

STÄNK



Nr 1, Februari 2000



TÄBY SIM
- Föreningen för simsport och motion -

Adress: Simhallen, 183 34 TÄBY
Tel/fax: 768 15 44
Hemsida: www.idrott.nu/tabysim
Postgiro: 14 77 00 - 9 (medlemsavg), 81 55 5-5 (ekonomi)
Kansli: I simhallen, bakom spärrarna, på entréplan
Stänkbidrag: I informationskommitténs fack på kansliet eller till Täby Sim via E-post: anki.tabysim@idrott.nu

		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 Stamy		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
Konstsimkommitté:	Lena Björkestam		510 119 90
Utbildningskommitté:	Bo Mattson		756 64 10
Infokommitté:	Jonas Lögdberg	56 31 32 31	623 17 23
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	
Konstsimkommitté:	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	(Tränar just nu utomlands)	
Tränarrepresentant:	Jenny Hansson		541 33 743

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Jag tilldelar det nya millenniets första ordförandegrattis till våra knattesimmare som vann JÄRFÄLLA KNATTE CUP. Ett andra grattis går till våra konssimsflickor för medaljer och fina resultat i DM.

Så sträcker jag stolt på mig och gläds åt att våra aktiva även 1999 placerade TÄBY SIM på 20-bäсталistan – 17:e bästa klubb i landet! Och jag konstaterar att snart är konstsim i kapp tävlingssimningen i poängsammandraget för klubben.

Ni kanske undrar var våra stora elitsimmare befinner sig? Jo, de är spridda runt om i världen. Danne tränar i varma sköna Australien. Karin och Micke varvar studier och simträning i USA. Grattis, Karin, till ditt scholarship! Vi får naturligtvis inte glömma konstsim-Sara som hårdtränar med delar av det mycket duktiga kanadensiska landslaget i vintriga Winnipeg!

Så nu måste våra hemmavarande ungdomar hålla fanan uppe! Med hittills visade resultat under året så gör de det med den äran! Jag är inte, just nu, det minsta orolig för klubbens framtid!

Vi glömmer ofta de som skapar våra aktiva ungdomar. Gunnar och Elisabeth som huvudtränare skall, tillsammans med alla sina medhjälparens idoga arbete, ta åt sig en stor del av äran! Ni ungdomar och föräldrar, glöm inte bort dem!

Det är alltför sällan, tyvärr, som ni föräldrar gör era stämmor hörda. Jag är säker på att flera av er har synpunkter och förslag på verksamheten. Inför hösten vill styrelsen gärna veta om allt är så bra som er tystnad skulle kunna ge sken av. På debattsidan tar jag upp några frågeställningar, kanske provokativa, för att få i gång er. Ni är en tillgång! Tag chansen att utveckla klubben!

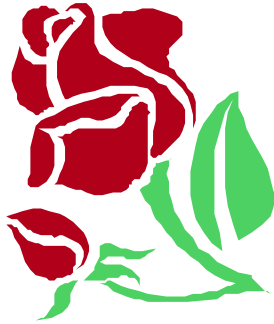
Så kallas det till årsmöte igen! Den 14/3 ses vi allihop, hoppas jag. Till er medlemmar riktar jag en uppmaning att vara med och påverka, inte bara vid mötet utan också gentemot valberedningen. Har Du något bra tips på blivande styrelsemedlem, så låt Gunnar få reda på det!

Alla medlemmar och TÄBY SIM-vänner är varmt välkomna till årsmötet!

Carl Johan Hellman



INSÄNDARE



Dagens ros till er alla som hjälpte till på USM Kval 1 / JDM i Konstsimsim

Varför märks ni föräldrar så lite? Varför är det så svårt att få aktivt stöd i verksamheten från er? Varför är ni inte medlemmar och försöker påverka? Varför är ni inte delaktiga i era barns intresse?

Jag ser, främst på söndagskvällarna, många föräldrar sittande på läktaren. Ni är där, tror jag, främst för att ni skjutsar era barn/ungdomar. För inte är det väl av intresse? Bara några få av er vet vad det handlar om – är funktionärer t ex! Det vore väl inte så dumt att göra lite nytta när ni ändå ofta är med vid tävlingar. Våra ledare behöver hjälp på olika sätt och ibland krävs det att klubben ställer upp med några funktionärer o s v.

Jag har själv varit förälder i TÄBY SIM en gång i tiden och vet att det kan vara ganska tufft ibland att hinna med allt. Men det handlar ofta om att prioritera! Du delar säkert min uppfattning att barn och ungdom skall vi satsa på, eller hur! Om inte – då skall vi ta ett allvarligt samtal, Du och jag! Du äger ”gåvor” av olika slag, genom yrke, genom intresse eller bara genom att vara förälder. Dessa olika ”gåvor”, i stort som i smått, vill jag att Du ”bjussar” på!

Era barn, och klubben, behöver ert aktiva intresse! Att dela sitt barns intresse, om så bara i bakgrunden, ger barnet styrka! Du vill väl få vara med – eller ser Du helst att andra skall ”äga” Ditt barn?

KOM IGEN NU! Detta kan väl inte få stå oemotsagt?

Carl Johan Hellman / ordförande

INSÄNDARE

Järfälla knatte Cup år 2000

Hej !!

Jag heter Henrik Eklöf och simmade mitt första lagkapp i Knatte cup. Jag var lite orolig då jag inte visste hur de andra killarna i laget såg ut. Jag hade ju träfat Linus förut och visste vem han var men de andra två visste jag inte vilka de var.

Då sade min mamma att jag skulle ta det lugnt.

”Du simmar ju första sträckan” och tänk vad bra det gick för oss.

Vi vann guldmedaljer.

Simmaren Henrik i Gunnars Medleygrupp

Hejsan kolleger!

Nu när Täby Sim firat sitt 25-årsjubileum passar det bra att påminna om en anrik simförening med mycket längre traditioner, Vallentuna Simklubb, VSK! Trots att vi ännu inte lyckats övertyga alla i Vallentuna om simningens förträfflighet, vi har inte ens lyckats få till en simhall..., så jobbar vi oförtrutet på. En stor orsak till att vi fortfarande

fungerar är ett gott samarbete. VSK, och Täby Sim har i många år samarbetat mycket väl. Föreningarnas funktionärer och personal har länge jobbat ihop på bästa sätt. Och när VSK simmare blir ”för duktiga” och vill mer än vad vi i VSK kan erbjuda är det naturligt att dom fångas upp av Täby Sim



Eftersom en stor del av VSK's verksamhet bedrivs i Tibblebadet känns en fortsatt karriär inom Täby Sim inte så främmande, både personal och simhall är bekanta. Sedan en tid har vi också två blandade VSK & Täby Sim-grupper, C1 och C2. VSK simmare, Erika Bernalt, Angelica Olsson, Veronica Olsson, Sandra Ståhl, Andreas Fredholm och Marcus Pellfolk, får på detta sätt träna med duktiga kompisar i Täby Sim.

Vi vill på detta sätt framföra både föreningens och simmarnas tack till alla inblandade. Simmarna är mycket nöjda och visar goda resultat.

Speciellt tack till tränarna Tanja och Jenny, som med kunskap och känsla fått

våra simmare att prestera allt bättre resultat. Flera av simmarna visar dock tydliga tecken på "hjärntvätt" och vill av någon outgrundlig anledning "gå över" till Täby Sim. Måste vara något med tränarna...!?

Våra gemensamma "prova på" doppet-tävlingar är också mycket uppskattade och det märks på deltagarantalet, en massa glada barn. I det sammanhanget passar vi på att tacka huvudtränare Gunnar som organiserar och aktiverar barn och vuxna.

I övrigt så kan vi bara tacka för ett ypperligt samarbete och ser fram emot nästa årtusende med stor tillförsikt. Vissa täbysimmare får dock hålla väldigt noggrann koll bakåt, det finns VSK-simmare som vill förbi...

PS. Vill ni träna extra hårt några veckor efter skolavslutningen så är ni välkomna till vår speciella sommarsatsning, **Hajen**. Rolig träning, i ur och skur, i Kvarnbadet. Vi inflikar en hel del roliga aktiviteter och tränar med målsättningen att alla skall delta i Summer Games med goda resultat. Toppa formen... Simma i Hajen..!

Tack!
Christer Pellfolk
Ordf. i Vallentuna Simklubb

<p>Stänkkredaktionen tackar för insändarna och hoppas att det kommer lika många till nästa nummer av Stänk!</p>

GUNNAR HAR ORDET

Hej Stänkläsare!

Så har vi upplevt ett millennieskifte. Var det så märkvärdigt? Nä, livet går ju vidare som vanligt, tycker jag. Men vardagslivet är ju inte så dåligt. När man som jag börjar komma upp i åren förstår man bättre att de små vardagstingen betyder något. Man lär sig uppskatta småsakerna, saker som lätt tas för givet när man är yngre. Att ha bra relationer med sin omgivning. Att må bra helt enkelt! Det är ju något man önskar alla våra simmare. Tyvärr så är inte fallet så i alla lägen. Det kanske inte går att styra över, men ibland får jag en känsla av att en del av våra ungdomar bygger sin självkänsla på vad de presterar och det kan ju bero på väldigt stark fokusering på tävlingsresultat från tränare och föräldrar. Kommentarer och kroppsspråk avslöjar.

En del av er förstår nog vad jag menar, men inte alla.

Hur som helst ser jag fram emot en vår med många aktiviteter; både träningar och tävlingar. Hur ska seriesimlaget klara sig i division I? Vilka knattar visar framfötterna i våra nybörjartävlingar? Hur går det för våra elitsimmare under collagesäsongen i USA? Man växer på olika nivåer, även av motgångar.

Till sist: tack alla härliga simmare som var med på Väsman Open i Ludvika. Ni skötte er exemplariskt och grattis till alla nya pers. Vi ses vid poolside!

Gunnar



SIMKOMMITTÉN INFORMERAR

Hej alla simmare!!!

Nu har verksamheten kommit igång igen efter julhelgens frid och stillhet för de flesta utom våra elitsimmare. De fick köra hela helgen utom några dagar – det kostar om man vill ligga på topp. Nu är i alla fall alla igång och likaså tävlingarna.

De yngre har varit på Järfälla knatte cup som var en stor framgång för våra yngre simmare. I sista lagkapperna avgjordes lagtävlingen till Täbys favör. Det är alltid lika roligt att se våra yngre simmare på prispallen och de allra flesta numer i klubboverall.

I skrivande stund har åter våra yngre simmare varit i Tyresö knatte cup likaså med framgångar där flertalet simmare slog sina gamla pers-tider. Det blir mycket för Gunnar att ändra i korten på våra simmare.

Våra lite äldre simmare deltar i Speedo Cup i Upplands Väsby. Resultaten därifrån har jag ännu inte fått några rapporter men på träningarna innan så tror jag på många fina resultat.

Våra elitsimmare och några från A-gruppen har tagit sig till Ludvika. De första rapporterna ger vid hand att simmarna tagit flera medaljer även presterat fina resultat.

Klubben kommer att fortsätta att satsa på mindre och större läger för simmarna i takt med att de går upp i nivå.

Helgläger med övermattning gärna ihop med en tävling om detta kan ordnas.

För de lite större kommer veckoläger att ordnas.

Det hela bygger dock på att VI föräldrar ibland får stötta med transporter. Tyvärr har det ibland varit lite dåligt med den saken. Senast nu när elit och a-gruppen skulle till Ludvika.

Att man samåker är för mig i alla fall en självklarhet men vi måste kunna lösa dessa problem så att våra simmare får komma ut och tävla inte bara i Stockholm.

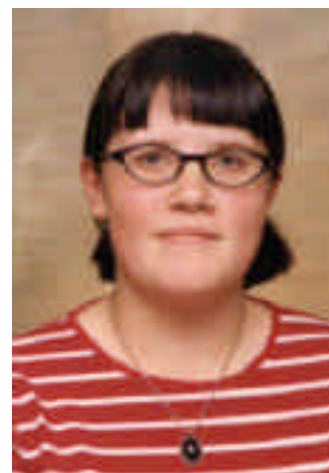
Lennart Eklöf, ordförande i simkommittén

En kort presentation av:

Mikaela Lindgreen, tränare konstsim

Jag heter Mikaela och är 17 år. Min familj består av mamma, pappa samt tre yngre syskon. Jag går just nu på ett vårdgymnasium i Danderyd.

På fritiden, när jag inte pluggar, är jag med i en drama grupp i Kyrkan. Annars brukar jag vara med kompisar. Två gånger i veckan är jag tränare i Konstsim. Jag har gått en assistantkurs, livräddningskurs och även en HLR-kurs.



Efter att jag konfirmerade mig, sommaren 98, började jag en ledarutbildning i Kyrkans regi. Med denna utbildning kan jag t.ex. bli konfirmationsledare. Utbildningen varade i 1 ½ år och vi ledarinvigdes den 6/2 2000. Vi fick lära oss många lekar, bl.a. hur man ska samarbeta i en grupp, bygga upp gruppkänsla. Man fick också lära sig hur barn/ungdomar tänker och hur man får deras uppmärksamhet. Jag har lärt mig väldigt mycket, som jag nu har användning för som konstsimstränare.

Den grupp jag tränar är liten och Amanda, Poneh, Marie och Emily är i samma ålder. Det är bra, för då är det lätt att lära dem samma saker.

I framtiden tänker jag bli ambulanssjuksköterska – fast just nu vill jag bara gå klart gymnasiet.

Hälsning från ett vintrigt Edmonton

Det har varit en varm vinter än så länge. Det är mellan ca – 10-20 grader så det är inte så farligt. Enligt Kanadensarna har jag jättetur med vädret, för det brukar vara mycket kallare.

Träningen rullar på, det är samma tider som innan men träningen blir hårdare och mer intensiv. När vi i höstas koreograferade och simmade programmen i halvvar, så simmar vi nu hela programmen varje träning. Eftersom jag har två program, ett tekniskt och ett fritt, så är det minst två ggr varje dag. (ofta simmar vi två ggr av ena och en gång av andra.)

En annan sak som vi gör, som jag är ovan med är att vi simmar med viktbälten. Det är tungt men bra.

Just nu har vi sällskap av det kinesiska landslaget i bassängen. De kommer att vara här under februari och mars, för att sedan åka till Australien och tävla i OS-kvalet.

Vi simmar ca en timme tillsammans med dem varje dag och det är jätteskoj.

Första tävlingen var för några veckor sedan och jag är nöjd med resultaten, nästa tävling är i slutet av februari och jag tror att den kommer att gå ännu bättre.

Ha det så bra. Kram

Sara



Ny rapport till stänk:

Har kommer en liten rapport från ett lite kyligt Edmonton. Tiden har gått fort och jag tycker att jag funnit mig till rätta. Det är inte så annorlunda som man kan tro (om man bortser från träningen).

Träningsanläggningen är stor med bl a 3 bassänger (där World Cup i simning avgjordes i november) och löparbanor inomhus. Träningen går bra. Det är svart och annorlunda, speciellt i början var det svårt med de långa passen, men nu har jag vant mig vid dem och vet hur jag ska förbereda mig inför dem. Vi tränar 6 dagar i veckan. Varje pass är 5-6 timmar långt och innehåller en kombination av löpning eller styrketräning, flex, kondition och teknik. Soloträning har jag 3 gånger i veckan och programmen är nästan klara. Första tävlingen i solo är i slutet av januari (innan dess har vi simmat 2 tävlingar med obligatoriska figurer). Jag trivs med laget och tränarna. Det är en härlig stämning på träningarna, alla pushar varandra till att göra sitt allra yttersta hela tiden.

Ha det så bra,

Sara

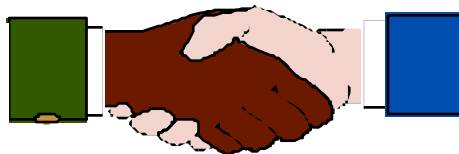


Vi gratulerar!!



- Micke Jacobsson som satte **svenska rekord** på 200 medley, kort bana. 2.00,46 är en sänkning med 3 hundradelar av det förra rekordet. Vi gratulerar honom även till ytterligare två nysatta klubbrekord: 200 bröstsim (2.16,81) och 100 frisim (50,52).
- Vår ordförande, Carl Johan Hellman, som 28 februari fyller 60 år.
- Alla unga simmare som var med på Järfälla Knette Cup och såg till att vi vann lagtävlingen. Vandringspokalen finns att beskåda i Täby Sims prismonter, i badet.
- Samira El-Adawy, Henrik Eklöf och Alexander Grubski för nya mästerskapsrekord vid 1999 års KM.
- Våra unga medley- och C-gruppssimmare för fina insatser vid Tyresö Knette Cup och Väsby Cup. Flera pallplatser, och många personliga rekord!

Vi tackar!!



- Alla simmarföräldrar och er andra som hjälpte till med att arrangera KM.
- Tränarna Tanja och Jenny för det fina luciatåget på KM. Tack för allt arbete ni lade ner, det var i redaktionens tycke det bästa luciatåget på många år.
- Alla sponsorer som stöttat klubben under 1999.
- Vallentuna SK:s funktionärer som alltid ställer upp eftersom vi har brist på egna.
- Warner Home Video, som bidrog med fina priser till 1999 års KM.

Väsby Cup 2000

I höstas simmade C-grupperna Väsby Knatte Cup, och nu var det åter dags att gästa vår framgångsrika grannklubb. Programmet utlovade såväl startande VM-medaljörer som chokladkakor till varje heatsegrare. Den befarade trängseln uteblev, mycket tack vare de för tävlingen

tan alla Stockholms toppsimmare närvarade, och dessutom gästades tävlingen av flera storklubbar utifrån landet och Norge. Faktum är att startfältet var så hårt att många anmälda simmare fick strykas.

Två tjejer som lyfte sig mycket var Samira och Madeleine. Madde sänkte



uppbyggda läktarna. De närvarande föräldrarna kunde sedan från läktaren, se både framsteg och motgångar hos våra simmare.

I den yngsta klassen (88:or o yngre) persade samtliga täbytjejer på rygg-sim, och Mikaela var ytterst nära bronset.

I fjärilsimmet visade Sofie sin talang och blev trea, den enda medaljen Täby Sim lyckades ta på flicksidan. En bidragande förklaring var att näs-

sina pers rejält och imponerade stort, främst på fjärilsim. Samira som var 3 år yngre än sina motståndare gjorde otroliga resultat för sin ålder.

Frisimmet och bröstsimmet gick tungt för de flesta, medan medleyn bjöd på några personliga rekord.

Bland de yngre pojkarna, gick bröderna Wallin framåt på flera grenar och hade framskjutna placeringar, medan Erik H och Adel hade en resultatmässigt motig helg. Kanske spökade nå-

gon infektion, eller så var de slitna efter veckans träning. Båda fick ändå, eftersom de är så framstående simmare, besöka prispallen varsin gång. I lagkappen 4x50 frisim kunde inte Adel vara med, så crawlgrupps-simmaren Nicolas hoppade in och simmade så pass väl att killarna blev trea. De yngsta tjejerna var ytterst nära pallen i sin lagkapp, men blev till slut fyra.

De äldre tjejerna varvade pers med tunga simningar. Flera låg djupt i vattnet och verkade ha det slitigt. Några fall framåt blev det ändå: Karolines ryggsim imponerade, och Annorna (J och E) fick sänka sina rekord åtminstone en gång var. Veronica Wallin gjorde som sina bröder, och persade i tre lopp. Tillsammans lyckades denna familj ta hem ganska mycket "heatsegrarchoklad". De andra tjejerna blev inte lottlösa de heller.

Våra äldre killar, Niklas, Oscar och

Felix simmade endast under söndagen. Killarna kände sig precis som tjejerna lite orkeslösa, och pers noterades endast i medleyn. En infektion som spökat under början av februari var nog en bidragande orsak. Tekniskt sett såg simningen rätt bra ut, och även om de inte var nöjda med alla sina tider placerade de sig väl på bröstsimmet. Oscar var t ex näst bästa 87:a bland 86-87:orna.

Som ledare var det intressant att se flera av de svenska VM-medaljörerna simma och bjuda på sig själva. Vilken inspirationskälla för de yngre deltagarna! Några av VM-simmarna tävlar för Väsby SS, och det märktes tydligt att världklubbens unga simmare sporrades av sina äldre klubbkamraters framfart. Därtill närvarade förbundskaptenen Hasse Chrunak som prisutdelare, under ett pass. Tänk vilken känsla för en ung simmare, att få skaka hand med honom på en prisutdelning!

Nisse, crawl och C-gruppstränare.

I Baldwin Park, Kalifornien är det olagligt att cykla i en swimmingpool.

I Indiana är det olagligt att bada på vintern.

I Saratoga är det olagligt att sjunga iklädd baddräkt.

I South Carolina är det i lag förbjudet att utan tillstånd simma omkring i offentliga kloakledningar.

Vattentrampning med 15-kilosvikt: Munnen måste vara ovanför vattnet hela tiden. Rekordet lyder på 2 minuter och 30 sekunder.

Citat: "Vi har en laguppställning som kommer att förvåna både åskådare och publik." Slutcit.

Simmarbasen Hans Chrunak

Järfälla Knatte Cup 2000

Vårterminens tävlingar brukar traditionellt inledas med Järfälla Knatte Cup, för klubbens yngre simmarna. Så skedde även i år, och dessutom med en ovanligt stor trupp simmare. 34 simmare var anmälda, alltifrån de nu mycket erfarna 88:orna i C-nivån, ner till 91:orna i tvådagarscrawl. För flera av de yngre var det dessutom den första tävlingen utanför Täby.

Tävlingen inleddes med 90-91:ornas 2 lagkapper, 4 x 50 frisim. Eftersom vi hade så många tjejer anmälda blev det två tjejlag från Täby som deltog. Dessvärre hade en av tjejerna inte infunnit sig, så Jacob M fick hoppa in i ett av lagen tillsammans Lovisa, Jessica och Sofie T (Tack Jacob!). Naturligtvis gick det bra, de simmade alla på nya fina rekord och klarade sina starter och vändningar galant, vilket brukar vara svårt de första gångerna.

Det andra laget, med Samira, Elin, Malin och Emilie kom att utkämpa en hård kamp med Väsby SS om segern, och blev tvåa. Mycket fina prestationer även här!

Killarnas lagkapp blev inte lika spännande. Henrik, Linus, Gabriel och Filip var alldeles för bra för de andra klubbarna och vann överlägset. Vilken kalasstart för Täby Sim!

Den fina inledningen smittade av sig, och vår huvudtränare Gunnar fick se många fina lopp av de yngre.

Tre täbysimmare kom att dominera i åldersklassen 90:or o yngre: Samira som var tävlingens främsta simmare (4 individuella segrar) samt Henrik och Linus som även de segrade och fick besöka pallen flera gånger. Utöver de redan nämnda simmarna från lagkapperna (som även simmade flera individuella lopp) deltog också Erik L och Daniel B, som tillsammans med våra andra killarna bl a totalt dominerade 50 ryggsim! Många glada leenden syntes från de yngre och leken i undervisningsbasängen visade väl, att alla verkade må bra och trivas.



Järfälla Knatte Cup innehöll också en poängtävling, i likhet med Serie-sim, baserad på resultaten från varje gren. Trots att flera av våra duktiga, yngre simmare som t ex systrarna Håkansson, ej kunde vara med så var vi bästa klubb sett till 90-91:or. Återväxten i klubben är således mycket bra, så sträck på halsarna alla crawltränare, ert fina arbete ger utdelning!

I den äldre åldersklassen, 88-89:or, utmärkte sig killarna med flera medaljer och topplaceringar. Samiras storebror, Adel, vann två grenar när

han lyckades besegra Sveriges kanske bästa 88-kille två gånger. Erik H fick också bestiga pallan vid ett par tillfällen. Micke och Fredrik W, Behnam satte ett par pers var och höll sig väl framme. Speciellt Fredriks bröstsim imponerade, att persarna med 9 sekunder gör man inte varje dag! 4 tunga lopp på kort tid, satte dock sina spår. Resultaten mattades efter ett par lopp, vilket berodde på att tävlingsprogrammet var alldeles för mastigt för de äldre.

Hos 88-89-tjejerna blev det endast en pallplats. Sofie J imponerade stort när hon tog hem 50 fjärl. Bland övriga simmare tror jag att de flesta satte nya, fina rekord ett par gånger. 88:orna Madeleine och Mikaela och flera av 89:orna höll sig långt framme. För 89:orna var det för första gången som 100m-sträckor simrades. Malou, Eriana, Sandra, Natalie-orna m.fl. gjorde mycket bra insatser och verkade orka med det intensiva programmet väl. Vi hade nog tävlingens bästa 89-tjejer!

Tjejernas framfart gav oss många poäng, och inför de två avslutande lagkapperna (4 x100 frisim) var vi

redan överlägsna vinnare i klubbtävlingen. Efter en fantastisk peppning och hejarsamsa av ledarna Sussie och Mona, simmade tjejlagen mycket fort. Förstalaget hade (precis som hos 90-91:orna) en hård kamp mot Väsby SS, och blev tvåa. I killarnas lagkamp var det inget snack om saken. Våra 88-killar var totalt överlägsna, de simmade klart fortare än i sina individuella lopp och lyckades faktiskt varva samtliga konkurrenter!!!

Innan det var dags att åka hem, fick alla simmare och ledare som var kvar, kliva upp på prispallen och mottaga vandringspokalen. Det var första gången Täby Sim tog hem den, och pokalen kan nu beskådas i Tibblebadet. Kunde våra yngsta simmare ha fått en roligare och bättre tävlingsdebut utanför Täby? Knapast!

Som avrundning på den fina tävlingen lyckades några av C-simmarna sedan kasta i mig i bassängen - med kläderna på. I likhet med de yngre simmare och oss ledare, måste de ha varit nöjda med dagen.

Nisse, crawl och C-gruppstränare.

Nya deltagaravg fr.o.m 1/1-00			
Elit	975 kr	crawl 1 dagars	450 kr
A	850 kr	sluss	450 kr
B	750 kr	pl o l	450 kr
C	675 kr	master	500 kr
MEdley	600 kr	KS	600 kr
crawl 2 dagars	550 kr	KS-nybörjare	550 kr
		KS 1 dag	450 kr

Konstsimpläger 5-6 januari

Den 5 till 6 januari år 2000 var C-konstsimmarna på ett mycket roligt simläger. Tjejerna som var cirka ett tjugotal sov tillsammans med miniledarna Katharina och Isabell borta på Föreningsgården som ligger under biblioteket. Dom stora ledarna som bestämde över miniledarna var Helena och Michaela, men Elisabet var den som höll i allt.

Klockan 10 på lördag morgon började lägret och alla fick packa upp sina sovsäckar. Lunchen började klockan 12 samt middan var cirka 6. Vi fick äta på Tegelbruket i Täby centrum. Till lunch första gången fick man välja mat som till exempel pasta med fläsk. Till middag fick vi hamburgare. Sen började den första simträningen på lägret där vi förberedde oss för en märkestagning i Åkersberga simhall.

Innan simträningen lekte vi många lekar som till exempel "Trädgårdsmästarn" och "Chip och Bong". På kvällen såg vi på "Hook" innan videon gick sönder. Helena fick sen läsa sagan om Nalle Puh. Vi var tvungna att släcka klockan 12.

Nästa morgon väckte Helena och Michaela oss rätt brutalt, Dom satte på högsta volymen på radion så att vi flög upp ur sängen. Efter denna brutala väckning åt vi frukost som bestod av mackor, bullar och frukt. Senare när vi hade packat ihop och ätit lunch (som blev pasta) såg allihopa på Elisabets konstsimsfilmer. Sen kom alla föräldrar för att skjutsa oss till Åkersberga simhall. Vi vann Silverflickan i år. Allt var superkul!!!

Kramizzzzzzz

Fannie

Hej alla simmare!!

En undran till er alla , tycker ni att vi skall införskaffa oss "Täbysim – tshirt" collegietröjor till försäljning???????????

Ni kan väl tycka till och lämna en lapp antingen till era tränare eller i brevlådan utanför kansliet.

Skriv mitt namn på lappen

Hälsningar

Margith, Stödcommitéen

SUM SIM Riksfinal.



I slutet av november for Alexander, Oscar, Niklas och Joakim ner till Västerås för att försvara Täby Sims färger. Med som ledare var Micke Sjöborg och jag själv. Vi kom att bo på stadshotellet, mitt i centrala Västerås. Bäst lyckades Alexander, med bl. a en fjärdeplats på 100 m fjärilsim. Lagkapslaget, där de andra killamas ingick, överväxlade tyvärr, och diskades. Deras simning var dock ypperlig, med rejäla sänkningar av regionsfinalens sträcktider.

Jag tycker det var mycket lärorikt att få åka med på ett mästerskap, och insupa den stämning som rådde. Vilken motivation och inställning som fanns hos alla deltagande simmare!

Detta smittade verkligen av sig på våra grabbar, som efter hemkomsten hade fått en helt annan syn och inställning till träning. De ville på direkten öka träningsdosen och satsa

inför nästa års SUM-SIM i Göteborg. Som tränare önskade jag att fler av våra simmare på hemmaplan hade fått närvara och titta på tävlingarna. De hade då också "smittats" och varit mer motiverade i sin träning.

Nisse, Crawl och C-gruppstränare

Tack!

Alla föräldrar som ställde upp under KM 1999 med att baka dels till funktionsfikat dels till vår försäljning.

Som vanligt var det hembakade fika-brödet mycket populärt.

ETT STORT TACK SPECIELLT TILL FAMILJEN SORS som hade bakat ett **ENORMT** pepparkakshus vilket blev 1:a pris i vårt lotteri. Kanske, kanske blir det ett liknande 1:a pris till KM 2000!!!??? Hoppas kan vi väl.

PS. Vi får inte glömma vår fina Salami-försäljning som Rose Karlsson höll i vilken inbringade 3.500:- till klubben. Och inte är det något fel på salamin heller Mums!! DS.

*Stödkommiteen,
Margith*

TÄBY SIM

Avhåller ÅRSMÖTE

Tisdagen den 14/3 2000 kl. 19.00

TÄBY SPORTCENTRUM, konferensrummet

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 15/2.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på kansliet fr.o.m. 7/3.

Enkel förtäring vid årsmötet.

Välkomna!

Styrelsen

Till TÄBYSIMs Konstsimsföräldrar 1999-11-25 och konstsimmare

Först ett STORT GRATTIS till alla simmare som så galant klarade av USM i november! De fina resultaten gläder också alla tränarna. Alla resultat finns i STÄNK.

Sedan ett STORT TACK till alla föräldrar, som under terminen ställt upp vid tävlingarna, särskilt vid USM som funktionärer och som värdefull hjälp i det arbete, som inte märks så tydligt, t.ex. kånkande med möblering, anskaffning av sponsorer för priser och annat stöd, funktionärsförfriskningar, administration, planeringar.... Det är klubbens fina föräldrakontakt, som ger de extrakickar man såväl behöver med jämna mellanrum för att klara av jobbet som huvudtränare.

Varför är det viktigt med sim- och figurträning?

Tre dagar mitt i veckan, alltså tis-, ons- och torsdag sker teknikträning för A, B och C-klass.

Träningen omfattar:

- rätt teknikträning i simning (de 4 samsätten)
- genom simträning uppnå den kondition, styrka, uthållighetsnivå som behövs i konstsim.
- f i g u r t r ä n i n g och dessutom drillning av figurdelar, såsom övergångar, grundställningarna lodrätt, trana, böjt knä, balettben, knekt, grundrörelserna spinn, skruv, virvel.
- skovlingsteknikträning för att uppnå rätt höjd, stabilitet i ställningarna och smidighet och kraft i rörelser och övergångar
- rätt teknik för uppvärmning, stretchning där äldre simmare är vägledande för de yngre.

Den här träningen är mycket viktig för en simmare, som vill tävla i konstsim. Drillningen av figurer och skovling sker för att kroppen skall veta vad som är rätt. Kunskapen om vad som är riktigt skall klättra ned från hjärnan till kroppen (märgen) så att man inte behöver tänka varje gång man skall göra en viss figur eller en viss sorts skovling. Det som kroppen har lärt sig, kommer den ihåg. (Vi skall lära kroppen med knoppen!)

Teknikträningens betydelse för ett bra tävlingsresultat:

Eftersom tävlingar för åldersklasserna upp till 18 år ALLTID består av de två

delarna FIGUR-simning och MUSIK-simning och resultaten från dessa två tävlingsdelar ALLTID räknas ihop, MÅSTE man, OM man vill ha en BRA placering i resultatlistan, vara bra på både figurer och musiksingning. En annan orsak till figurträningens stora betydelse för ett bra tävlingsresultat är, att också musikprogrammet ger bra domarpoäng om det innehåller bra utförda figurer eller figurdelar, bra ställningar och bra utförda rörelser, alltså det som drillas mitt i veckan. Har man bra simkondition, simstyrka, simuthållighet så blir man en bättre konstsimmare (Lag- och parsimmare blir lika starka, lika uthålliga, lika smidiga och samstämmiga. Solosimmare får den nödvändiga styrkan, uthålligheten och smidigheten)

Detta nämns för att alla berörda skall känna till att det krävs god närvaro vid teknikträningen i veckan om man vill nå bra resultat på tävling. Det räcker inte med att bara delta i söndagarnas musikträning, även om det är roligare att träna musik än teknik. Nytt och nöje måste gå hand i hand. Det kan inte nog betonas hur viktig teknikträningen är även för musiksingningen. De simmare som har bra närvaro kan få extra träningspass, om de vill.

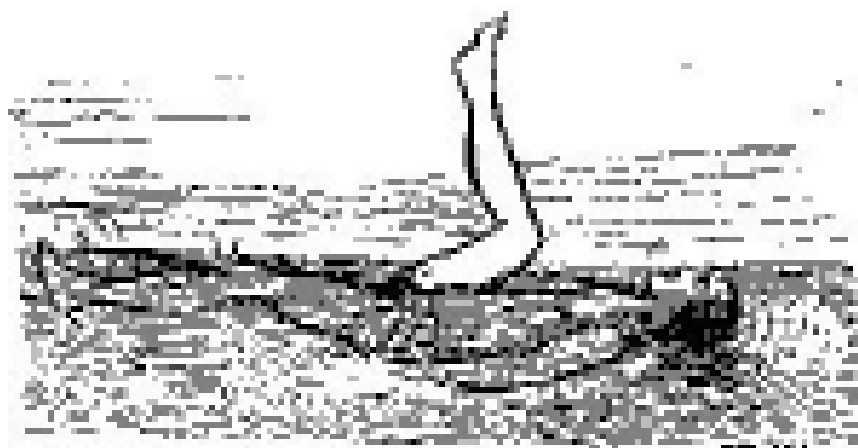
Anmälan av förhinder att komma till ett träningspass. På förekommen anledning vill jag påpeka, att det är nödvändigt för planeringen att simmaren anmäler så långt i förväg som möjligt, om hon fått förhinder att närvara eller har slutat delta för gott. Det finns också andra aspekter som t.ex. simmarens säkerhet (förväntad närvaro), informationsansvar gentemot föräldrar (konstaterad frånvaro), respekt för tränarens engagemang.

Jag vill till slut nämna att det finns en chans att tjäna pengar. Om simmaren säljer Bingolotter sätts 10:- kr. per såld lott in på simmarens konto i klubben. Pengarna på kontot kan användas till köp av utrustning, till lägerutgifter och tävlingsresor mm mm.

Med vänlig hälsning

Elisabeth Andersson, huvudtränare Täby Sim Konstsim

tel. 08-758 82 06 el. 070-716 11 65



Nostalgi- hörnan.



MILLENNIETS STÖRSTE SIMMARE

Vi inleder det nya millenniet med att berätta om den störste simmaren från det förra. En enhällig redaktion har röstat fram den fantastiske amerikanen Mark Spitz.

”Det kunde ha hänt en trevligare kille!” så sade Doug Russell, olympiamästaren på 100 m fjärl i Mexico-OS 1968, efter Mark Spitz enorma framgångar i München-OS 1972. Mycket av detta citat beskriver just det allmänna omdömet om Mark Spitz; en stor gudabenådad idrottsman, men inte alltför uppskattad som privatperson. Han hade blivit kallad dum, omogen, arrogant och t.o.m. galen. Men Mark Spitz var inte galen i München. Han var i värsta fall excentrisk. Ett excentriskt geni.

Spitz geni hade sina begränsningar. Det sträckte sig endast inom arealen för en simbassäng, men inom dom ramarna var han en simningens Einstein, da Vinci och Aristoteles i en och samma person. Han demonstrerade en individuell överlägsenhet som till denna

dag är oöverträffad i simsportens historia, men allt gick inte på räls för honom under karriären.

Mark Andrew Spitz föddes den 10 februari 1950 i Modesto, Kalifornien. När han var två år flyttade familjen till Hawaii där hans far Arnold lärde honom att simma. Fyra år senare flyttade familjen tillbaka till Kalifornien.

Han började tävlings simma när han var åtta år. När han var nio tog hans pappa med honom till Arden Hills Swim Club för att träna under den berömde Sherman Chavoor, som skulle bli hans läromästare. Vid tio års ålder innehade han 17 amerikanska rekord och ett världsrekord i ålderslassen 10 år och yngre. När han var 14 flyttade familjen till Santa Clara för att han skulle kunna träna med den klubben, då ansedd som den bästa i landet.

Spitz fortsatte att utveckla sina färdigheter. Speciellt i fjärilsimmet som skulle bli hans specialsim. Vid 16 vann han sitt första amerikanska seniormästerskap (det första av 24). Han pådrevs hela tiden av sin ambitiösa far Arnold som



inpräntade sitt måtto i honom: ”Att simma är inte allt, att vinna är det!”.

1967 blev Mark Spitz ett namn för hela idrottsvärlden att lägga på minnet då han vann fem guld i de panamerikanska spelen i Winnipeg. Uppeggad av framgången påpekade han stöddigt att han skulle ta sex guld i OS i Mexico City 1968. Många delade den uppfattningen eftersom Spitz hade världsrekorden på 100 och 200 m fjäril och var en av favoriterna på 100 m fritt. I de tre lagkapperna var amerikanska guldtämligen givna, så förutsättningarna var goda.

Nu skulle det inte bli så. Det började visserligen bra med ett guld på 4x100 m frisisim, sedan blev det ett brons på 100 m fritt följt av ett nytt lagkappsguld på 4x200 m fritt. På 100 m fjäril, Spitz favoritdistans, väntade en riktig holmgång med ärkerivalen Doug Russell. De båda herrarna var arga konkurrenter, såväl i som utanför simbassängen, dom hade mötts många gånger och resultatet hade alltid varit detsamma. Russell tog ledningen tidigt och Spitz hade skuggat honom, sedan kommit med en stark finish och vunnit. Nu bestämde dom sig i största hemlighet att ändra taktik så att utgången blev precis tvärtom. Spitz drog iväg tidigt. Russell kom starkt i spurten och slog Spitz för första gången.

Detta innebar att Spitz förlorade sin plats på fjärilsträckan i medleylaget

och därmed ytterligare ett guld. Hans sista lopp på 200 m fjäril blev ett totalt fiasko. Med ett skakat självförtroende och utmattad av en veckas intensivt tävlande kunde han inte göra sig själv rättvisa utan slutade klart sist i finalen. Slagen bland annat av Eskilstunas Peter Feil (5:a i loppet) som kan stoltsera med att han är den ende svenske simmare som lyckats slå Mark Spitz.

Två guld, ett silver och ett brons i ett OS. För vilken annan idrottsman som helst en fantastisk framgång men för Mark Spitz en fullständig katastrof och en stor personlig förödmjukelse. Hans lagkamrater, hos vilka han var måttligt populär p. g. a. sin högmodiga attityd, applåderade skadeglatt hans motgångar och bemötte honom med mer eller mindre tarvliga tillmälen. Den psykologiska knäcken skulle förfölja Spitz i fyra år.

Mellan olympiaderna mognade Spitz en smula. Han tonade ner sin skrytsamma jargong. Han började på University of Indiana och ledde skolan till tre raka collagemästerskap, lärde sig tillräckligt med taktfullhet och diplomati och satte 28 världsrekord på frisisim och fjäril. Han var vid denna tid utan tvekan världens bäste simmare. I München-OS 1972 var han anmäld på sju sträckor: 100 och 200 m fritt, 100 och 200 m fjäril samt lagkapperna 4x100 m fritt, 4x200 m fritt och 4x100 m medley. Alla experter räknade med att han

skulle vinna sju guld, vilket han självklart höll med om men med en viss reservation den här gången.

Den 28 augusti stod Mark Spitz på startpallen för finalen på 200 m fjärril, den gren där han lidit sin karriärs värsta nederlag fyra år tidigare. Även om



ingenting pekade mot något annat än en säker seger för Spitz, han hade varit helt outstanding i försöken, var han märkbart nervös, men när han väl kom i vattnet var hans seger aldrig hotad. Med sin tekniska elegans och överlägsenhet vann han mer än två sekunder före tvåan. Efteråt hoppade han jublande ur bassängen direkt med uppsträckta armar. Han hade fått den start han ville ha och behövde inte tänka mer på 1968.

Samma dag simmade Spitz slutsträckan på 4x100 m fritt. Även här var segern aldrig hotad och USA vann med mer än tre sekunder. Guld nr 2 alltså. Första sträckans Dave Edgar fällde följande kommentar om Spitz: ”Jag tycker om Mark, han talar mycket om sig själv, men hur kan man klandra honom? Det är ju det enda folk frågar honom om.” Ett uppseendeväckande uttalande eftersom Edgar själv varit måltavla för Spitz arrogans tidigare. Edgar

hade nämligen besekrat Spitz i de amerikanska collagemästerskapen på kort bana. Spitz hade skyllet det på vändningarna. ”I OS på långbana

kommer Edgar inte ha så mycket att hämta. Det är simning, inte vändningar” sade Spitz.

Den 29 augusti stod Spitz inför en tuff uppgift: 200 m fritt.

Huvudkonkurrenterna här var Steven Genter och Australiens titelförsvare Mike Wenden. Spitz landsman Genter hade bara några dagar tidigare genomgått en mindre operation för en kollapsad lunga. Spitz sade till Genter att det kanske inte var så lämpligt att starta då eftersom det kunde bringa honom permanent fysisk skada. Genter tog det som ren psykning från Spitz sida och högg tillbaka med: ”Jag tänker inte hjälpa dig att vinna dina guld! Ska du ha det här så får du slå mig först!”. Spitz hävdade efteråt att han bara sagt så av omtanke för Genters hälsa.

Genter, en flintskallig medeldistanssimmare, gjorde ett enastående lopp och tog ledningen direkt och höll den i 150 meter. Men sedan, antagligen p.g.a. operationens efterverkningar eller Spitz simgeni, kom Spitz ikapp, passerade Genter och vann med en sekund. ”Ingenting hade gjort mig gladare än att få slå

honom.” Sade Genter olyckligt. På prispallen under nationalsången vinkade Spitz med sina skor åt publiken och kamerorna. Ryssarna tolkade det som att han försökte göra reklam och protesterade genast. Han lyckades emellertid övertyga IOK om att så inte var fallet. Larvigt? Javisst, men det här var 1972 och amatörreglerna i OS var fortfarande stenhårda. De innebar bl.a. att all kommersialisering var bannlyst.

Med tre guld inkasserade borde Mark Spitz börja känna sig ganska säker, men så var inte fallet. Han hade satt upp tre delmål. 1) att bli den förste simmaren att ta fem guld i ett OS och bräcka landsmannen Don Schollanders bragd från OS 1964. 2) att bli den förste idrottsmannen i någon idrott att vinna sex OS-guld i ett och samma spel. 3) att gå ytterligare ett steg och bli den förste att vinna sju guld. I det fallet hade han en något motsägelsefull inställning, ”Det är enastående, den här pressen man har på sig att aldrig förlora. Jag vinner hellre sex av sex eller t.o.m. fyra av fyra istället för sex av sju. Det är här som min självkänsla spelar in. Jag vill bara inte förlora.”

Vad var egentligen hemligheten med Spitz simgeni? Sherman Chavoor, hans tränare och läromästare, sa att ”Mark är så mjuk i kroppen och har så lång muskulatur. Det är något mystiskt med hans sätt att glida genom vattnet.” Hans far Arnold sa att det berodde på hans sälsmidiga överörlighet. Jerry Heidenreich, en

lagkamrat, sa att det berodde på hans kroppsbyggnad. ”Han har så långa ben och kan sträcka ut som ingen annan. Han kan kicka betydligt djupare. Hans ben är som en båge. När han tar på sig ett par byxor verkar sömmarna gå åt olika håll.”

Den 31 augusti var det dags för två nya grenfinaler. På 100 m fjäril var det egentligen bara frågan om hur stor hans segermarginal skulle bli. Den blev 1,3 sekunder! Avståndet till tvåan var mer än en kroppslängd. Guld nr 4 inkasserat. Finalen på 4x200 m frisim hölls en timme senare. Steve Genter gjorde en mycket bra tredjesträcka och gav USA och Spitz en ledning på tre sekunder. Spitz utökade den till sex sekunders segermarginal och vann sitt femte guld.

Nu återstod bara två grenar, 100 m fritt och 4x100 m medley. I lagkappen skulle bara en överväxling kunna hindra de suveräna amerikanerna att vinna, men på 100 fritt ansågs Spitz vara mest sårbar. Jerry Heidenreich hade simmat mycket bra under OS och sågs som ett allvarligt hot. Spitz ego spelade in och han funderade på att dra sig ur grenen med motiveringen: ”hellre sex av sex än sex av sju”.

Hans tränare Sherman Chavoor lyckades emellertid tala honom ur de här dumheterna.

Han sade Spitz att han för all framtid skulle bli kallad ”chicken”(fegis) om han drog sig ur och att han hela livet skulle ångra sig med tanke på hur

det hade kunnat gå om han startat. Spitz insåg att det alternativet var ännu sämre och ändrade sig.

Den 2 september simrades försöken och semifinalerna. I båda loppen höll Spitz igen och hade tredje bästa tiden till finalen. Dagen därpå gick finalen. Spitz överraskade Heidenreich och alla genom att gå för fullt från start i stället för att spara sig till sista längden. Han vände vid 50 med en klar ledning som sedan Heidenreich och ryske Vladimir Bure krympte successivt. 15 meter från mål tappade Spitz plötsligt rytm i simningen men tog sig samman och vann 4 tiondelar före den anstormande Heidenreich.

Den 4 september var det så dags för Spitz sista show i lagkappen 4x100 m medley. Den suveräne östtyske ryggsimmaren Roland Matthes (dubbel OS-mästare 68 och 72) gav DDR en sekunds ledning, sedan var det jämt efter bröstsimmet, men när Spitz kom i vattnet på fjärilssträckan var saken klar och slutsträckans Jerry Heidenreich kunde lätt simma hem USA:s seger. Spitz sjunde guld var ett faktum.

En sammanfattning av Spitz lopp och tider här nedan talar för sig själv:

100 m fritt: 51,22 (världsrekord)
200 m fritt: 1.52,78 (världsrekord)
100 m fjäril 54,27 (världsrekord)
200 m fjäril 2.00,70 (världsrekord)
4x100 m fritt 3.26,42 (världsrekord)

4x200 m fritt 7.35,78 (världsrekord)
4x100 m med 3.42,22 (världsrekord)

Närmare perfektion än så här kan en idrottsman knappast komma. Han hade fått total revansch för sitt s.k. fiasko 1968 med triumfen 1972. Hans simkarriär var över och det var meningen att han skulle fortsätta sin utbildning till tandläkare. Dom planerna skippade han. Alltför många och frestande erbjudanden med miljonkontrakt i TV och reklambranschen låg öppna för honom i samband med den nationalhjärte han blivit. Men innan dess skulle det bli en hel del smolk i glädjebägaren då den olympiska rörelsen drabbades av sin största katastrof någonsin.



Tidigt på morgonen, dagen efter att Spitz vunnit sitt sjunde OS-guld, tog sig åtta män från den arabiska terrorgruppen Svarta September in OS-byn, förklädda i träningsoveraller och utrustade med idrottstrunkar fullproppade med automatvapen och handgranater. Dom undvek med lätthet det minimala antalet säkerhetsvakter och satte kurs mot den

israeliska förläggningen som varken var låst eller bevakad. Efter ett fruktansvärt tumult dödade dom två israeler och tog nio andra som gisslan. De övriga i förläggningen lyckades fly, flera med kulorna visslande runt öronen.

Terroristernas krav var att 200 av deras fångslade kamrater i Israel skulle frigges. Dom fick benhårt nobben och krävde istället fri lejd ur Västtyskland med sin gisslan per flyg. Alla försök att resonera med dom var fruktlösa. Terroristerna och deras gisslan fick fri lejd med två helikoptrar till militärflygbasen Furstenfeldbruck, 8 km från München. Där var det meningen att dom skulle borda en Boeing 727. Västtysklands förbundskansler Willy



Brandt hade gjort fullständigt klart för den västtyska polisen att terroristerna under inga omständigheter fick tillåtas att lämna landet. Därför genomfördes en desperat fritagningsaktion som slutade i katastrof. Alla nio i gisslan dödades tillsammans med fem terrorister och en tysk polisman. En helikopter sprängdes i luften av en handgranat. De övriga tre terroristerna tillfångatogs.

Ett fegt och barbariskt illdåd som drabbade 11 oskyldiga och värnlösa idrottsmän, som bara representerade

sitt land i ett OS. Att spelen sedan tilläts fortsätta får betraktas som ett korrekt beslut, annars hade det varit en ännu större seger för terroristerna och det fanns ju ingen anledning att bjuda dom på det.

Vad har nu allt det här med simning och Mark Spitz att göra? Med simning absolut ingenting, men det faktum att Spitz själv är jude gjorde att han kom att beröras en hel del indirekt av den här tragiska historien. Han brydde sig inte om att invänta avslutningen utan valde istället att resa hem så fort som möjligt, skyddad av ett stort polisuppbåd. ”Såsom människa och jude är jag fruktansvärt chockad” kommenterade han händelsen.

Efter OS gjorde han reklam för ett flertal företag och förekom i olika TV-shower. En bild med honom i badbyxor bärandes sina sju OS-guld blev en riktig storsäljare. Han jobbade ett tag som sportkommentator för TV, men den karriären gick inget vidare och efter ett tag försvann han som en offentlig person. Han satsade istället på att investera i fastigheter i lyxområdet Beverly Hills och tog upp en ny hobby: segling.

Från det att han slutat 1972 till 1989 simmade Spitz knappt någonting, men så bestämde han sig för att göra comeback och inledde en fullt seriös satsning på Barcelona-OS 1992 på 100 m fjärril. Inte bara han själv utan många experter trodde

också på det. Spitz hade på senare år simmat jämnt med Rowdy Gaines (OS-stjärnan från 1984), hans tid från 1972 (54,27) var fortfarande internationellt gångbar och kunde han kopiera den tiden, skulle han kanske komma med.

Företaget var emellertid fruktlöst. Han klockades som bäst för 58,03. En fantastiskt bra tid för en 42-åring som hade gett honom en överlägsen seger i ett masters-VM i den åldersklassen, men knappast något att komma med i ett OS. Han lyckades inte ens ta sig till det amerikanska OS-kvalet. Efter det lade han definitivt simkarriären på hyllan. Trodde man.

Han hade i alla fall fått tillbaka smaken för simning och några år senare började han med masterssimning tillsammans med andra framstående amerikanska olympier. Den här gången hade han inga extrema ambitioner eller skyhöga krav på sig själv eller någon odrägligt skrytsam attityd. Den här gången simmade han bara för att det var roligt och trivdes i gemenskapen. Något som utmärker masterssimningen.

Nu mera lever Spitz ett stillsamt liv i Los Angeles med sin familj. Han har lagt av med fastighetsbranschen och marknadsför till och från nya produkter. Han är fortfarande engagerad i simsporten både som aktiv (masters) och inom högre administrativa kretsar.

Mark Spitz är unik i idrottsvärlden.

Han är den ende simmare som har vunnit sju titlar i ett stort internationellt mästerskap och att han dessutom samtidigt slagit sju världsrekord gör bedriften ännu mer svårslagen. Att han inte vann några VM-guld berodde på att de första VM-tävlingarna i simning inte hölls förrän 1973, ett år efter hans sorti. Fram till dess var OS liktydigt med VM. Det finns ingenting som tyder på att han skulle ha varit dopad, vare sig under eller efter karriären eller i samband med comebacken. Hans medaljskörd från OS på 9 guld, 1 silver och 1 brons är ingen annan simmare i närheten av. Därför tycker vi på redaktionen att Mark Spitz förtjänar att utses till **MILLENNIETS STÖRSTE SIMMARE!**

Stefan Erikson



Distriksmästerskap i Konstsimm

Linda Teng, SK Neptun

Årets Solo Junior Distriktsmästarinna

och

Ida Björkestam & Shanty Agoes, Täby Sim

Årets Junior Distriktsmästarinnor i par

När årets Junior Distriksmästerskap i Konstsimm avgjordes 6/2, delade SK Neptun och Täby Sim på medaljerna. Linda utmärkte sig i Solo och vann figurerna, med Ida hack i häl! Lite upprättelse blev det när Ida och Shanty tog hem par-tävlingen.

Både Junior och A-klassen uppvisade hög kvalitet – Renées A-lag är, som vanligt höll jag på att säga, en höjddare! Synd att det inte finns flera lag att kämpa mot på lokalplanet. Men redan i början av mars kommer de att behöva mäta sig med andra svenska och utländska lag vid Öppna JSM. Pricka för kalendern, 11-12 mars i nya Eriksdalsbadet. Malin och Sabine tog en andra plats i Junior-par och Emma och Gabriella gjorde motsvarande i A-par. Bägge paren visar finesse – det ska bli intressant att följa dem under året!

B-klassen blir även detta år en rysare – här finns många flickor och konkurrensen om kvalplatser blir hård! Katarina passade på att lägga beslag på både 1:sta plats i solo och simmade klassens bästa figurer. Solo dominerades av Täbys 3-K – Katarina, Karin, Kristina! Snyggt

jobbat, tjejer. Karin och Cecilia tog hem par-tävlingen och Isabelle och Katarina följde på fjärde plats. Det lovar gott!

Väl värd att nämnas i denna klass är Amanda, som helt otroligt gick in på 10:e plats i figurer, samt Marie och Poneh som fick mycket bra figurpoäng - trots att alla tre tillhör nybörjarna i B-klassen med liten eller ingen tävlingsvana!

Även C-klassen är i år stor, det känns tryggt med Stockholms återväxt i Konstsimm! Malin Jacobsson, SK Neptun, placerade sig först i både Solo och figurer. Samira gav henne en hård kamp i figurer, tät följd av Sandra J, det skilde inte mycket på poängen här inte! Fannie, Samira och Sandra J. lade sig på 2:a – 4:e plats i Solo.

Denna gång fanns bara ett C-par, från Åkersberga. Fast med tanke på hur fint Fannie, Samira, Sandra J, Sandra S, Anna och Camilla simmar lag, vågar jag tro på C-par även i Täby.

Det slog nog ett rekord på denna tävling: rekord i antalet musikdomare! Vilken USM Kval tävling i Sverige kan skryta med två paneler (teknisk och artistisk) på 7

domare var? Nej, det kan nog dröja innan vi ser det igen! Som ni förstår, passade Lennart på att hålla en D2-kurs denna helg, med domare från Stockholm, Örebro och Ludvika. En mycket intressant och lärorik kurs. Tack, Lennart för dina insatser!

Sist, men absolut inte minst, ett JÄTTE STORT TACK till alla er funktionärer, stora som små. Tack för att ni ställer upp och ger våra flickor en väl fungerande, bra tävling.

Vid tangenterna – Susanne.

Från anslagstavlan

Klubbaddräkt och klubbbyxor finns inkommet begränsat antal i varje storlek.

Slick cl 140, 150 och 160 = 190:-

Dam XS, S M och L = 225 :-

Pojk cl 140, 150 och 160 = 125:-

Herr XS, S M och L = 160 :-

Nu finns klubboveraller

i priset ingår namn att pressa på jacka och byxor

Priser och storlekar:

150 cl, 160 cl, och 170 cl = 525 kr

S, M och L = 600 kr. Nya med namn

L, M = 500 kr = gamla overaller

KlubbMästerskapen 1999

Det är något speciellt med klubbmästerskap. Många simmare, från crawl-nivå upp till elitgruppen samlas för att göra upp om vem som är snabbast i klubben. Stämningen är kamratlig, men också lite förväntansfullt spänd inför den kamp som väntar. För de lite äldre har det blivit en tradition, något att se fram emot under höstens träningar. KM är helt enkelt höstterminens höjdpunkt för många av våra simmare!

Årets KM bjöd på det största startfältet på många år, man får faktiskt gå tillbaka så långt som till 1987 för att hitta lika många deltagare! Det visade sig direkt när det första passet inleddes på söndagsmorgonen. Fjäril, rygg och bröstsim skulle då simmas och det vimlade av unga simmare som skulle simma fjäril för första gången.

KM kom faktiskt att inledas med ett nytt mästerskapsrekord, på 25 m fjäril för flickor. Blott 8 år gamla Sami-



Stormästarna Annika Forsberg och Fredrik Atmer

ra El-Adawy segrade efter ett fantastiskt lopp mot 10-åriga tjejer. Detta verkade smitta av sig, för i de följande grenarna simmade det mycket fort!

De yngsta tjejerna och killarna imponerade stort, och i C-klassen (11-12 år) slogs ett mästerskapsrekord till, genom Alexander Grubski. Dessutom simmade våra 11-åringar Sofie, Erik och Adel de snabbaste 50 m fjäril för denna ålder, i klubbens historia. Tävlingarna höll sedan lika hög klass även för B-klassen (13-14 år) med ovanligt fina resultat! Tyvärr kan inte alla namn och fina tider räknas upp här, men ni hittar dem i resultatbörsen.

I klass A (15-16 år), var startfältet lite svagare, men höll ändå fin klass bland pojkarna. Flickklassen var dock klart tunnare, och en sjuk toppsimmare som Annika F, kunde inte riktigt hålla sin normalt höga nivå. Herr, men framför allt damklassen, var klart tunna när klubbens toppsimmare inte hade kommit hem från Amerika ännu.

Ryggsimmet och bröstsimmet påminde om fjärilsimmet. Många, ovanligt bra resultat presterades i klasserna D, C och B. Alexander var nära att slå mästerskapsrekord igen och fick bara hyfsat motstånd i ett lopp på förmiddagen, i bröstsimmet där Oscar hotade honom i spurten. I D-klassen (9-10 år) varierade dock

segrarna efter simsätt, vilket också gällde för tjejernas C-klass. I B-klasserna dominerade ett par simmare, hos killarna Jocke och Niklas, och hos tjejerna Linnea och Ulrika. Dessa visade med tydlighet varför höstens seriesimslag varit så framgångsrikt.

A-klassernas rygg och bröstsim bjöd inte på några sensationella tider, däremot på segrare som tog sina första KM-guld. Herr och damklassen var återigen mattare. Flera före detta simmare som nu inte tränar så mycket lyckades ta hem gennar.

Efter bröstsimmet följde sedan en välbehövlig paus. De flesta gav sig av för att äta lunch och vila upp sig inför eftermiddagens pass. Under tiden skrevs resultat ut, och poäng räknades för kampen om minimästare- och stormästartitlarna.

När så pass 2 började, fick de yngsta simmarna, ”knattarna” göra sin KM-debut. Här fick vi verkligen se på enastående lopp. Inte nog med att startfälten höll osedvanligt hög klass, vi fick också se 4 mästerskapsrekord på fyra möjliga lopp. Det var 91:orna Samira och Henrik Eklöf som var i farten.

Frisimsloppen som simmades av övriga åldersklasser följde förmiddagens trend: Ovanligt hög nivå och bredd på de yngres simningar och svagare bredd hos de äldre. Avsaknaden av Micke J, Karin L m. fl. var tydlig!



Minimästarna Alexander Grubski och Karoline Rogersten

Poängtävlingen avslutades sedvanligt med medleyfinaler, och Alexander kunde efteråt titulera sig ”minimästare” efter att ha varit obesegrad under hela KM. Tvåan (Adel), trean (Oscar) och fyran (Erik H) var långt efter trots mycket fina resultat.

Bland de yngre tjejerna blev Karoline R minimästarinna. Segern grundlades genom pallplatser i alla simsätt. Trots att hon fick nöja sig med två segrar var hon i sammandraget överlägsen. Efter henne var det dock ganska jämnt mellan Mikaela, Jessica, Sofie och Annorna (E och J). Stormästare blev Freddan Atmer och Stormästarinna Annika Forsberg, trots att deras resultat var en bit ifrån vad de har skämt bort oss med tidigare.

Simgrenarna avslutades med Öppna Sprint, och våra äldre senior- och veteransimmare visade sina takter: Phille, Gunilla, Vivi Ann, Mattias, Elisabeth, de deltagande papporna m. fl. Vi yngre var mycket imponerade av era insatser!

Innan KM avrundades med det traditionella Luciatåget, delades årets utmärkelser ut. Karoline, Erik H, Oscar, Karin L, Micke J och konstsimmerskan Vendy belönades. Ni hittar dem i resultatbörsen tillsammans med samtliga KM-resultat. Därtill tackades klubbens ledare för sitt fina arbete under 1999, och erhöll varsin biocheck.

Årets luciatåg var extra fint. C-gruppstränarna Tanja och Jenny hade lagt ner ett stort arbete med att få det levande. Sångerna hördes tyd-

ligt och Lucian, Cissi i A-gruppen, var klart bra. Ett extra tack ska konstsim ha, för att de så mangrant ställde upp i tåget. Var fanns föresten alla killar? – endast en deltog i tåget!

Som avrundning på ett trevligt och spännande klubbmästerskap, intogs det glögg och pepparkakor utanför kansliet.

Nisse, Crawl och C-gruppstränare.



MORGONBADARKLUBBEN (MBK) i Täby Sim

- en verksamhet som är lika gammal som klubben själv.

MBK startades 1976 på våren och de första medlemmar, som simmade ihop poäng då var: Viktor Epstein, Bertil Werner, Björn Eklöf, Klas Fåhraeus, Sven Erik Kranse, Fredrik Nyberg, Sven Sahlström, Lennart Björk, Sven Wahlborn, Inger Wallin, Heimo Auer, Ingegerd Samnegård, Lasse Gustafsson, Leopold Martinsson, Karin Fåhraeus, Elisabeth Kalen, Åke Kalen, Fanni Epstein, Kerstin Wall, Eva Martinsson och Bengt Uhlin.

Under åren har MBK varit ett vattenhål för morgonpigga varje söndag året om under inomhusbadsäsongen. Varje söndag står någon frivillig och släpper in medlemmarna, som får anlända mellan 10 i tom 10 över sju.

Alla åldersklasser är representerade. Vi har den evigt unga Bror Ebbe med en kondition som en 25-åring i vattnet. Erfarna Mastersimmare av hög klass finns med vanliga motionärer....alla MORGONPIGGA.

En morgonpigga ledare, som ser till att alla får utföra de tester, som de har valt för dagen, finns på bassängkanten.

Testerna är:

50 m över 67 sek., Plattsim 20 m, Flytning 20 m, Ryggsim 25 m, Båtblås 12,5 m, Docksim 2x 12,5 m, Hovmästarsim 12,5 m, Skedboll 12,5 m, Livboj 20 m och Flytvästs sim 20 m.

Simmaren skall före testet anmäla vilken tid han/hon siktar på och poäng delas sedan ut till simmaren grundad på hur nära den uppnådda tiden ligger den anmälda.

Efter söndagsträningen avslutar man dagen med smörgås och kaffe i kafeterian, där dagens poäng läses upp.

TÄBY KOMMUN uppmuntrar verksamheten genom att vid vårfesten dela ut sitt vandringspris till den medlem, som under året har samlade på sig högsta antal poäng.

Morgonpigga vuxna som vill bli medlemmar kan lämna sina intresseanmälningar till Täby Sim eller anmäla sig på plats direkt till Sven vid bassängkanten.

/Elisabeth (kontaktperson för MBK i styrelsen), Täby Sims Konstsimsstränare



RESULTAT



SIMIADEN, ÅKERSBERGA 27-28/11 1999

5. 50m ryggsim flickor 13-14 år.

23. Christine Lindberg 86 39.54

9. 200m frisim flickor 11-12 år.

9. Anna Eklöf 87 2:38.20

11. Karoline Rogersten 87 2:38.88

33. Madeleine Åberg 88 2:58.46

10. 200m frisim pojkar 11-12 år.

29. Michael Wallin 88 3:03.93

12. 200m medley pojkar 15-16 år.

4. Anders Eklöf 83 2:31.78

10. Gabriel Lönerblad 84 2:40.89

17. 4x50m frisim flickor 12 år o yngre .

4. Täby Sim Lag Fl 87 2:16.57

Jessica Lendeng 88 33.01

Anna Eklöf 87 33.64

Madeleine Åberg 88 36.91

Karoline Rogersten 87 33.01

19. 50m fjäril flickor 11-12 år.

7. Karoline Rogersten 87 36.78

8. Sofie Jansson 88 36.87

26. Madeleine Åberg 88 41.76

27. Anna Eklöf 87 41.88

20. 50m fjäril pojkar 11-12 år.

10. Erik Håkansson 88 38.06

13. Christopher Hansén 87 39.39

19. Pontus Sors 87 41.10

29. Michael Wallin 88 45.19

23. 200m medley flickor 13-14 år.

16. Christine Lindberg 86 2:53.63

24. 200m medley pojkar 13-14 år.

17. Felix Sors 85 2:56.23

27. 50m bröstsim flickor 11-12 år.

11. Jessica Lendeng 88 42.77

23. Karoline Rogersten 87 45.20

28. Marie Bayard 87 45.35

32. Sofie Jansson 88 46.11

28. 50m bröstsim pojkar 11-12 år.

17. Pontus Sors 87 44.39

27. Michael Wallin 88 46.25

29. Christopher Hansén 87 47.27

31. 50m frisim flickor 13-14 år.

9. Christine Lindberg 86 30.68

32. 50m frisim pojkar 13-14 år.

30. Felix Sors 85 33.57

35. 4x50m medley flickor 12 år o yngre.

4. Täby Sim Lag Fl 87 2:35.01

Karoline Rogersten 87 40.95

Jessica Lendeng 88 44.14

Sofie Jansson 88 36.75

Anna Eklöf 87 33.17

36. 4x50m medley pojkar 12 år o yngre.

4. Täby Sim Lag Po 87 2:34.24

Erik Håkansson 88 37.53

Pontus Sors 87 43.15

Christopher Hansén 87 37.76

Michael Wallin 88 35.80

38. 100m fjäril pojkar 15-16 år.

7. Gabriel Lönerblad 84 1:14.24

40. 100m frisim pojkar 13-14 år.

39. Felix Sors 85 1:16.76

41. 50m ryggsim flickor 11-12 år.

18. Karoline Rogersten 87 40.09

27. Anna Eklöf 87 41.42

32. Anna Johansson 87 42.38

35. Madeleine Åberg 88 42.64

42. 50m ryggsim pojkar 11-12 år.

4. Erik Håkansson 88 37.57

21. Christopher Hansén 87 40.60

28. Michael Wallin 88 41.91

33. Fredrik Wallin 88 43.95

45. 100m bröstsim flickor 13-14 år.

18. Charlotte Löwnertz 85 1:31.10

27. Veronica Wallin 86 1:34.25

46. 100m bröstsim pojkar 13-14 år.

25. Felix Sors 85 1:28.46

47. 50m frisim flickor 11-12 år.

13. Jessica Lendeng	88	33.05
21. Anna Eklöf	87	33.61
25. Karoline Rogersten	87	33.90
41. Anna Johansson	87	35.55

48. 50m frisim pojkar 11-12 år.

10. Erik Håkansson	88	32.73
16. Christopher Hansén	87	33.21
34. Fredrik Wallin	88	36.13
38. Michael Wallin	88	37.01

49. 50m bröstsim flickor 15-16 år.

1. Annica Forsberg	83	36.37
--------------------	----	-------

50. 50m bröstsim pojkar 15-16 år.

6. Anders Eklöf	83	34.50
-----------------	----	-------

51. 50m fjäril pojkar 13-14 år.

15. Charlotte Löwnertz	85	35.71
27. Christine Lindberg	86	37.44
41. Veronica Wallin	86	41.11

52. 50m fjäril pojkar 13-14 år.

18. Felix Sors	85	36.68
----------------	----	-------

57. 100m fjäril flickor 13-14 år.

30. Veronica Wallin	86	1:32.23
---------------------	----	---------

58. 100m fjäril pojkar 13-14 år.

12. Felix Sors	85	1:24.97
----------------	----	---------

61. 100m ryggsim flickor 13-14 år.

29. Veronica Wallin	86	1:28.39
---------------------	----	---------

63. 100m medley flickor 11-12 år.

5. Karoline Rogersten	87	1:22.92
8. Jessica Lendeng	88	1:23.90
12. Anna Eklöf	87	1:26.88
26. Madeleine Åberg	88	1:32.26

67. 50m bröstsim flickor 13-14 år.

21. Veronica Wallin	86	42.58
---------------------	----	-------

68. 50m bröstsim pojkar 13-14 år.

11. Felix Sors	85	38.71
----------------	----	-------

**SUM SIM RIKSFINAL, VÄSTERÅS
27-28/11-1999**

20. 100 m ryggsim pojkar 11-12 år.

7. Alexander Grubski	87	1.13,46
----------------------	----	---------

56. 100 m fjärilsim pojkar 11-12 år.

4. Alexander Grubski	87	1.11,63
----------------------	----	---------

**TÄBY SIMS KLUBBMÄSTERSKAP
1999-12-12**

1. 25 m fjäril fl D+Knatte, 1989 o yngre.

1. Samira El-Adawy	91	18,30
<i>Nytt mästerskapsrekord</i>		
2. Natalie Brinkeback	89	19,94
3. Mikaela Holmlund	89	20,37
4. Malou Wilson	89	20,85
5. Sandra Jacobsson	89	22,36
6. Eriana Spahiu	89	22,86
7. Nathalie Bergdahl	89	24,29

2. 25 m fjäril po D+Knatte, 1989 o yngre.

1. Victor Adlén	89	19,75
2. Behnam Sh-Dadkhah	89	20,84
3. Henrik Eklöf	91	23,47
4. Viktor Muranyi	89	23,72

3. 50 m fjärilsim flickor C, 1987-88.

1. Karoline Rogersten	87	34,84
2. Sofie Jansson	88	36,09
3. Mikaela Mattinson	88	37,43
4. Anna Johansson	87	38,42
5. Anna Eklöf	87	39,63
6. Madeleine Åberg	88	40,03
7. Jennifer Lendeng	87	40,47
8. Jessica Lendeng	88	41,73
9. Isabelle Carlsén	87	46,28
10. Marie Bayard	87	46,45
11. Min Zhong	88	49,57

4. 50 m fjärilsim pojkar C, 1987-88.

1. Alexander Grubski	87	31,54
<i>Nytt mästerskapsrekord</i>		
2. Adel El-Adawy	88	34,13
3. Oscar Morild	87	36,63
4. Erik Håkansson	88	37,22
5. Christopher Hansén	87	38,76
6. Michael Wallin	88	41,58
7. Pontus Sors	87	42,03
8. Fredrik Wallin	88	44,37

5. 100 m fjärilsim flickor B, 1985-86.

1. Ulrika Rondén	86	1.15,76
------------------	----	---------

Stänk från TÄBY SIM

<p>2. Linnea Sundberg 86 1.17,19</p> <p>3. Charlotte Löwnertz 85 1.25,53</p> <p>4. Veronica Wallin 86 1.30,90</p> <p>6. 100 m fjärilsim pojkar B, 1985-86.</p> <p>1. Joakim Rasmuson 86 1.09,99</p> <p>2. Niklas Ankartross 86 1.12,24</p> <p>3. Felix Sors 85 1.26,85</p> <p>4. Michael Andersen 85 1.41,27</p> <p>7. 100 m fjärilsim flickor A, 1983-84.</p> <p>1. Annica Forsberg 83 1.18,04</p> <p>2. Therese Holmberg 84 1.20,72</p> <p>3. Cecilia Karlsson 84 1.22,96</p> <p>4. Jeanette Holmberg 84 1.24,42</p> <p>8. 100 m fjärilsim pojkar A, 1983-84.</p> <p>1. Anders Svensson 83 1.06,34</p> <p>2. Mårten Fredholm 83 1.06,34</p> <p style="text-align: center;"><i>(Dömd 2:a)</i></p> <p>3. Gabriel Lönnerblad 84 1.13,54</p> <p>4. Anders Eklöf 83 1.16,04</p> <p>9. 100 m fjärilsim Damer, 1982 o äldre.</p> <p>1. Angelica Peterson 77 1.23,46</p> <p>2. Anna Atmer 82 1.28,69</p> <p>3. Nathalie Wahlberg 82 1.33,75</p> <p>10. 100 m fjärilsim Herrar, 1982 o äldre.</p> <p>1. Fredrik Atmer 79 1.04,21</p> <p>2. David Larsson 80 1.07,30</p> <p>3. Henrik Gustavsson 80 1.08,88</p> <p>4. Tobias Övergaard 82 1.11,35</p> <p>5. Hasse Billing 82 1.12,76</p> <p>6. Patrik Radberger 82 1.17,95</p> <p>11. 50 m ryggsim flickor D, 1989-90.</p> <p>1. Sandra Jacobsson 89 48,01</p> <p>2. Natalie Brinkeback 89 48,01</p> <p style="text-align: center;"><i>(Dömd 2:a)</i></p> <p>3. Nathalie Bergdahl 89 49,48</p> <p>4. Caroline Nilsson 89 50,19</p> <p>5. Mikaela Holmlund 89 50,82</p> <p>6. Malou Wilson 89 50,84</p> <p>7. Elin Zakariasson 90 52,36</p> <p>8. Eriana Spahiu 89 52,43</p> <p>9. Katarina Håkansson 90 1.01,87</p> <p>10. Judith Nielsen 90 1.03,05</p> <p>12. 50 m ryggsim pojkar D, 1989-90.</p> <p>1. Behnam Sh-Dadkhah 89 49,98</p> <p>2. Linus Magnusson 90 50,79</p>	<p>3. Filip Falkenborn 90 53,86</p> <p>4. Erik Lind 90 54,56</p> <p>5. Elias Vikström 90 1.06,05</p> <p>13. 50 m ryggsim flickor C, 1987-88.</p> <p>1. Mikaela Mattinson 88 38,98</p> <p>2. Karoline Rogersten 87 39,23</p> <p>3. Jessica Lendeng 88 41,28</p> <p style="padding-left: 20px;">Anna Eklöf 87 41,28</p> <p>5. Sofie Jansson 88 41,64</p> <p>6. Jennifer Lendeng 87 41,86</p> <p>7. Anna Johansson 87 42,53</p> <p>8. Madeleine Åberg 88 44,01</p> <p>9. Marie Bayard 87 46,13</p> <p>10. Min Zhong 88 48,17</p> <p style="padding-left: 20px;">Isabelle Carlsén 87 DISK</p> <p style="text-align: center;"><i>Framåtdrivande armrörelse i magläge, vändning 25m</i></p> <p>14. 50 m ryggsim pojkar C, 1987-88.</p> <p>1. Alexander Grubski 87 34,54</p> <p>2. Erik Håkansson 88 36,59</p> <p>3. Adel El-Adawy 88 36,60</p> <p>4. Oscar Morild 87 39,76</p> <p>5. Fredrik Wallin 88 40,95</p> <p>6. Michael Wallin 88 41,33</p> <p>7. Pontus Sors 87 41,89</p> <p>8. Christopher Hansén 87 43,06</p> <p>9. Nikolas Juica 88 47,47</p> <p>15. 100 m ryggsim flickor B, 1985-86.</p> <p>1. Linnea Sundberg 86 1.20,53</p> <p>2. Ulrika Rondén 86 1.23,19</p> <p>3. Veronica Wallin 86 1.26,29</p> <p>4. Charlotte Löwnertz 85 1.26,69</p> <p>16. 100 m ryggsim pojkar B, 1985-86.</p> <p>1. Joakim Rasmuson 86 1.12,86</p> <p>2. Niklas Ankartross 86 1.22,27</p> <p>3. Felix Sors 85 1.27,21</p> <p>17. 100 m ryggsim flickor A, 1983-84.</p> <p>1. Cecilia Karlsson 84 1.18,65</p> <p>2. Annica Forsberg 83 1.21,06</p> <p>3. Therese Holmberg 84 1.30,98</p> <p style="padding-left: 20px;">Jeanette Holmberg 84 DISK</p> <p style="text-align: center;"><i>Framåtdrivande armrörelse i magläge, vändning 50m</i></p> <p>18. 100 m ryggsim pojkar A, 1983-84.</p> <p>1. Anders Svensson 83 1.07,91</p> <p>2. Anders Eklöf 83 1.10,78</p>
--	--

Stänk från TÄBY SIM

3. David Mårle	84	1.12,79	9. Sofie Jansson	88	47,26
4. Mårten Fredholm	83	1.13,30	10. Linnea Ankartross	88	51,05
5. Gabriel Lönnerblad	84	1.16,08	11. Min Zhong	88	51,83
19. 100 m ryggsim Damer, 1982 o äldre.			12. Emma Nilsson	87	53,24
1. Angelica Peterson	77	1.26,19	13. Isabelle Carlsén	87	53,53
2. Anna Atmer	82	1.26,25	14. Isabelle Löwnertz	88	53,69
3. Nathalie Wahlberg	82	1.29,46	15. Rebecka Gourman	88	56,84
4. Vivi Ann Johansson	35	1.33,16	24. 50 m bröstsim pojkar C, 1987-88.		
5. Helena Hellman	74	1.35,51	1. Alexander Grubski	87	37,57
20. 100 m ryggsim Herrar, 1982 o äldre.			2. Oscar Morild	87	38,28
1. Tobias Övergaard	82	1.11,96	3. Adel El-Adawy	88	42,82
2. Fredrik Atmer	79	1.12,13	4. Michael Wallin	88	43,69
3. David Larsson	80	1.13,04	5. Pontus Sors	87	43,69
4. Hasse Billing	82	1.14,33			<i>(Dömd 4:a i sitt heat)</i>
5. Henrik Gustavsson	80	1.18,46	6. Erik Håkansson	88	44,13
21. 50 m bröst fl D+Knatte, 1989 o yngre.			7. Christopher Hansén	87	47,11
1. Sandra Jacobsson	89	46,07	8. Fredrik Wallin	88	48,18
2. Samira El-Adawy	91	47,05	25. 100 m bröstsim flickor B, 1985-86.		
3. Eriana Spahiu	89	47,70	1. Linnea Sundberg	86	1.29,99
4. Natalie Brinkeback	89	51,01	2. Charlotte Löwnertz	85	1.31,14
5. Nathalie Bergdahl	89	51,24	3. Veronica Wallin	86	1.32,53
6. Malou Wilson	89	51,88	4. Linda Spahiu	85	1.39,14
7. Sophie Lihv	89	55,82	5. Ulrika Rondén	86	1.49,42
8. Caroline Nilsson	89	57,07	Isabelle Lönnerblad	86	DISK
9. Sofie Tapper	90	1.01,83			<i>Fjärlskick efter start</i>
10. Judith Nielsen	90	1.01,83	26. 100 m bröstsim pojkar B, 1985-86.		
		<i>(Dömd 4:a i sitt heat)</i>	1. Niklas Ankartross	86	1.20,79
11. Elin Zakariasson	90	1.02,56	2. Joakim Rasmuson	86	1.22,53
12. Malin Jacobsson	90	1.02,99	3. Felix Sors	85	1.25,94
22. 50 m bröst po D+Knatte, 1989 o yngre.			27. 100 m bröstsim flickor A, 1983-84.		
1. Viktor Muranyi	89	51,75	1. Annica Forsberg	83	1.21,94
2. Gonzalo Frez	89	52,61	2. Cecilia Karlsson	84	1.24,63
3. Victor Adlén	89	53,37	3. Jeanette Holmberg	84	1.34,51
4. Filip Falkenborn	90	54,17	4. Therese Holmberg	84	1.35,92
5. Behnam Sh-Dadkhah	89	54,54	28. 100 m bröstsim pojkar A, 1983-84.		
6. Henrik Eklöf	91	56,14	1. Anders Eklöf	83	1.18,58
7. Erik Lind	90	1.03,61	2. Anders Svensson	83	1.20,53
23. 50 m bröstsim flickor C, 1987-88.			3. David Mårle	84	1.21,16
1. Jessica Lendeng	88	42,46	4. Gabriel Lönnerblad	84	1.22,63
2. Karoline Rogersten	87	43,55	5. Mårten Fredholm	83	1.27,27
3. Jennifer Lendeng	87	43,83	29. 100 m bröstsim Damer, 1982 o äldre.		
4. Mikaela Mattinson	88	44,14	1. Anna Atmer	82	1.36,04
5. Marie Bayard	87	45,13	2. Nathalie Wahlberg	82	1.38,29
6. Anna Johansson	87	45,43	3. Helena Hellman	74	1.50,43
7. Madeleine Åberg	88	45,43	30. 100 m bröstsim Herrar, 1982 o äldre.		
		<i>(Dömd 2:a i sitt heat)</i>			
8. Anna Eklöf	87	46,01			

Stänk från TÄBY SIM

1. David Larson	80	1.11,75	9. Leo Lillrank	89	52,77
2. Fredrik Atmer	79	1.13,76			
3. Patrik Radberger	82	1.17,66			
4. Henrik Gustavson	80	1.17,96			
5. Tobias Övergaard	82	1.21,02			
6. Hasse Billing	82	1.29,88			
31. 25 m ryggsim fl Knatte, 1991 o yngre.					
1. Samira El-Adawy	91	20,31			
	<i>Nytt mästerskapsrekord</i>				
2. Emilie Brinkeback	91	24,74			
3. Sandra Kassman	91	27,94			
4. Josefin Nyqvist	91	29,47			
5. Alexandra Jansson	91	29,68			
6. Lisa Rydhammar	91	29,86			
7. Alexandra Lindgren	91	31,17			
32. 25 m ryggsim po Knatte, 1991 o yngre.					
1. Henrik Eklöf	91	23,20			
	<i>Nytt mästerskapsrekord</i>				
2. Jakob Thulin	91	26,79			
3. Daniel Bergdahl	91	27,42			
4. Gustav Zakariasson	92	31,74			
5. Marcus Lind	92	32,89			
Mikael Elevant	91	DISK			
	<i>Magläge vid målgång.</i>				
33. 50 m frisim flickor D, 1989-90.					
1. Malou Wilson	89	37,29			
2. Mikaela Holmlund	89	41,22			
3. Sandra Jacobsson	89	41,70			
4. Natalie Brinkeback	89	41,99			
5. Sophie Lihv	89	42,95			
6. Johanna Håkansson	90	43,27			
7. Nathalie Bergdahl	89	43,58			
8. Caroline Nilsson	89	43,68			
9. Eriana Spahiu	89	45,03			
10. Elin Zakariasson	90	45,32			
11. Malin Jacobsson	90	49,80			
12. Katarina Håkansson	90	50,25			
13. Jessica Elevant	90	51,67			
14. Sofie Tapper	90	58,96			
34. 50 m frisim pojkar D, 1989-90.					
1. Behnam Sh-Dadkhal	89	39,57			
2. Victor Adlén	89	40,47			
3. Linus Magnusson	90	40,93			
4. Gonzalo Frez	89	42,16			
5. Filip Falkenborn	90	46,56			
6. Sina Kazemi	89	47,61			
7. Gabriel Juhlin-Dannfelt	90	47,64			
8. Jacob Molin	90	52,35			
35. 50 m frisim flickor C, 1987-88.					
1. Jessica Lendeng	88	32,53			
2. Karoline Rogersten	87	33,00			
3. Mikaela Mattinson	88	33,76			
	<i>(Dömd före bana 4, heat 3)</i>				
4. Anna Eklöf	87	33,76			
5. Anna Johansson	87	34,61			
6. Sofie Jansson	88	35,46			
7. Jennifer Lendeng	87	36,09			
8. Madeleine Åberg	88	36,93			
9. Marie Bayard	87	37,64			
10. Min Zhong	88	43,23			
11. Isabelle Löwnertz	88	43,33			
12. Rebecka Gourman	88	46,45			
13. Linnea Ankartross	88	50,54			
36. 50 m frisim pojkar C, 1987-88.					
1. Alexander Grubski	87	29,41			
2. Adel El-Adawy	88	31,43			
3. Erik Håkansson	88	32,61			
4. Christopher Hansén	87	32,78			
5. Oscar Morild	87	33,35			
6. Michael Wallin	88	35,60			
7. Fredrik Wallin	88	35,80			
8. Nikolas Juica	88	36,40			
9. Pontus Sors	87	37,40			
37. 100 m frisim flickor B, 1985-86.					
1. Ulrika Rondén	86	1.05,93			
2. Linnea Sundberg	86	1.08,17			
3. Charlotte Löwnertz	85	1.11,97			
4. Veronica Wallin	86	1.13,83			
5. Linda Spahiu	85	1.22,42			
6. Isabelle Lönnerblad	86	1.40,63			
38. 100 m frisim pojkar B, 1985-86.					
1. Joakim Rasmuson	86	1.00,32			
2. Niklas Ankartross	86	1.07,12			
3. Felix Sors	85	1.16,36			
4. Mikael Andersen	85	1.19,92			
39. 100 m frisim flickor A, 1983-84.					
1. Annica Forsberg	83	1.07,34			
2. Cecilia Karlson	84	1.07,73			
3. Therese Holmberg	84	1.07,87			
4. Jeanette Jolmberg	84	1.12,95			
5. Anna Megger	84	1.55,38			
40. 100 m frisim pojkar A, 1983-84.					
1. David Mårle	84	57,27			

Stänk från TÄBY SIM

2. Anders Eklöf	83	57,61	5. Christopher Hansén	87	1.26,86
3. Anders Svensson	83	58,96	6. Michael Wallin	88	1.34,64
4. Mårten Fredholm	83	1.00,09			
5. Gabriel Lönnerblad	84	1.03,02			
41. 100 m frisim Damer, 1982 o äldre.			47. 200 m medley fl B+A+Damer, FINAL.		
1. Cajsa Hofström	77	1.07,29	1. Annica Forsberg	83	2.44,07
2. Angelica Peterson	77	1.11,06	2. Linnea Sundberg	86	2.45,76
3. Nathalie Wahlberg	82	1.11,43	3. Cecilia Karlsson	84	2.50,57
4. Anna Atmer	82	1.12,21	4. Ulrika Rondén	86	2.59,90
5. Vivi Ann Johansson	35	1.24,72	5. Therese Holmberg	84	3.03,06
			6. XXX	XX	DISK
					<i>Benspark vid vändning rygg.</i>
		<i>Dömd före.</i>	48. 200 m medley po B+A+Herrar, FINAL.		
6. Helena Hellman	74	1.24,72	1. Fredrik Atmer	79	2.22,98
42. 100 m frisim Herrar, 1982 o äldre.			2. Anders Svensson	83	2.23,95
1. Henrik Gustavson	80	57,46	3. David Larsson	80	2.28,42
2. Fredrik Atmer	79	58,09	4. Henrik Gustavson	80	2.30,64
3. David Larson	80	58,29	5. Tobias Övergaard	82	2.30,72
4. Tobias Övergaard	82	59,11	6. Anders Eklöf	83	2.34,64
5. Patrik Radberger	82	1.01,51			
6. Hasse Billing	82	1.03,51	49. 50 m Öppna Sprint flickor/ Damer.		
43. 25 m frisim flickor Knatte, födda 1991 o yngre.			<i>Juniorer (upp t o m 29 år):</i>		
1. Samira El-Adawy	91	17,68	1. Miriam Wilson	82	29,18
		<i>Nytt mästerskapsrekord</i>	2. Ulrika Rondén	86	29,49
2. Emilie Brinkeback	91	22,40	3. Annica Forsberg	83	29,86
3. Josefin Nyqvist	91	26,55	4. Tyra Olsson	77	30,66
4. Lisa Rydhammar	91	27,20	5. Cecilia Karlsson	84	30,96
5. Alexandra Jansson	91	28,51	6. Linnea Sundberg	86	31,36
44. 25 m frisim pojkar Knatte, födda 1991 o yngre.			7. Veronica Wallin	86	31,69
1. Henrik Eklöf	91	18,60	8. Therese Holmberg	84	32,14
		<i>Nytt mästerskapsrekord</i>	9. Charlotte Löwnertz	85	32,41
2. Jacob Thulin	91	21,29	10. Angelica Peterson	77	32,68
3. Daniel Bergdahl	91	23,91	11. Karin Lindbom	72	32,96
45. 100 m medley flickor C, FINAL.			12. Karoline Rogersten	87	33,09
1. Karoline Rogersten	87	1.20,21	13. Jeanette Holmberg	84	33,43
2. Jessica Lendeng	88	1.23,86	14. Nathalie Wahlberg	82	33,49
3. Mikaela Mattinson	88	1.26,06	15. Mikaela Mattinson	88	33,93
4. Anna Eklöf	87	1.26,87	16. Anna Atmer	82	33,97
5. Sofie Jansson	88	1.26,93	17. Anna Johansson	87	34,96
6. Anna Johansson	87	1.28,13	18. Helena Hellman	74	37,00
46. 100 m medley pojkar C, FINAL.			19. Madeliene Åberg	88	37,36
1. Alexandra Grubski	87	1.13,12	20. Sofie Jansson	88	37,80
		<i>Nytt mästerskapsrekord</i>			<i>(Simmade fjärilsim)</i>
2. Adel El-Adawy	88	1.20,02	<i>Seniorer (30-45 år):</i>		
3. Oscar Morild	87	1.21,04	1. Gunilla Rasmuson	57	31,88
4. Erik Håkansson	88	1.22,92	2. Mona Jacobson	61	33,70
			3. Susanne Bergdahl	61	34,59
			<i>Veteraner (46 år och uppåt):</i>		
			1. Vivi Ann Johansson	35	38,49
			2. Elisabeth Fredriksson	38	43,64

50. 50 m Öppna Sprint pojkar/ Herrar.

Juniorer (upp t o m 29 år):

1. Henrik Gustavson	80	25,86
2. Anders Eklöf	83	26,17
3. David Mårlé	80	26,29
4. David Larsson	80	26,92
5. Tobias Övergaard	82	27,39
6. Anders Svensson	83	27,46
7. Mårten Fredholm	83	27,54
8. Joakim Rasmuson	86	27,57
9. Fredrik Atmer	79	28,03

(Simmade fjärilsim)

10. Patrik Radberger	82	28,10
11. Gabriel Lönnerblad	84	28,23
12. Nils Olof Hellman	74	28,27
13. Hasse Billing	82	28,85
14. Felix Sors	85	32,81
15. Oscar Morild	87	33,46
16. Christopher Hansén	87	34,35
17. Fredrik Wallin	88	36,03
18. Michael Wallin	88	37,86
19. Pontus Sors	87	37,89
20. Erik Håkansson	88	38,11

(Simmade fjärilsim)

21. Owe Eklöf	86	39,48
22. Jacob Molin	90	53,96

Seniorer (30-45 år):

1. Philip von Schoultz	61	26,68
2. Mats Johansson	55	36,19
3. Lars Håkansson	57	36,75
4. Mårten Hansén	58	37,43

Veteraner (46 år och uppåt):

1. Mattias Kroner	43	31,45
-------------------	----	-------

Minimästarinna:

1. Karoline Rogersten	87	2231 p.
2. Mikaela Mattinson	88	1998 p.
3. Jessica Lendeng	88	1951 p.
4. Sofie Jansson	88	1834 p.
5. Anna Eklöf	87	1816 p.
6. Anna Johansson	87	1784 p.

Minimästare:

1. Alexander Grubski	87	2162 p.
2. Adel El-Adawy	88	1677 p.
3. Oscar Morild	87	1577 p.
4. Erik Håkansson	88	1499 p.
5. Christopher Hansén	87	1247 p.
6. Michael Wallin	88	1143 p.

Stormästarinna:

1. Annica Forsberg	83	2397 p.
2. Cecilia Karlsson	84	2250 p.
3. Linnea Sundberg	86	2249 p.
4. Ulrika Rondén	86	1996 p.
5. Therese Holmberg	84	1875 p.
6. Charlotte Löwnertz	85	1822 p.

Stormästare:

1. Fredrik Atmer	79	2645 p.
2. David Larsson	80	2542 p.
3. Anders Svensson	83	2513 p.
4. Henrik Gustavsson	80	2303 p.
5. Tobias Övergaard	82	2255 p.
6. Anders Eklöf	83	2254 p.

p. = Poäng efter den tyska poängtabellen.

Utmärkelser:

Mammas kanna - Karoline Rogersten

Pappas potta - Erik Håkansson

Årets komet - Oscar Morild

Årets simmare - Michael Jacobsson

Årets simmerska - Karin Lärka

Börjes syncroskål - Vendy Lymeus

Bröderna Walheims

vandringspris - Michael Jacobsson

JÄRFÄLLA KNATTE CUP 2000-01-22

1. 4x50 frisim flickor -90 o yngre.

2. Täby Sim lag 1		2.55,64
<i>Samira El-Adawy</i>	91	36,5
<i>Emilie Brinkeback</i>	91	47,8
<i>Elin Zakariasson</i>	90	45,5
<i>Malin Jacobsson</i>	90	45,8
5. Täby Sim lag 2 (utom tävlan)		3.34.20
<i>Jessica Elevant</i>	90	50,7
<i>Jacob Molin</i>	90	50,3
<i>Sofie Tapper</i>	90	58,3
<i>Lovisa Edholm</i>	91	54,9

2. 4x50 frisim pojkar -90 o yngre.

1. Täby Sim lag 1		2.51,79
<i>Henrik Eklöf</i>	91	39,8
<i>Filip Falkenborn</i>	90	45,4
<i>Linus Magnusson</i>	90	39,8
<i>Gabriel Juhlin-Dannfelt</i>	90	46,8

3. 50 fjärilsim flickor 88-89.

Stänk från TÄBY SIM

1. Sofie Jansson	88	35,90
4. Mikaela Mattinson	88	37,57
10. Madeleine Åberg	88	42,06
12. Malou Wilson	89	43,10
17. Natalie Brinkeback	89	47,06
19. Nathalie Bergdahl	89	49,53

4. 50 fjärilsim pojkar 88-89.

1. Adel El-Adawy	88	34,29
3. Erik Håkansson	88	37,13
7. Michael Wallin	88	41,98
8. Fredrik Wallin	88	44,78

5. 50 frisim flickor -90 o yngre.

1. Samira El-Adawy	91	36,45
10. Elin Zakariasson	90	45,74
14. Emilie Brinkeback	91	48,26
15. Malin jacobsson	90	48,27
24. Jessica Elevant	90	54,77
25. Lovisa Edholm	91	56,56
26. Sofie Tapper	90	56,90

6. 50 frisim pojkar -90 o yngre.

1. Linus Magnusson	90	38,09
5. Henrik Eklöf	91	43,35
7. Filip Falkenborn	90	44,77
8. Gabriel Juhlin-Dannfelt	90	44,91
15. Jacob Molin	90	50,24
16. Erik Lind	90	51,48

7. 100 ryggsim flickor 88-89.

7. Mikaela Mattinson	88	1.27,45
9. Sofie Jansson	88	1.30,42
10. Madeleine Åberg	88	1.34,13
17. Min Zhong	88	1.41,16
20. Nathalie Bergdahl	89	1.44,69
22. Natalie Brinkeback	89	1.45,34
23. Sandra Jacobsson	89	1.45,71
24. Malou Wilson	89	1.47,04

8. 100 ryggsim pojkar 88-89.

2. Adel El-Adawy	88	1.18,63
4. Erik Håkansson	88	1.22,35
7. Michael Wallin	88	1.30,05
12. Behnam Sh-Dadkhah	89	1.46,52

9. 50 bröstsim flickor -90 o yngre.

1. Samira El-Adawy	91	47,15
6. Emilie Brinkeback	91	53,81
18. Malin Jacobsson	90	1.02,03
21. Sofie Tapper	90	1.03,30
22. Lovisa Edholm	91	1.03,37

10. 50 bröstsim pojkar -90 o yngre.

6. Filip Falkenborn	90	56,23
10. Henrik Eklöf	91	58,96
12. Daniel Bergdahl	91	1.00,16

11. 100 bröstsim flickor 88-89.

7. Mikaela mattinson	88	1.37,16
9. Sandra Jacobsson	89	1.39,77
13. Eriana Spahiu	89	1.42,79
14. Madeleine Åberg	88	1.44,80
15. Nathalie Bergdahl	89	1.46,28
17. Natalie Brinkeback	89	1.48,41
20. Malou Wilson	89	1.50,43
25. Min Zhong	88	1.53,13
27. Isabelle Löwnertz	88	1.55,58

12. 100 bröstsim pojkar 88-89.

3. Adel El-Adawy	88	1.33,28
6. Michael Wallin	88	1.40,47
7. Erik Håkansson	88	1.40,91
8. Fredrik Wallin	88	1.41,12
22. Behnam Sh-Dadkhah	89	2.08,65

13. 50 ryggsim flickor -90 o tidigare.

1. Samira El-Adawy	91	42,82
6. Elin Zakariasson	90	52,99
12. Emilie Brinkeback	91	59,09

14. 50 ryggsim pojkar -90 o tidigare.

1. Henrik Eklöf	91	46,61
2. Linus Magnusson	90	50,13
4. Filip Falkenborn	90	52,43
7. Erik Lind	90	55,56
9. Jacob Molin	90	58,04
11. Daniel Bergdahl	91	59,57

15. 100 frisim flickor 88-89.

5. Mikaela Mattinson	88	1.16,53
9. Sofie jansson	88	1.19,57
10. Madeleine Åberg	88	1.19,58
12. Malou Wilson	89	1.24,84
19. Natalie Brinkeback	89	1.29,30
23. Sophie Lihv	89	1.33,70
25. Sandra Jacobsson	89	1.37,16
31. Min Zhong	88	1.38,72
32. Nathalie Bergdahl	89	1.39,19

16. 100 frisim pojkar 88-89.

1. Adel El-Adawy	88	1.08,88
5. Erik Håkansson	88	1.18,21
8. Fredrik Wallin	88	1.24,21

Stänk från TÄBY SIM

9. Michael Wallin	88	1.24,39	15. Samira El-Adawy	91	41,81
14. Behnam Sh-Dadkhah	89	1.34,86	19. Madeleine Åberg	88	42,35

17. 25 fjärilsim flickor -90 o yngre.

1. Samira El-Adawy	91	18,00
--------------------	----	-------

18. 25 fjärilsim pojkar -90 o yngre.

2. Henrik Eklöf	91	21,72
-----------------	----	-------

19. 4x100 frisim flickor 88-89.

2. Täby Sim lag 1		5.19,80
<i>Mikaela Mattinson</i>	88	1.18,4
<i>Sofie Jansson</i>	88	1.18,6
<i>Madeleine Åberg</i>	88	1.19,8
<i>Malou Wilson</i>	89	1.23,0
6. Täby Sim lag 3		6.25,23
<i>Nathalie Brinkeback</i>	89	
<i>Sandra Jacobsson</i>	89	
<i>Natalie Bergdahl</i>	89	
<i>Min Zhong</i>	88	

20. 4x100 frisim pojkar 88-89.

1. Täby Sim lag 1		5.08,49
<i>Fredrik Wallin</i>	88	1.22,8
<i>Erik Håkansson</i>	88	1.13,8
<i>Michael Wallin</i>	88	1.22,1
<i>Adel El-Adawy</i>	88	1.09,7

Slutställning, Järfälla Knatte Cup:

1. Täby Sim	933	Poäng
2. Väsby SS	744	Poäng
3. Järfälla Sim	645	Poäng

KRINGELSIM, SÖDERTÄLJE 22-23/ 1 2000

5. 400 medley po 86-87.

8. Alexander Grubski	87	5.38,60
----------------------	----	---------

12. 200 fjärilsim fl 86-87.

8. Karoline Rogersten	87	2.59,90
-----------------------	----	---------

13. 200 fjärilsim po 86-87.

6. Alexander Grubsi	87	2.50,45
---------------------	----	---------

VÄSBY CUP, 12-13/ 2 2000.

1. 50 ryggsim fl. 88 o senare.

4. Mikaela Mattinson	88	38,01
11. Sofie Jansson	88	40,34

2. 50 bröstsim po 88 o senare.

5. Michael Wallin	88	42,95
10. Erik Håkansson	88	45,16
16. Fredrik Wallin	88	46,91

5. 100 frisim fl 86-87.

28. Karoline Rogersten	87	1.12,13
31. Anna Eklöf	87	1.12,80
32. Veronica Wallin	86	1.13,00

7. 50 fjärilsim fl 88 o senare.

3. Sofie Jansson	88	35,78
8. Madeleine Åberg	88	38,02
13. Mikaela Mattinson	88	40,24
18. Samira El-Adawy	91	41,58

8. 100 medley po 88 o senare.

6. Erik Håkansson	88	1.24,60
11. Michael Wallin	88	1.28,49
15. Fredrik Wallin	88	1.33,08

17. 50 frisim fl 88 o senare.

7. Jessica Lendeng	88	32,84
11. Sofie Jansson	88	34,46
17. Mikaela Mattinson	88	35,06
20. Madeleine Åberg	88	35,72

18. 50 frisim po 88 o senare.

6. Erik Håkansson	88	33,53
12. Fredrik Wallin	88	36,14

23. 4x50 frisim fl 88 o senare.

4. Täby Sim	88	2.16,49
<i>Jessica Lendeng</i>	88	32,52
<i>Mikaela mattinson</i>	88	34,84
<i>Sofie Jansson</i>	88	34,08
<i>Madeleine Åberg</i>	88	35,05

24. 4x50 frisim po 88 o senare.

3. Täby Sim	88	2.21,83
<i>Erik Håkansson</i>	88	33,61
<i>Fredrik Wallin</i>	88	34,90
<i>Michael Wallin</i>	88	34,68
<i>Nicolas Juica</i>	88	38,64

25. 100 medley fl 88 o senare.

7. Jessica Lendeng	88	1.23,50
8. Mikaela Mattinson	88	1.24,58
17. Madeleine Åberg	88	1.30,44

29. Samira El-Adawy	91	1.35,76
26. 50 fjärilsim po 88 o senare.		
2. Adel El-Adawy	88	35,61
5. Erik Håkansson	88	35,94
7. Michael Wallin	88	39,65
11. Fredrik Wallin	88	47,12
27. 100 ryggsim fl 86-87.		
22. Karoline Rogersten	87	1.22,68
36. Veronica Wallin	87	1.26,25
28. 100 bröstsim po 86-87.		
8. Niklas Ankartross	86	1.24,54
9. Oscar Morild	87	1.25,65
31. 50 bröstsim fl 88 o senare.		
7. Jessica Lendeg	88	42,24
18. Mikaela Mattinson	88	45,33
23. Madeleine Åberg	88	46,32
25. Samira El-Adawy	91	47,42
32. 50 ryggsim po 88 o senare.		
3. Erik Håkansson	88	37,46
4. Adel El-Adawy	88	37,52
7. Fredrik Wallin	88	40,20
11. Michael Wallin	88	41,39
33. 50 fjärilsim fl 86-87.		
16. Karoline Rogersten	87	35,78
32. Anna Johansson	87	37,18
34. 100 medley po 86-87.		
10. Niklas Ankartross	86	1.17,00
16. Oscar Morild	87	1.20,22
37. 100 bröstsim fl 86-87.		
30. Veronica Wallin	86	1.33,04
39. Jennifer Lendeng	87	1.35,65
41. Karoline Rogersten	87	1.36,57
43. 100 medley fl 86-87.		
26. Karoline Rogersten	87	1.21,63
35. Veronica Wallin	86	1.22,89
44. 50 fjärilsim po 86-87.		
8. Niklas Ankartross	86	33,43
22. Oscar Morild	87	37,59
46. 100 bröstsim po 84-85.		
16. Felix Sors	85	1.25,98

ÖVRIGA RESULTAT:

Sun Cup, Solna 15-16/1 2000.

Fråga Gunnar, eller besök Solnas hemsida:
<http://user.tninet.se/~lfc831c/et>

Wesman open, Ludvika 11-13/2 2000

Fråga Gunnar, eller besök Ludvikas hemsida

DM, Eriksdalsbadet 4-6 februari 2000:

<http://home7.swipnet.se/~w-74087>

Tyresö Knatte Cup 12/2-00,

<http://www.tss.nu>



TÄVLINGSKALENDER

FEBRUARI

19	Seriesim 1	Högdalen	A, C, Medley
20	Februaridoppet	Tibblebadet	Medley, Crawl

MARS

2-5	Kortbane-SM	Stockholm	Elit*
11-12	Botkyrka Cup	Tumba	C, Medley, 2d-Crawl
18	Pojk 10-manna	Åkeshov	Crawl, Medley, C, A
19	Hemglass Cup	Strängnäs	A
25-26	Sollentuna Simfestival	Sollentuna	Elit, A, C

APRIL

1	Seriesim 2	?	A, C, Medley
2	Flick 10-manna	Handen	C, Medley
8-9	Grand Prix 1	Göteborg	Elit*
8	Aprildoppet, Arr. VSK	Tibblebadet	Medley, Crawl
15-16	Järfälla Nationella	Jakobsberg	Elit, A
15-16	Mora Cup	Mora	Elit, A, C

MAJ

6-7	Fyrishov Cup	Uppsala	Elit, A
13-14	Grand Prix 2	Västerås	Elit*
14	Seriesim 3	?	A, C, Medley
27-28	Wella Cup	Tibblebadet	Elit, A

JUNI

1-4	EM-kval, Grand Prix 3	Jönköping	Elit*
4	Viking Cup	Vallentuna	A, C, Medley, Crawl
10-12	Neptuniaden	Eriksdalsbadet	Elit, A, C
16-18	DM/ JDM	?	?

JULI

1-2 (ev.)	Sommarland/ Billingeus Cup	Skövde	?
3-6	Stockholm Summer Games	Eriksdalsbadet	?
14-16	SUM SIM Riks	Malmö	Kvalificerade
20-23	SM/ JSM	?	Elit*

* För kvalificerade simmare.



Nästa nummer av STÄNK kommer ut i maj.
Skriv gärna till tidningen!

Bidrag till STÄNK kan läggas i klubbens
gröna brevlåda i badet, eller skickas med e-
post: anki.tabysim@idrott.nu

