	*Nils Olof	*Lars
*Katarina	*Patrik	*Helena
*Kristina	*Ulf	*Isabelle

Tävlingsmoment 1 på tid (allt i en följd):

- säckhoppning 50 meter
- springa bildäck 30 meter, hoppa genom rader med däck utan att nudda kanterna
- springa zick-zack genom konerna utan att nudda konerna
- springa 30 meter tillbaka till målet

Tävlingsmoment 2 på tid:

- Kanottävling 200 meter och samtidigt blåsa upp ett antal ballonger

"Toughest TÄBY SIM Individual Alive"- tävling (åldersklass 13-100 år)

1:a	Veronica Wallin
2:a	Kristina Antonsson
3:a	Lars Håkansson

Samma grenar som ovan men kanottävlingen 50 meter



Kanotmomentet visade sig bli avgörande i den spännande kampen.

Tuffa tävlingar för 9 år och yngre på land och simning på bredd

1. Johanna Håkansson
2. Katarina Håkansson
3. Amanda Sundberg
4. Johanna Wallin
5. Elias Wikström
6. Julia Finnved

Tuffa tävlingar för 10-12 år på land och simning i bredd

1. Alexander G
2. Oscar M
3. Caroline R
4. Mikael N
5. Fredrik W

6. Fannie F

Dragkamp på land + Dragkamp i vattnet

Dragkampen vanns i första dragningen av det lag som hade de flesta medlemmarna. Även andra dragningen vanns av den välbefolkade sidan trots komplettering hos motståndarna.

Tipsrundan

Nils Olof Hellman vann tipsrundan med 9 rätt av 10. Av resten hade många 8 och 7 poäng följda av en hel massa sexor.

Flottävling

Toppbetyg till: Michael, Fredrik, Veronica och Carolione som jobbade och planerade projektet mycket länge och som byggde enligt de mått som krävdes.

Toppbetyg till: Håkanssons som hade mest bemanning och en flotte som liknade en ö i söderhavet.



Toppbetyg till: Oscar, Erik, Ove, Alexander som med kraftiga muskler och en flotte som liknade en isbrytare kunde sänka vad som helst. Tyvärr killar, inget sjöslag denna gång.

TÄBY SIM:s VÄNNER – passiva medlemmar och sponsorer

Det är glädjande att så många, icke aktiva, är medlemmar i klubben! Det ger oss en bredare förankring i vårt samhälle! Vårt önskemål är också att på olika sätt knyta er närmare till föreningens verksamhet, till exempel som ledare och funktionärer. Ingen insats är för liten! Hör av Dig till styrelsen eller kansliet och tala om vad Du är intresserad av och vi kommer att ordna utbildning om det behövs!

Vi är också väl medvetna om att tiden inte räcker till för allt man vill göra. Det finns då alternativ att stötta föreningen och dess barn- och ungdomsverksamhet.

På flera sätt kan Du, som enskild, sponsora verksamheten, t ex genom en ”utökad medlemsavgift” eller produkt/tjänstesponsring.

Styrelsen vill genom denna lilla propå väcka en idé som en av styrelsemedlemmarna, Mats Lönnerblad, kommit på. Vi hoppas att ovanstående kan ytterligare engagera våra ”passiva medlemmar” och än närmare knyta dem till föreningen.

Postgirot? Jo – 81 55 5-5!

C J H

Täby Sim vision för 2000-talet - ett idé- och diskussionsunderlag

TÄBY SIM vill vara en ledande förening inom svensk simning. Detta innebär att:

- **alla medlemmar skall ges möjlighet till meningsfulla och organiserade aktiviteter,**
- **simkunnigheten skall förbättras i Täby,**
- **klubben skall stadig tillhöra Sveriges 10 bästa simsportföreningar.**

För att förverkliga visionen skall följande mål efter hand nås:

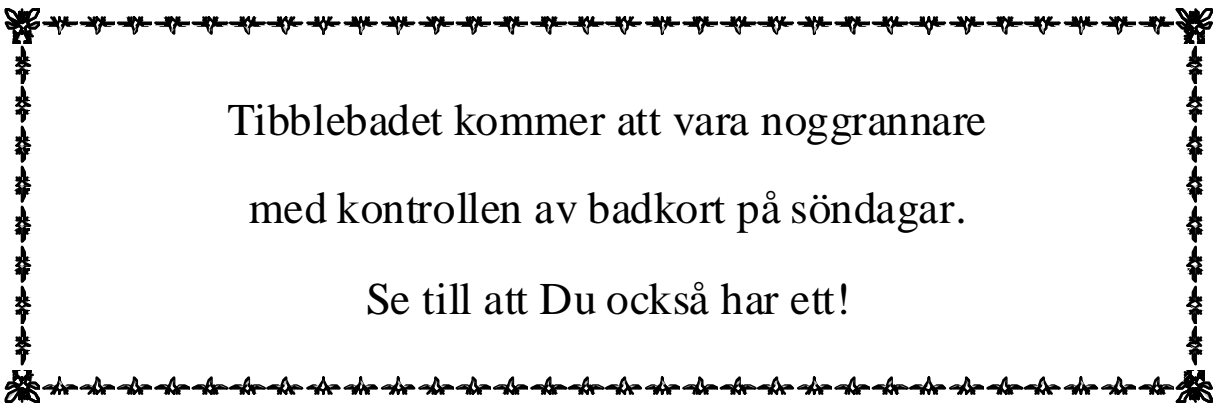
- **ekonomin** utvecklas så att inga begränsningar behöver göras i övriga mål,
- **medlemsantalet** fördubblas inom en 10-årsperiod,
- **bassängresurserna** utvecklas i samarbete med kommunen så att inga begränsningar behöver göras i övriga mål,
- **simskola och simlekskola** skall bedrivas så att alla barn som så önskar kan få plats,
- **simidrotten** skall fortlöpande utvecklas och **de aktiva** skall få möjligheter att förverkliga sina mål genom fortsatt hög kvalitet i verksamheten och aktivt stöd,
- **klubbens aktiviteter** skall breddas enligt medlemmarnas önskemål och behov.

Ur TÄBY SIM:s stadgar 94-02-24

TÄBY SIM har till ändamål att bedriva sin idrottsliga verksamhet i enlighet med RF:s ”Idrottens mål och inriktning” samt med särskild målsättning att

- Ge tillfälle till social gemenskap för föreningens alla medlemmar.
- Skapa sådana ekonomiska och träningsmässiga resurser att den idrottsliga verksamheten inte behöver begränsas.
- Genom information bredda förankringen av och intresset för föreningens verksamhet, målsättning och filosofi bland medlemmar och allmänhet.
- Genom en trappstegsformad utbildning uppnå en sådan nivå bland de aktiva att föreningen ständigt representeras på samtliga mästerskap.

Föreningen skall i sin verksamhet aktivt verka för en dopingfri idrott.



Tibblebadet kommer att vara noggrannare
med kontrollen av badkort på söndagar.

Se till att Du också har ett!

Nostalgi- hörnan.



Simäventyr i pionjärtiden

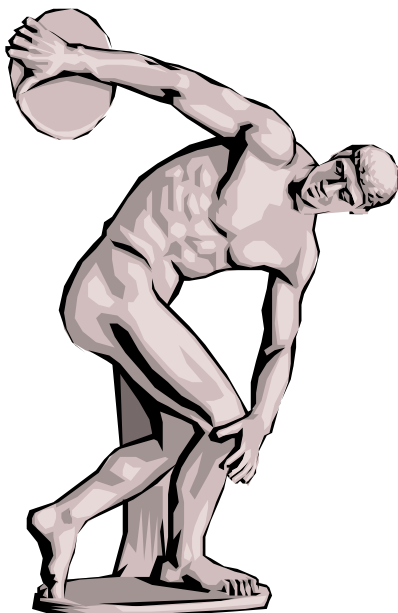
Vi ska denna gång gå så långt som nästan två århundraden tillbaka i tiden då simsporten var riktigt ung och de första olympiska simtävlingarna hölls. Det skedde i Aten år 1896.

Till de första olympiska spelen i modern tid kom 13 nationer för att delta. Av de hade 5 simmarrepresentanter.

Simbassänger var ju knappast på modet så tävlingarna hölls i Zea-bukten vid Phaleron, nära den stora hamnstaden Piræus.

På tävlingsprogrammet stod: 100, 400 och 1500 m frisim samt den mycket originella grenen 100 m frisim för sjömän i den grekiska flottan!!!

Grenarna hölls under en och samma dag (1 april) så simmarna hade ett digert program. Publikintresset var det dock



inget fel på: 40 000 människor stod längs stranden för att beskåda evenemanget.

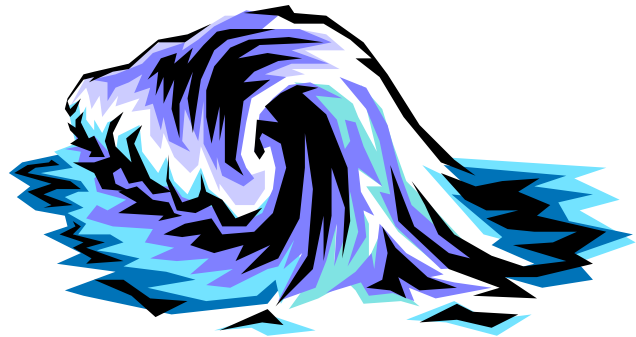
Simmarna fraktades ut med båtar till starten. Allt fungerade

rätt smärtfritt, men dom hade otur med vädret. Temperaturen hade sjunkit och vattnet var bara 13 grader varmt.

13 man gjorde sig klara för 100-metersloppet. En amerikan, som var van vid betydligt varmare vattentemperaturer hoppade sturskt i vattnet. Sekunden senare tjöt han: ”Jag fryser ju!!!” och for som ett skott upp i båten igen.

En av favoriterna var 18-åringe Alfred Hajos från Budapest. Han berättar att ”Vattnet var så kallt att det skar genom våra magar. I 70 meter simmade jag jämnt med greken Choraphas, men sedan kom jag in i andra andningen och vann tävlingen. Min tid (1.22,2) var ingenting att skryta med.”

I 1500-metersloppet blev det etter värre (loppet var troligtvis inte längre än 1200 m). Vinden friskade i och simmarna fick inte bara kämpa mot varandra utan mot



tre meter höga vågor!

Vår vän Alfred Hajos ger följande målade beskrivning av loppet:

” Tre små båtar tog oss ut till havs. Det var mycket vågigt. Min kropp var insmord med ett 2 cm tjockt lager av fett, för jag hade lärt mig av 100-metersloppet och försökte skydda mig mot kylan så gott jag kunde.

Startskottet från pistolen small av och deltagarna vart utlämnade åt vågornas barmhärtighet. Båtarna skyndade tillbaka till målet för att informera tävlingsju-



ryn om den framgångsrika starten. Jag måste säga att jag skälvde inför tanken på vad som skulle hända om jag fick kramp i det kalla vattnet.

Min vilja att leva övertog helt min önskan att vinna. Jag sluggade mig genom vattnet med kraftfull beslutsamhet och blev bara lugn när jag såg båtarna komma tillbaka åt mitt håll, och började fiska upp stelfrusna deltagare som givit upp kampen.

Vid det laget var jag redan långt inne i

bukten. Åskådarnas jubel ökade. Jag vann långt före de andra (18.22,2)”.

Alfred Hajos var den första olympiska simstjärnan. Han var av judisk börd och hette egentligen Alfred Guttmann. Han var 13 år gammal när han kände sig tvingad att bli en duktig simmare efter att hans far hade drunknat i floden Donau.

1895 vann han 100-metersfinalen i ett av de första europamästerskapen i Wien. Han var en mångsidig idrottsman. 1902 vart han uttagen till Ungerns första fotbollslandslag. Han blev senare en framgångsrik arkitekt.

400-metersloppet vanns av en österrikare som hette Paul Neumann och 100-metersloppet för sjömän då? Jodå, tre greker deltog och fixade en trippel åt värdnationen. Så kunde det gå till när simsporten var riktigt ung.

Stefan Erikson

Täby Sims hemsida

Snart är den här! Under oktober beräknas hemsidan finnas tillgänglig för surfande simmentusiaster. Exakt datum styrs bl a av hur bra vi är på att lämna in information till hemsidan, så skriv på!

Exakt adress kommer att finnas uppsatt på Täby Sims anslagstavla i badet, så snart adressen är bestämd. En tidig version av hemsidan finns redan nu på kansliets dator (ej på Internet), för de som vill ta en titt.

Material, texter och andra bidrag kan lämnas till klubbens ”hemsidesnickare” Clas Roeck Hansen eller till Jonas Lögdberg i infokommittén. Så här kontaktar du dem:

Clas Roeck Hansen:
Jonas Lögdberg:

clas@roeck.nu
jonas@cavena-fk.se

Sommarlov, avslutning i C-gruppen.

Efter en mycket rolig och händelserik vårtermin åkte delar av C-gruppen in till Djurgården i Stockholm för att besöka Gröna Lund. Tyvärr kunde inte hela gruppen följa med.

Efter att vi forcerat grindarna och vakterna så lämnades tränaren Jenny helt



Tränare Jenny tillsammans med en av hennes simmare, Alexander Grubski, som vi hälsar varmt välkommen tillbaka efter ett par år i simklubben Neptun.

ensam. Jag hann inte riktigt med i svängarna då simmarna satte full fart mot Fritt Fall, men efter en liten stund hann jag också ifatt. En stor fördel som jag har är att efter 2 säsongers sommarjobb på Grönan känner man till områdets alla hörn och rabatter.

Jag har aldrig sett så många modiga och roliga sidor hos simmarna tidigare. Det blev flera åk på de värsta attraktionerna. Jag var väskhållare och klädhängare. Något som passade mig alldeles förträffligt. Sista attraktionen var dock min favorit: PopExpressen. Nu var det så att de andra hade åkt och åkt i ca 2 timmar, så magarna var ordentligt omskakade då vi satte oss i Jennys favorit.

När vi kom ut mådde flera ganska illa och kunde inte förstå att det där kunde vara en favoritattraktion. Efter lite mjukglass så lämnade vi Gröna Lund, ganska trötta, mycket nöjda och med en härlig sommar framför oss.

*Jenny Hansson
Tränare i C-gruppen*



Iiiiiiiiiih!

*Anna, Linnea,
Karoline och
Ulrika från
C-gruppen
åker "Fritt
fall" på
Gröna Lund.*

Läger i Nyköping 7-10 augusti 1999.

Lördag morgon samlades några morgonpigga simmare ur C-gruppen och medley för att med bilar transporteras till Hjortsbergsbadet i Nyköping. Denna dag hade någon bestämt att vi skulle få ett väder med sol och klarblå himmel á la utlandet. Ni som var på Malta i våras kom inte ens i närheten av sådant väder under ert läger.

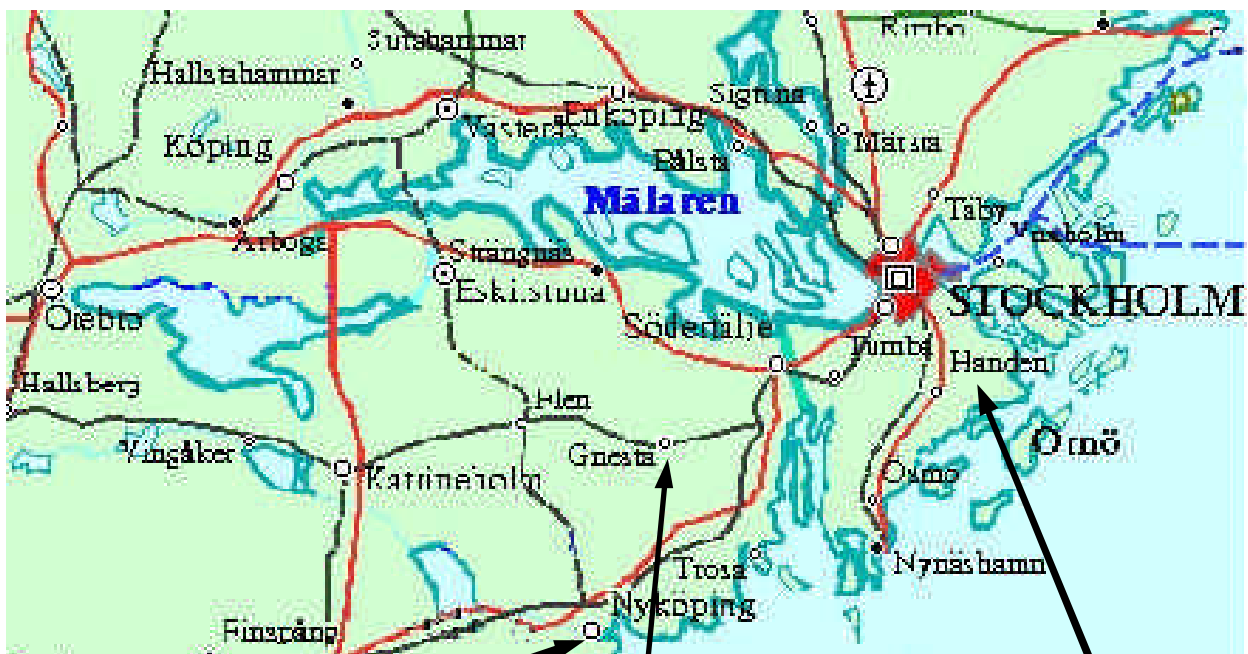
Träning hade vi två gånger om dagen i bassäng och dessutom hann vi med ett och annat landpass i form av löpning, brännboll och massor av situps och armhävningar. Första kvällen gav killarna en gratis show i skämthopp för den som ville se. Kvällarna som följde var det ingen som riktigt orkade med något sådant komplicerat. Då blev det mest TV och frågesporter.

Träna, äta och vila är vad ett träningslä-

ger egentligen består av, men det hade tränarna på det här lägret glömt. Mellan träningarna så blev det visserligen lite mat, men varje dag var det flera lika tävlingar som skulle genomföras. Simmarna delades upp i två lag som sedan bestod hela lägret. Varje tävling gav poäng som sedan räknades ihop. Det vinnande laget belönades med stor ära och lite godis.

Sista träningspasset var de flesta simmarna ganska trötta. Som belöning för ett hårt slit de övriga passen så förflyttades träningen till äventyrsbadet med tillhörande vågmaskin och bubbelpool. En skön avslutning på början av hösten.

Jenny Hansson, C-gruppstränare.



Här ligger Nyköping, där C-gruppen var på läger.

Gnesta, där medley var på läger i maj. Läs mer på nästa sida!

Seriesimslaget triumferade i Handen, läs mer på sidan 10, i denna STÄNK.

Gnestalägret *av Marie Bayard.*

På lördagsmorgonen 1 maj samlades vi på parkeringen utanför Tibblebadet. Därifrån åkte vi till Gnesta. I Gnesta skulle vi till sim- och sporthallen. Eftersom ingen hade varit där tidigare var det lite problem att hitta.

Det var fint i hallen och när vi kom dit började alla fixa i ordning sovplatser, som bestod av luftmadrasser och sov-säckar.

Så skulle vi göra det bästa av allt. Nämligen simträna. Det fanns fyra 25-metersbanor. Simträningarna var lagom hårda och det var roligt att träna mer än

vanligt.

När vi inte simmade eller badade spelade några basket eller hade kul med ringarna som fanns i gymnastiksalen.

Alla gick och lade sig samtidigt och "några" somnade. På morgonen ångrade jag att jag inte sov på natten, för jag var jättetrött, vilket de flesta var.

Jag tror att de flesta var lite ledsna när vi lämnade simhallen och Gnesta, för vi hade en toppenrolig helg där.

Tack Nisse Hellman och de tre föräldrarna som följde med, för en rolig och blöt helg i Gnesta.



Gnesta simhall, där medleygrupperna hade läger i maj.

G n e s t a

I maj hade medleysimmarna ett träningsläger under en helg i Gnesta.

Det hela började med att alla samlades vid lilla parkeringen nedanför Tibblekyrkan. Där skulle man betala.

När det var klart för avfärd tog alla plats i olika bilar. Jag, Sofie och Oscar åkte med Christophers pappa. Resan tog ca 1h 30 min.

När vi kom fram gjorde alla i ordning sina sovplatser i gymnastiksalen. Simhallen låg i samma hus som gymnastik-

salen. När vi hade gjort i ordning våra sovplatser visade en badvakt Nisse och alla föräldrar runt i badhuset. När den långa väntan äntligen tog slut sa Nisse att vi skulle ha träning. Vi hade 2 pass om dagen.

På kvällen planerade flickorna hur vi skulle skoja med killarna. (Jag tror killarna gjorde det samma.)

När vi hade kört våra 2 pass på söndagen fick vi plocka ihop våra saker för att det var ett fotbollslag som skulle komma. Men de kom inte.

Sedan skulle vi åka hem.

Madeleine Åberg (TÄBY SIM)

Malta tur och retur 11-18 maj 1999

Resan

Samling skedde på Alanda klockan 10.30. En bra tid med tanke på att man fick sov-morgon. Incheckning och boarding gick bra och väl i luften började man tänka på den enorma och fantasifullt tillagade måltiden.

Stewarden kom fram med menyn och frågade ifall en filé mignon skulle sitta bra med en väl Smakande läsk och schwarzwaldtårta. Javisst det skulle sitta bra.

När maten äntligen kom så sprack den ljuvliga fantasin, en liten fyrkantig bricka mindre än en vanlig svensk tallrik. På denna enormt stora matbricka så upptog bestick och servett 1/4 av utrymmet och koppen som rymde samma volym som en lagom stor uppfriskande dryck brukar ha. Maten var inte från det franska köket utan snarare från Findus snabbmatsvadelning och tillagad på maltesiskt vis. Det var tillräckligt med mat för en hungrig simmare att få med allt i första tuggan.



En fyratimmars flygning där man satt fastskruvad i charterstolar med utrymme för personer ej längre än 1.50 och de kortaste simmarna lyckades få nödutgången och med sträckta ben inte nå fram till raden framför. Flygningen gick smidigt och vi landade på Maltas International Airport och alla lyckades ta sig igenom passkontrollen.

Bussresan till hotellet gick bra, men här fick vi reda på en viktig upplysning: störst går först i trafiken och stopplikt=väjningsplikt eller använd tuta och hör ifall någon annatutar, inget svar, tuta och kör.

Hemresan

3.15 på morgonen ringde väckarklockan och sedan vard det ner till lobbyn där bussen skulle hämta oss klockan 4.00, men kom inte förrän halv fem. Sedan iväg till andra hotell och hämta upp andra morgonpigga svenskar. Under väntan på bussen vid hotellet så var det ett himla liv och prat på de flesta, men väl på bussen blev det tyst. Då sov de flesta vilket de inte hade gjort under natten.



Ingen trafik på vägarna så tidigt på morgone, så snart var vi framme vid flygplatsen och incheckning. Väl inne i avgångshallen så var det ett desperat letande efter varor på taxfree så att man blev av med sina sista mynt och det gick så jämn upp som möjligt.

Frukosten på planet var typiskt brittiskt med två prinskorvar, scrambled eggs och någon slags potatiskaka, med en ynklig muffin och en kopp té och koncentrerad apelsinjuice.

Väl hemma vid Arlanda så blev det en del förvirringar om vem som skulle åka med vem och vem som hade bil. Alla kom hem men det blev nästan trängre i bilarna än vad det var på planet vilket kan verka som en omöjlighet.



Hört under lägret:

-Det är ju du som är gift med frugan!

-Har du en kvar?

-Näee, jag är på sista!

Veckans?????

Fritering - Sofie

Spanare - Micke

Kommentaren -Ebba

"Man får ju silikonet i halsen."

Pokerspelare - Eje

Sminkös - Anders S.

Nytt datum för Täby Sims 25-årsfest i Sjövillan, Hägernäs.

Festen för de lite äldre simmarna och vuxna, fick ställas in 20 augusti pga svagt visat intresse. Stort intresse fanns, men alla lämnade inte in en anmälan.

Ni får nu en ny chans **13 november kl 18.00**. Upplägget är det samma som förut:

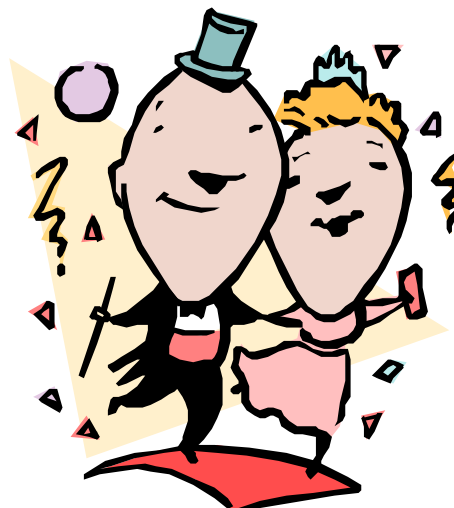
Plats: Sjövillan i södra Hägernäs.

Kostnad: 300 kr.

Anmälan: Skriftligt eller muntligt, senast 31 oktober till Täby Sim (adress och telefonnummer finns på sidan 2).

Mer info: På klubbens anslagstavla i badet eller ring till Täby Sim!

Ta chansen och träffa gamla simmarbekanta och vänner under en trevlig kväll!



Konstsimpläger på Lanzarote 990809-990816

I en veckas tid var 11 st konstsimmare ur A- och Senior-gruppen på Club La Santa på träningsläger inför höstterminen. Tränare var jag; Renée Andersson och "läger-mamma/fixare" var Susanne Shelley. Simmade gjorde:

Sara, Melissa, Therese, Ida, Malin, Shanty, Sabine, Johanna, Stina, Vendy och Helena H.

Jag är mycket nöjd med simmarnas insatser. Alla genomförde alla de hårda passen + höll humöret uppe hela veckan. Dock INTE utan en hel del gnäll..... Stora framsteg märktes under veckan. Stinas balettben, Johannas höjd och Vendys sträcka och kontroll var verkligen kul att se.

Sara visade hur bra hon hållit formen under sommaren med egen träning. Saras 7-månaders träningsresa till Kanada kommer säker gå galant.

Det var ett kul gäng att åka med och en mycket trevlig stämning, trots hård träning. Nedan följer tjejernas egna versioner av veckan..... med mina kommentarer inom parentes.

Om ni vill ha fotografier på Club La Santa och mer ingående/relevant information gå in på deras hemsida:

www.clublasanta.com

Ditresan och första intrycket

Av Melissa och Therese

Klockan 05,30 en kall och alldeles för tidig måndagmorgon samlades ett gäng trötta konstsimmare på Arlandas 5:e terminal. En halvtimme senare behagade tre sjusovande eftersläntarare att joina

gruppen. Men lyckligtvis hann vi med Boeingen som skulle ta oss till Lanzarote på vårt första utlandsläger (glömt Åland ??).



I vanliga fall när elva Täbykonstsimmare med ledare är på resande fot brukar den allmänna ljudnivån hamna i klass med Hultfredsfestivalens. Men tro det eller ej, det var inte vi utan en grupp betydligt yngre resenärer som stod för morgonunderhållningen på flyget. Dessa "söta" ungar roade sig med att kasta dockor i ansiktet på folk, skrika, stampa och ha godiskrig.

Efter en efterlängtdad landning och en halvtimmes busstur tvärs genom vulkanön fick vi vår första syn på Club La Santa sporthotell, som vi skulle komma att kalla hem under den närmsta veckan. Vårt första intryck var: -"Hjälp! Ge oss en kompass, por favor!"

Men efter lite sightseeing hittade vi till slut vår lägenhet. Allting var så stort; den gigantiska relaxpoolen till den konstgjorda blå lagunen där vi senare skulle vindsurfa.

Vi bodde i två femmanna- och en tremanna lägenhet. Att dela rum med fyra

andra tjejer är en konst. Speciellt när alla ska hinna duscha på en halvtimme mellan kvällspasset och middagen. Speciellt när man- inga namn nämnda- lyckas skapa översvämning redan innan hälften ens nått badrummet.

När vi väl nådde middagen efter första simpasset möttes vi av en enorm buffé med alla tänkbara rätter. Vi insåg snabbt att vi nog skulle kunna gå upp en hel del under veckan.

Men en läxa lärde vi oss dock:

Ät aldrig munkar & croissanter till frukost strax innan ett tvåtimmar långt morgonpass!

Träningen

Av Sara och Helena H

Varje dag simmade vi 2 pass á 2 timmar. Under förmiddagspassen var det mest simning (på längd) och kondition, medan vi under eftermiddagspassen koncentrerade oss mer på figurer och skovlingsteknik.

Varje morgon körde vi 25 m egg (eggbeater= trampavatten) med två armar upp och 25 m dubbelt balettben-håll! . Målet var att alla skulle klara detta utan att bryta, vilket alla gjorde!!!!

Vi simmade mycket konstsims-längder där vi kombinerade figurer, övergångar och simtag. Allt detta gjordes i positioner och på "knack". Detta för att träna upp lagsimmet hos oss alla. Det är viktigt för att vi i framtida lag skall tänka och simma på samma sätt.

Alla kämpade på bra i simningen och de enda problem som påstöttes var att det

var vissa problem med att simma rakt i bassängen under skovlingar och rygg-sim, då vi bländades av solen. Det var dock lättare på mornarna när solen inte lyste lika kraftigt.



Varje morgon värmdes vi upp i 30 min på land för att komma igång, medans vi VARJE eftermiddag stretchade ordentligt för att sitta i spagat på hö+vä ben i 1 minut vardera (snart?? Kommer alla ner i spagat?!).

Sista passet blev lättsamt då vi tog det lugnt sista timmen. Då körde vi något som kan beskrivas som "IQ-sim". Det gick ut på att Renée ställde frågor (svar 1,X,2 om regler, händelser, historia- om konstsims förstås). Den som svarade fel fick simma något jobbigt (som Renée bestämde) i 50 m medan resten badade samma sträcka.

Om någon undrar vad som simmades under dessa sträckor kan ni fråga Stina och Ida. (Nåja! Visst hade ni själva fel på några frågor?? Man FÅR nudda botten i lag Sara.....)

Fritidsaktiviteter

Av Stina, Johanna och Vendy

När vi inte tränade, lapade sol , åt god mat eller hade siesta så ägnade vi oss åt några av de gratis aktiviteterna som de hade på Club La Santa.

Det första vi vågade oss på var Bodytoning men en del av oss gav upp redan efter uppvärmningen. De andra kämpade på med en 5 kilo tung stång.

Vindsurfing ville alla prova på men först var man tvungen att gå en kurs på land. På danska, vi fattade ingenting! Några dagar senare fick vi pröva i vatten en timme (med varierande resultat).

Vi testade också många olika sorters aerobic: Funk-, Salsa- och vattenaerobics. Det var roligt att prova på olika saker och vattenaerobicen klarade vi alla av utan svårigheter.

Vi fick även lära oss självförvar – Aikido. Inlevelsen var total och vissa skador uppstod (mycket skratt och tjut...).

Två gånger gick vi på ”stretching och relaxation” för att mjuka upp våra utarbetade muskler. Intill simbassängen fanns ett stort fitness centre men det var bara Sara och Stina som orkade sig dit för lite styrketräning.

En kväll var hela truppen och spelade minigolf. Sara vann överlägset och Vendy, Johanna och Malin kom på delad Jumbo plats, Johanna lyckades göra hole-in-one på fel bana!!! Hon tog i en anning för hårt och bolen studsade mot en sten och flög över till en annan bana för att sedan rulla rakt ned i hålet! Starkt jobbat Tiger!

En förmiddag bestämde sig 4 st för att spela beachvolley men slutade med att de kastade ”gris” i stället följt av ett svalkande bad.

Sista dagen dansade vi Rumba och Cha cha cha som uppvärmning.

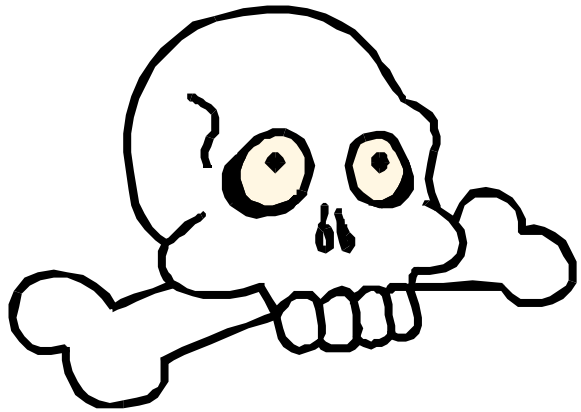
(Tennis, inlines, simhopp var andra aktiviteter som prövades på. 17 slag!!! Rekord i tennis... Sara & Renée)

Utekvällar och snygga grabbs

Av Shanty & Ida

Lanzarote skulle ju inte bara utforskas på ett sätt; att gå ut var ju bara ett måste. Trots de jobbiga simpassen klarade vi ändå av att behärska tröttheten varje kväll under en veckas tid.

Dock utan vidare framgångar de två första kvällarna, då det var helt dött både



på diskot och ” Green Bar”. Ändå så fortsatte vi i hopp om att ”vår” kväll skulle komma.

Det började hända grejer när de femfaldiga europeiska handbollsmästarna, FC Barcelona, flyttade in två våningar upp. Våra böner blev besvarade..... Situationen blev ju inte sämre när fotbollslaget Real Madrid anlände.

Resten av veckans utekvällar blev riktiga höjdar. Med en start på Green Bar med livemusik och alkoholfria cocktails Sedan förflyttades festen ner till diskot där de spelade allt (utom det som Shanty önskade av DJn).

Kvällarna avslutades med 5 minuters promenad till lägenheten och bums i säng.

(Tränarens kommentar: Tjejerna fick rätt lösa tyglar. Alla levde upp till ansvaret och skötte sig jättebra! Trots att

de garvade åt min Moonwalk- vurpa på dansgolvet.../ R)

Teori

Av Susanne Shelley

Under vår lägervecka gick jag på två föreläsningar; ” Hur man förebygger idrottsskador” och ” Sportspsykologi och Mental träning.”

Den första föreläsningen var mycket allmänt hållen och innehöll inget nytt eller matnyttigt. Vikten lades här på balans, väl avvägd träning utan extrema vanor, rätt redskap och utrustning, vikten av att stretcha efter liksom före träning.

Sportspsykologin var mera intressant. Här kom man in på hur nära positivt/negativt ligger inom vårt tänkande. Med relativt små åtgärder kan man jobba in



positivt tänkande. Även uppfostran har fått oss att följa jantelagen. Kan vi ändra stil och bli mera lik amerikaner som öppet vågar påstå ”

jag vill bli bäst”.

Renée och jag fick också en snabbutbildning i massage på 1,5h.

Jag envisades med att strippa T-shirten för att få axelmassage medan Renée insisterade att kavla upp byxbenen för att komma åt vaderna, som de andra övade på. Allt till några skottars förlägenhet. Tyvärr ville ingen av våra simmare vara försökskaniner, så vi har ännu inte fått visa våra nyvunna kunskaper.

Veckans höjdpunkter

Av Malin & Sabine

- När fotbollslaget Real Madrid kom.
- Självförsvar, vindsurfing med garanti att ramla, funk- salsaaerobic.

- När Sabine gick in i fönstret för 100:e gången.
- När Johanna ramlade in i en kaktus.

- Stinas & Johannas skofighter
- Malin och Vendys fula kortpose-ringar i krukor!!!

- När Real Madrid visade sig vara handbollsspelarna fr Barcelona.
- Vattenaerobics i solbikini... ni kan ju föreställa er hur det såg ut.

- När vi efter mycket högljutt skvaller om handbollsspelarna märkte att en av dem var svensk.
- När Shanty på sitt mest manhaftiga sätt visade hur en av handbollskillarna satt vid poolen, för att sen upptäcka att tre intresserade snickare kickade glatt från balkongen ovanför.

- Avbad .
- Middag.

- Flörtiga spanjorer.
- Discot med massor av dans.

- Kackerlackorna (höjdpunkt????).
- När riktiga Real Madrid kom.

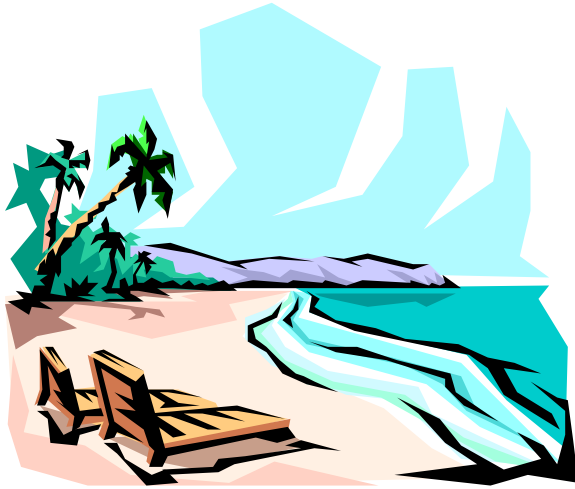
Sammanfattning av lägret

Av Malin & Sabine

Alla är vi eniga om att det här var det bästa lägret hittills.

Motivationen har varit hög och alla har förbättrats mycket. Trots mycket sim-

ning har vi ändå hunnit och orkat med andra aktiviteter.



La Santa är en fin och stor idrottsanläggning dit båda klubbar och privatpersoner åker. Det är rent och fräscht med bra instruktörer. Vi rekommenderar andra simmare att åka dit.

Det har varit ett lyckat läger med fint väder och bra sammanhållning. Vi skulle vilja tacka alla som varit med för en underbar vecka.

(Tränaren håller med!!)

Funktionärsutbildning i simning

En ny kurs planeras i mitten av november. Erfarenheterna från vårens kurs var att genomförandet måste ses över. Det största problemet var att övningspassen blev för långa. Det nya utbildningsmaterialet medger också en högre grad av självstudier.

För att genomföra höstens kurs behöver vi minst 10 elever. Det enda som krävs i förkunskap är intresse! Är man förälder till simmande barn fr o m medleynivån kan det inte vara fel att veta vad ens barn egentligen sysslar med! Och det kan vara roligt att vara med också! ANMÄL INTRESSE till vår huvudtränare, Gunnar Fornander, eller till kansliet senast 15/10.

Följande utbildningsformer kan vara aktuella (en kommer att gälla):

- tre möteskvällar, vardera ca två tim med praktik, och med ”hemläxor”
- två möteskvällar, vardera ca fyra tim, samt praktikpass på ca två tim
- allt genomfört under helg enl alternativ b).

Om Du föredrar något/några alternativ, så meddelar Du detta vid Din intresseanmälan. Vi kommer att kontakta Dig om tider m m.

C J H

Täby Sims klubbrekord herrar 1999-08-20

Distans	Namn	Tid	Datum
50 fjäril	Jonas Lögdberg	24.94	94-01-05
100 fjäril	Jonas Lögdberg	54.18	93-11-20
200 fjäril	Jonas Lögdberg	2.00.22	93-03-10
50 ryggsim	Daniel Karlsson	26.57	94-03-03
100 ryggsim	Daniel Karlsson	57.04	92-12-11
200 ryggsim	Micke Jacobsson	2.01.31	96-11-23
50 bröstsim	Micke Jacobsson	30.33	?
100 bröstsim	Jonas Klang	1.03.96	89-01-01
200 bröstsim	Ola Frejd	2.20.67	89-01-01
50 frisim	Henrik Bokell	23.61	96-11-24
100 frisim	Micke Jacobsson	51.45	?
200 frisim	Mats Forslund	1.51.81	96-11-24
400 frisim	Micke Jacobsson	3.55.35	98-03-07
800 frisim	Micke Jacobsson	8.41.47	?
1500 frisim	Micke Jacobsson	15.50.11	95-11-25
100 medley	Daniel Karlsson	56.05	98-03-06
200 medley	Daniel Karlsson	2.00.86	98-03-08
400 medley	Daniel Karlsson	4.15.47	93-11-21

Annonsera i STÄNK!

Täby Sims klubbrekord damer 1999-08-20

Distans	Namn	Tid	Datum
50 fjäril	Karin Lärka	27.88	98-04-04
100 fjäril	Karin Lärka	1.00.77	98-02-21
200 fjäril	Karin Lärka	2.14.85	99-03-11
50 ryggsim	Karin Lärka	30.07	99-03-12
100 ryggsim	Karin Lärka	1.04.81	95-11-24
200 ryggsim	Karin Lärka	2.24.71	93-11 SUMSIM
50 bröstsim	Sofie Karlsson	34.73	97-03-09
100 bröstsim	Sofie Karlsson	1.16.10	98-03 SM
200 bröstsim	Sofie Karlsson	2.45.45	98-03 SM
50 frisim	Kajsa Sjöberg	26.53	89-01-01
100 frisim	Kajsa Sjöberg	58.67	87-01-01
200 frisim	Pernilla Henriksson	2.07.36	79-01-01
400 frisim	Pernilla Henriksson	4.23.68	79-01-01
800 frisim	Pernilla Henriksson	9.03.??	77 JSM
100 medley	Karin Lärka	1.06.98	96-11
200 medley	Karin Lärka	2.26.15	?

Täby Sim behöver fler tränare!

Finns det några dolda tränaregenskaper hos er simmarföräldrar?

Kontakta då Täby Sims chefstränare, Gunnar Fornander, på telefon 08-768 63 27 (för simträning) eller kansliet 08-768 15 44 (för plask o lek). Barn vars förälder hjälper till som tränare, får förtur till verksamheten och dessutom är terminsavgiften reducerad!

Personliga tankar om masters

Masterssimningen motsvarar veteran-
simningen inom klubben. Den är till för
mer eller mindre avdankade simmare
som har kommit upp i åren och har top-
pen av sin aktiva karriär bakom sig.
Man bör kunna alla fyra simsätten (fast
en del dispenser kan ju förstås ges).

Vi tränar tre gånger i veckan vilket är
lagom mycket för en masterssimmare,
eftersom det betyder tre kvällar i veckan.
Vi kör tisdag, torsdag och söndag med
följande tider: tisdag och torsdag 20.45-
21.30. söndag 20.30-21.30.



*Artikelförfattaren och masterssimmaren
Stefan Erikson.*

Det kostar 450 kr per termin plus 150 kr
i medlemsavgift per år (dessa priser gäll-
er tills vidare).

Alla som vill får träna i masters (även

dom som inte är i mastersålder), men
alla måste betala för sig. Det går inte för
sig att komma och gästspela gratis hur
många gånger som helst.

Vi försöker samordna träningen så gott
det går, men det är svårt när standarden
på gruppen är så ojämn. Man kan säga
att vi är tre grupper i en grupp. Först
dom mycket duktiga, som nästan håller
elitklass. Sedan dom ganska duktiga och
sist våra duktig veteraner.

De sista två terminerna har vi fått dela
vår bassänghalva med "sidospåret", d.v.
s. yngre simmare som trappat ner men
fortfarande vill hålla igång och träna.
Många i masters tycker därmed att det
har blivit för trångt och framför allt de
äldre känner sig undanträngda. Det beror
väl lika mycket på att vi har varit bort-
skämda med plats. Förr har också halva
djupa delen funnits till förfogande, men
nu är den fullbokad av dykarna så vi har
det vi har; tre 25-metersbanor.
Personligen ser jag inget fel i att bas-
sängens kapacitet utnyttjas optimalt.

På somrarna, från början av juni till mit-
ten på augusti, brukar vi försöka hålla
igång träningen med simning i Rönning-
esjön. För några av oss är Riddarfjärds-
simningen ett populärt mål.
Det är glädjande att fler av våra duktiga
ungdomar (bl.a. själveste Micke J) har
nappat på det och vi har haft många
trevliga stunder i Skavlöten.

Miniminåldern för att tävla i masters är
25 år och man måste tillhöra en förening
som är ansluten till svenska simförbun-
det. Man måste också vara registrerad
masterssimmare. M.a.o. ett ifyllt litet
formulär och kopia på en ID-handling
räcker.



RESULTAT



NEPTUNIADEN 990522-24

3. 100m Fjärilsim FI 87-88

15) Karoline Rogersten -87	1.29,90
30) Madeliene Åberg -88	1.51,34

7. 200m Bröstsims Po 85-86

14) Linnéa Sundberg -86	3.15,90
33) Veronica Wallin -86	3.29,57

8. 200m Bröstsims Po 85-86

15) Felix Sors -85	3.12,49
--------------------	---------

10. 100m Bröstsims Po 82 o Äldre

3) David Larsson -80	1.13,35
19) Tobias Övergaard -82	1.21,43
21) Henrik Gustavson -80	1.21,75
22) Patrik Radberger -82	1.22,35

11. 400m Frisim FI 87-88

18) Anna Eklöf -87	5.51,24
--------------------	---------

13. 100m Bröstsims FI 83-84

4) Annica Forsberg -83	1.23,20
16) Anja Jingleklev -83	1.30,54

14. 100m Bröstsims Po 83-84

29) Anders Eklöf -83	1.25,26
----------------------	---------

15. 100m Fjärilsim FI 85-86

29) Linnéa Sundberg -86	1.25,03
34) Kristine Börjesson -86	1.28,61

16. 100m Fjärilsim Po 85-86

7) Joakim Rasmuson -86	1.13,40
------------------------	---------

17. 100m Ryggsims FI 82 o Äldre

2) Karin Lärka -78	1.09,92
--------------------	---------

18. 100m Ryggsims Po 82 o Äldre

20) Tobias Övergaard -82	1.14,11
--------------------------	---------

22. 200m Medley Po 82 o Äldre

10) Jon Granberg -82	2.24,78
12) David Larsson -80	2.26,05
18) Fredrik Atmer -79	2.31,18
23) Tobias Övergaard -82	2.33,35

23. 100m Frisim FI 83-84

21) Annica Forsberg -83	1.07,38
44) Anja Jingleklev -83	1.11,78

24. 100m Frisim Po 83-84

11) Mårten Fredholm -83	1.00,35
17) David Mårlé -84	1.01,59
18) Anders Eklöf -83	1.01,76
45) Gabriel Lönnerblad -84	1.05,11

27. 200m Medley FI 87-88

30) Anna Eklöf -87	3.20,35
--------------------	---------

30. 100m Frisim Po 82 o Äldre

28) Fredrik Atmer -79	59,89
38) Henrik Gustavson -80	1.02,24

32. 200m Ryggsims Po 83-84

5) Anders Svensson -83	2.30,18
------------------------	---------

33. 4x50m Frisim FI 85 o yngre.

5) Täby Sim	2.10,39
<i>Linnéa Sundberg -86</i>	<i>32,63</i>
<i>Kristine Börjesson -86</i>	<i>31,90</i>
<i>Anna Eklöf -87</i>	<i>34,69</i>
<i>Ulrika Rondén -86</i>	<i>31,17</i>

36. 200m Bröstsims Po 82 o Äldre

8) Tobias Övergaard -82	2.58,90
-------------------------	---------

38. 200m Medley Po 83-84

15) Anders Svensson -83	2.34,11
33) Anders Eklöf -83	2.43,39
35) Gabriel Lönnerblad -84	2.45,57

39. 100m Ryggsims FI 85-86

43) Linnéa Sundberg -86	1.25,64
51) Ulrika Rondén -86	1.27,12
60) Kristine Börjesson -86	1.29,67

40. 100m Ryggsims Po 85-86

7) Joakim Rasmuson -86	1.13,21
44) Felix Sors -85	1.27,16

41. 100m Ryggsims FI 87-88

33) Mikaela Mattinson -88	1.33,89
39) Anna Eklöf -87	1.35,21
40) Sofie Jansson -88	1.35,27

Stänk från TÄBY SIM

54) Marie Bayard -87	1.43,61	17) Mårten Fredholm -83	4.54,54
42. 100m Ryggsim Po 87-88		65. 100m Bröstsims FI 85-86	
15) Michael Wallin -88	1.30,56	14) Linnéa Sundberg -86	1.31,13
32) Fredrik Wallin -88	1.39,01	30) Veronica Wallin -86	1.34,21
44. 100m Fjärilsim Po 83-84		66. 100m Bröstsims Po 85-86	
16) Mårten Fredholm -83	1.09,97	29) Felix Sors -85	1.31,74
31) Gabriel Lönnerblad -84	1.20,52	68. 200m Frisim Po 82 o Äldre	
51. 200m Ryggsim FI 85-86		29) Tobias Övergaard -82	2.13,79
23) Linnéa Sundberg -86	3.02,85	34) Henrik Gustavson -80	2.17,50
52. 200m Ryggsim Po 85-86		69. 200m Bröstsims FI 83-84	
5) Joakim Rasmuson -86	2.41,60	7) Annica Forsberg -83	3.02,10
53. 200m Fjärilsim FI 82 o Äldre		70. 200m Bröstsims Po 83-84	
1) Karin Lärka -78	2.25,80	18) Anders Eklöf -83	3.10,02
54. 200m Fjärilsim Po 82 o Äldre		71. 100m Frisim FI 85-86	
6) Jon Granberg -82	2.24,48	32) Ulrika Rondén -86	1.10,42
55. 100m Bröstsims FI 87-88		65) Veronica Wallin -86	1.17,06
25) Jessica Lendeng -88	1.40,16	72. 100m Frisim Po 85-86	
32) Marie Bayard -87	1.41,53	9) Joakim Rasmuson -86	1.03,37
33) Anna Eklöf -87	1.41,90	73. 100m Frisim FI 87-88	
36) Jennifer Lendeng -87	1.43,07	17) Anna Eklöf -87	1.15,12
38) Karoline Rogersten -87	1.43,29	26) Jessica Lendeng -88	1.17,44
39) Mikaela Mattinson -88	1.43,32	36) Mikaela Mattinson -88	1.19,57
56. 100m Bröstsims Po 87-88		38) Karoline Rogersten -87	1.19,74
27) Michael Wallin -88	1.46,23	40) Sofie Jansson -88	1.20,17
58. 100m Ryggsim Po 83-84		51) Madeliene Åberg -88	1.23,08
5) Anders Svensson -83	1.10,24	55) Jennifer Lendeng -87	1.24,58
59. 200m Frisim FI 85-86		74. 100m Frisim Po 87-88	
30) Kristine Börjesson -86	2.36,20	31) Michael Wallin -88	1.22,55
60. 200m Frisim Po 85-86		76. 100m Fjärilsim Po 82 o Äldre	
14) Joakim Rasmuson -86	2.25,49	12) Jon Granberg -82	1.03,26
61. 200m Ryggsim FI 82 o Äldre		78. 200m Frisim Po 83-84	
8) Miriam Wilson -82	2.51,65	18) Anders Eklöf -83	2.15,86
62. 200m Ryggsim Po 82 o Äldre		79. 200m Medley FI 85-86	
15) Tobias Övergaard -82	2.36,50	17) Linnéa Sundberg -86	2.54,35
64. 400m Frisim Po 83-84		27) Kristine Börjesson -86	2.58,39
14) Anders Eklöf -83	4.49,85		

VIKING KNATTE CUP 1999-06-06

1. Viking Knatte Cup (30 min.)

- | | |
|-------------------|------------|
| 1) Tureberg lag 1 | 2632 meter |
| 3) Täby Sim | 2426 meter |

2. 100 frisim pojkar födda -82 o äldre.

- | | |
|-------------------------|---------|
| 4) Henrik Gustavson -80 | 1.00,29 |
| 7) Patrik Radberger -82 | 1.08,26 |

3. 100 frisim flickor födda -82 o äldre.

- | | |
|--------------------------|---------|
| 5) Nathalie Wahlberg -82 | 1.14,54 |
|--------------------------|---------|

4. 100 m frisim pojkar födda 83-84.

- | | |
|--------------------|---------|
| 7) David Morlé -84 | 1.03,32 |
|--------------------|---------|

6. 100 m frisim pojkar födda 85-86.

- | | |
|--------------------|---------|
| 14) Felix Sors -85 | 1.19,58 |
|--------------------|---------|

7. 100 m frisim flickor födda 85-86.

- | | |
|-------------------------|---------|
| 18) Ulrika Rondén -86 | 1.13,18 |
| 20) Linnea Sundberg -86 | 1.14,83 |
| 25) Veronica Wallin -86 | 1.19,27 |
| 27) Linda Spahiu -85 | 1.19,67 |

8. 50 frisim pojkar f. -89 o yngre.

- | | |
|--------------------------|-------|
| 5) Behnam Sh-Dadkhah -89 | 42,16 |
| 6) Henrik Eklöf -91 | 42,77 |
| 8) Victor Adlén -89 | 43,80 |

9. 50 frisim flickor f. -89 o yngre.

- | | |
|-------------------------|-------|
| 2) Malou Wilson -89 | 39,88 |
| 6) Mikaela Holmlund -89 | 42,44 |
| 8) Sandra Jacobsson -89 | 43,11 |
| 11) Eriana Spahiu -89 | 45,20 |

10. 50 m frisim pojkar födda 87-88.

- | | |
|------------------------|-------|
| 11) Erik Håkansson -88 | 35,49 |
| 12) Oscar Morild -87 | 35,56 |
| 15) Michael Wallin -88 | 37,03 |
| 18) Fredrik Wallin -88 | 38,15 |
| 20) Pontus Sors -87 | 38,58 |

11. 50 m frisim flickor födda 87-88.

- | | |
|--------------------------|-------|
| 6) Jessica Lendeng -88 | 34,43 |
| 7) Sofie Jansson -88 | 35,07 |
| 9) Anna Eklöf -87 | 35,46 |
| 10) Jennifer Lendeng -87 | 35,80 |
| 11) Anna Johansson -87 | 35,94 |

- | | |
|----------------------------|---------|
| 12) Mikaela Mattinson -88 | 36,06 |
| 14) Astrid Lönnervall -87 | 36,08 |
| 16) Karoline Rogersten -87 | 36,60 |
| 21) Madeleine Åberg -88 | 37,62 |
| 52) Amanda Ankartross -88 | 1.00,71 |

12. 200 m medley herrar.

- | | |
|--------------------------|---------|
| 9) Henrik Gustavsson -80 | 2.38,35 |
| 12) David Mårlé -84 | 2.44,07 |
| 19) Patrik Radberger -82 | 2.55,53 |
| 24) Felix Sors -85 | 3.04,07 |

13. 200 m medley damer.

- | | |
|----------------------------|---------|
| 21) Linnea Sundberg -86 | 3.01,75 |
| 31) Veronica Wallin -86 | 3.15,23 |
| 32) Karoline Rogersten -87 | 3.16,08 |

**SM I SIMNING, HALMSTAD
1-4 JULI 1999.**

50 m fjärilsim damer

- | | |
|--------------------|-------|
| 4) Karin Lärka -78 | 28,09 |
|--------------------|-------|

100 m fjärilsim damer

- | | |
|--------------------|---------|
| 3) Karin Lärka -78 | 1.01,81 |
|--------------------|---------|

200 m fjärilsim damer

- | | |
|--------------------|---------|
| 3) Karin Lärka -78 | 2.18,23 |
|--------------------|---------|

100 m ryggsim damer

- | | |
|--------------------|---------|
| 5) Karin Lärka -78 | 1.06,49 |
|--------------------|---------|

100 m bröstsim damer

- | | |
|------------------------|---------|
| 39) Sofie Karlsson -82 | 1.23,92 |
|------------------------|---------|

200 m bröstsim damer

- | | |
|------------------------|---------|
| 31) Sofie Karlsson -82 | 2.58,13 |
|------------------------|---------|

200 m frisim herrar

- | | |
|--------------------------|---------|
| 3) Michael Jacobsson -79 | 1.54,00 |
|--------------------------|---------|

4x200 frisim herrar

- | | |
|-------------|---------|
| 7) Täby Sim | 8.00,73 |
|-------------|---------|

100 m fjärilsim herrar

- | | |
|------------------------|-------|
| 18) Jonas Lögdberg -68 | 58,68 |
|------------------------|-------|

200 m fjärilsim herrar

3) Daniel Karlsson -74	2.07,66
14) Jonas Lögdberg -68	2.13,04

200 m ryggsim herrar

1) Michael Jacobsson -79	2.07,10
4) Daniel Karlsson -74	2.09,18

200 m medley herrar

1) Michael Jacobsson -79	2.05,44
8) Daniel Karlsson -74	<i>(Disk i final)</i>

400 m medley herrar

1) Michael Jacobsson -79	4.26,50
2) Daniel Karlsson -74	4.33,23

4x100 m medley herrar

9) Täby Sim	3.59,41
-------------	---------

**JSM I SIMNING, HALMSTAD 1-4
JULI 1999**

50 m bröstsim flickor

39) Sofie Karlsson -82	37,93
------------------------	-------

100 m bröstsim flickor

32) Sofie Karlsson -82	1.23,92
------------------------	---------

200 m bröstsim flickor

29) Sofie Karlsson -82	2.58,13
------------------------	---------

100 m fjärilsim pojkar

14) Jon Granberg -82	1.00,38
----------------------	---------

200 m fjärilsim pojkar

9) Jon Granberg -82	2.17,21
---------------------	---------

**STOCKHOLM SUMMER
GAMES 5-8 JULI 1999.**

1. 50 m frisim herrar 17-18 år.

8) Patrik Radberger -82	29,36
-------------------------	-------

1. 50 m frisim herrar 15-16 år.

3) David Mårlé -84	27,34
5) Anders Eklöf -82	27,98

1. 50 m frisim herrar 11-12 år

23) Mikael Wallin -88	36,19
27) Fredrik Wallin -88	36,82

2. 50 m frisim damer 19 år och ä.

8) Anna Atmer -82	33,78
10) Nathalie Wahlberg -82	34,47

2. 50 m frisim damer 15-16 år

2) Annika Forsberg -83	30,11
31) Anja Jingleklev -83	32,37

2. 50 m frisim damer 13-14 år

5) Ulrika Rondén -86	31,07
15) Kristina Börjesson -86	32,12
24) Linnea Sundberg -86	32,96
32) Veronica Wallin -86	33,29

2. 50 m frisim damer 11-12 år

15) Jessica Lendeng -88	33,82
20) Anna Eklöf -87	34,67
33) Mikaela Mattinsson -88	35,95
35) Jennifer Lendeng -87	36,43
44) Madeleine Åberg -88	37,84

4. 100 m fjärilsim damer 13-14 år

12) Ulrika Rondén -86	1.25,27
-----------------------	---------

4. 100 m fjärilsim damer 11-12 år

6) Karoline Rogersten -87	1.28,76
18) Madeleine Åberg -88	1.44,09

5. 200 m medley herrar 17-18 år

2) Tobias Övergaard -82	2.31,29
6) Patrik Radberger -82	2.52,08

8. 50 m bröstsim damer 15-16 år

2) Annika Forsberg -83	37,32
12) Anja Jingleklev -83	40,61

8. 50 m bröstsim damer 11-12 år

8) Jessica Lendeng -88	44,01
16) Jennifer Lendeng -87	45,91
34) Mikaela Mattinsson -88	48,39
42) Madeleine Åberg -88	50,23

9. 50 m bröstsim herrar 17-18 år

3) Patrik Radberger -82	36,16
-------------------------	-------

9. 50 m bröstsim herrar 11-12 år

- 14) Michael Wallin -88 46,91
21) Fredrik Wallin -88 48,83

10. 100 ryggsim damer 19 år o äldre

- 6) Nathalie Wahlberg -82 1.33,30

10. 100 m ryggsim damer 13-14 år.

- 19) Linnea Sundberg -86 1.25,59
22) Ulrika Rondén -86 1.26,33
37) Kristin Börjesson -86 1.30,92
41) Veronica Wallin -86 1.31,30

10. 100 m ryggsim damer 11-12 år.

- 20) Mikaela Mattinson -88 1.32,68
24) Anna eklöf -87 1.33,12
28) Karoline Rogersten -87 1.34,88

11. 100 m ryggsim herrar 17-18 år.

- 4) Tobias Övergaard -82 1.12,60

11. 100 m ryggsim herrar 15-16 år.

- 7) David Märle -84 1.14,75

11. 100 m ryggsim herrar 13-14 år.

- 1) Joakim Rasmuson -86 1.14,94

11. 100 m ryggsim herrar 11-12 år.

- 18) Michael Wallin -88 1.32,99
28) Fredrik Wallin -88 1.40,95

12. 200 m medley damer 17-18 år.

- 2) Anna Atmer -82 3.01,65

12. 200 m medley damer 13-14 år.

- 14) Karoline Rogersten -87 3.12,62
26) Madeleine Åberg -88 3.37,43

15. 100 m frisim herrar 17-18 år.

- 9) Patrik Radberger -82 1.06,37

15. 100 m frisim herrar 15-16 år.

- 2) David Märle -84 59,94
4) Anders Eklöf -83 1.01,01

15. 100 m frisim herrar 13-14 år.

- 3) Joakim Rasmuson -86 1.04,19

15. 100 m frisim herrar 11-12 år.

- 21) Christopher Hansén -87 1.17,35

- 30) Michael Wallin -88 1.22,11

- 51) Fredrik Wallin -88 1.39,21

16. 100 m frisim damer 17-18 år.

- 6) Nathalie Wahlberg -82 1.15,27

16. 100 m frisim damer 13-14 år.

- 12) Ulrika Rondén -86 1.10,74

16. 100 m frisim damer 11-12 år.

- 14) Anna Eklöf -87 1.15,41
16) Jessica Lendeng -88 1.16,63
29) Karoline Rogersten -87 1.20,94
39) Jennifer Lendeng -87 1.22,90
49) Madeleine Åberg -88 1.26,79

17. 50 m fjärilsim herrar 15-16 år.

- 2) Mårten Fredholm -83 30,26

17. 50 m fjärilsim herrar 13-14 år.

- 7) Joakim Rasmuson -86 32,85

17. 50 m fjärilsim herrar 17-18 år.

- 5) Patrik Radberger -82 34,13

17. 50 m fjärilsim herrar 11-12 år.

- 17) Christopher Hansén -87 40,24

18. 50 m fjärilsim damer 17-18 år.

- 7) Anna Atmer -82 37,59

18. 50 m fjärilsim damer 13-14 år.

- 13) Ulrika Rondén -86 35,75
17) Linnea Sundberg -86 36,35
26) Kristin Börjesson -86 37,52
40) Veronica Wallin -86 39,60

18. 50 m fjärilsim damer 15-16 år.

- 3) Annica Forsberg -83 32,12
26) Anja Jinklev -83 35,67

18. 50 m fjärilsim damer 11-12 år.

- 14) Karoline Rogersten -87 39,16
25) Jennifer Lendeng -87 42,13
37) Madeleine Åberg -88 45,44

19. 200 m frisim herrar 17-18 år.

- 2) Tobias Övergaard -82 2.11,74

19. 200 m frisim herrar 15-16 år.

3) Anders Eklöf –83 2.16,11

19. 200 m frisim herrar 11-12 år.

13) Christopher Hansén –87 2.59,44

22. 100 m bröstsim damer 13-14 år

9) Linnea Sundberg –86 1.32,25

17) Veronica Wallin –86 1.36,08

22. 100 m bröstsim damer 11-12 år.

8) Jessica Lendeng –88 1.36,69

16) Jennifer Lendeng –87 1.40,68

23. 100 m bröstsim herrar 17-18 år.

2) Patrik Radberger –82 1.20,85

3) Tobias Övergaard –82 1.22,50

23. 100 m bröstsim herrar 15-16 år.

4) Anders Eklöf –83 1.20,16

23. 100 m bröstsim herrar 11-12 år.

19) Michael Wallin –88 1.44,21

26) Fredrik Wallin –88 1.49,42

24. 50 m ryggsim damer 15-16 år.

22) Anja Jinklev –83 41,39

24. 50 m ryggsim damer 13-14 år.

7) Ulrika Rondén –86 38,48

24. 50 m ryggsim damer 11-12 år.

16) Jennifer Lendeng –87 42,78

54) Madeleine Åberg –88 50,43

26. 200 m frisim damer 17-18 år.

3) Anna Atmer –82 2.37,85

5) Nathalie Wahlberg –82 2.46,13

26. 200 m frisim damer 13-14 år.

11) Kristin Börjesson –86 2.38,39

13) Ulrika Rondén –86 2.39,29

26. 200 m frisim damer 11-12 år.

10) Anna Eklöf –87 2.45,20

18) Madeleine Åberg –88 3.06,97

23. 100 m bröstsim herrar 17-18 år.

2) Patrik Radberger –82 1.20,85

3) Tobias Övergaard –82 1.22,50

23. 100 m bröstsim herrar 15-16 år.

4) Anders Eklöf –83 1.20,16

23. 100 m bröstsim herrar 11-12 år.

19) Michael Wallin –88 1.44,21

26) Fredrik Wallin –88 1.49,42

24. 50 m ryggsim damer 15-16 år.

22) Anja Jinklev –83 41,39

24. 50 m ryggsim damer 13-14 år.

7) Ulrika Rondén –86 38,48

24. 50 m ryggsim damer 11-12 år.

16) Jennifer Lendeng –87 42,78

54) Madeleine Åberg –88 50,43

26. 200 m frisim damer 17-18 år.

3) Anna Atmer –82 2.37,85

5) Nathalie Wahlberg –82 2.46,13

26. 200 m frisim damer 13-14 år.

11) Kristin Börjesson –86 2.38,39

13) Ulrika Rondén –86 2.39,29

26. 200 m frisim damer 11-12 år.

10) Anna Eklöf –87 2.45,20

18) Madeleine Åberg –88 3.06,97

SLUTRESULTAT SERIESIM DELTÄVLING 4-1999:

	<i>Sim- poäng</i>	<i>Klubb- poäng</i>
1. Täby Sim	146	6
2. Järfälla Sim	128	4,5
2. Spårvägen Sim	128	4,5
4. Södertörns SK lag 2	122	3
5. SK Neptun lag 2	114	2
6. Tyresö SS	86	1

SERIESIM DIVISION 2, SLUTRESULTAT FÖR 1999:

	<i>Sim- poäng</i>	<i>Klubb- poäng</i>
1. Järfälla Sim	542	19,5
2. SK Neptun lag 2	555	19
3. Täby Sim	523	17
4. Spårvägen Sim	493	13,5
5. Södertörns SK lag 2	473	11
6. Tyresö SS	324	4

Tävlingskalender hösten 1999

SEPTEMBER

12	Seriesim deltävling 4	Handen	C, My
25-26 Ev	Södertörns Ungdomsdistans	Handen (igen!)	A, C
26	<i>Konstsims regions kval 4</i>	<i>Forsgrenska</i>	<i>A, B, C, D</i>

OKTOBER

2	Väsby Knatte Cup	Upplands Väsby	C, My
2	Oktobersimmet	Tyresö	Elit, A
8	50-manna	Eriksdalsbadet	Elit, A, m.fl.
9	Oktoberdoppet	Tibblebadet	My, Crawl
9-10	Botvidsim	Tumba	Elit, A, C
9-10	Åkersbergasim	Åkersberga	A, C
9	<i>RIKS-mästerskap figurer</i>	<i>Eriksdalsbadet</i>	<i>A, sen</i>
17	Warner Cup	Tibblebadet	C, My
24	Seriesim final o kval	Ej bestämt	C, My
24	<i>Konstsims regions kval 5</i>	<i>Jakobsberg</i>	<i>A, B, C, D</i>
30-31	Vikingsimmet	Åland	Elit, A, C
31	Prelek Cup	Sundbyberg	Elit, A

NOVEMBER

5-7	Fantomen Cup	Eriksdalsbadet	Elit, A, C
6-7	Sum Sim, regionsfinal	Järfälla	A, C
14	Novemberdoppet	Tibblebadet	My, Crawl
13-14	Junior-DM	Sollentuna	Elit, A
20-21	<i>Konst Sim-USM</i>	Tibblebadet	<i>A, B, C, D</i>
26	20-manna		Elit m.fl
26-28	Masters-DM	Eriksdalsbadet	Masters
27-28	Simiaden	Åkersberga	Elit, A, C

DECEMBER

4 Ev	Hofors Cup	Hofors	Elit, A, C
12	KM	Tibblebadet	Alla

Förutom ovanstående deltar vi i tävlingar av högre rang, (GP, SUM SIM riks, JSM) om någon kvalificerar sig.

Nästa nummer av STÄNK kommer ut under senare delen av november. Skriv gärna till tidningen. Vi tar även med fotografier om ni vill!