
Sitäink



**Nr 3,
September 2003**



TÄBY SIM

- Föreningen för simsport och motion -

Adress: Simhallen, 183 34 TÄBY
Tel/fax: 768 15 44
Hemsida/ E-post: www.idrott.nu/tabysim (hemsida), gunnar.tabysim@idrott.nu (tävl.simning), anki.tabysim@idrott.nu (simskola,Plask&Lek).
Postgiro: 14 77 00 - 9 (medlemsavg), 81 55 5-5 (ekonomi)
Kansli: I simhallen, bakom spårrarna, på entréplan.
Stånbidrag: I informationskommitténs fack i kansliet, på diskett eller via e-post.

	Arbete	Bostad
Huvudtränare:	Gunnar Formander	768 63 27
Simskola & kansli:	Anki Fagerberg	768 15 44 511 87 505
Plask & lek ansvarig:	Carl Johan Hellman	788 80 18 756 24 34
Ansvarig - konstsims:	Elisabeth Andersson	758 82 06
MBK ansvarig:	Sven Sahlström	758 87 41
Mastersansvarig:	Stefan Eriksson	756 58 36 756 65 98

Revisorer:	Philip von Schoultz (ordinarie)	070-830 76 57 756 47 84
	Jonas Löfgberg (ordinarie)	070-925 32 31 623 17 23
	Björn Eklöf (suppleant)	756 25 07

Valberedning:	Gunnar Formander (ordf)	768 63 27
	Mona Jacobsson	511 755 01
	Lennart Andersson	758 82 06

STYRELSEN

Ledamöter:

Ordförande:	Carl Johan Hellman	756 24 34
Kassör:	Pheabe Thulin	070-7820099
Sekreterare/vice ordf:	Johan Finnved	070-849 99 12 768 82 55
Simkommitté:	Robert Aspegårdh	732 66 62
Konstsimskommitté:	Carina Adolfsson	758 08 65
Utbildningskommitté:	Elisabeth Andersson	758 82 06
Infokommitté:	Jean-Pierre Saracco	449 46 36 0733 83 50 81
Resurskommitté:	Lennart Björk	070-742 84 85 510 114 55
Stödkommitté:	Peter Lantz	070-530 85 89 756 45 89

Suppleanter:

Simkommitté:	Agneta Timbäck	540 230 81
Konstsimskommitté:	Susanne Shelley	510 507 09
Utbildningskommitté:	Monica Norström Lymeus	070-752 72 19 768 20 18
Infokommitté:	Nils Olof Hellman	070-664 06 26 756 45 95
Resurskommitté:	Katharina Brinkeback	792 09 93
Stödkommitté:	Christina Adler Carlson	756 47 42

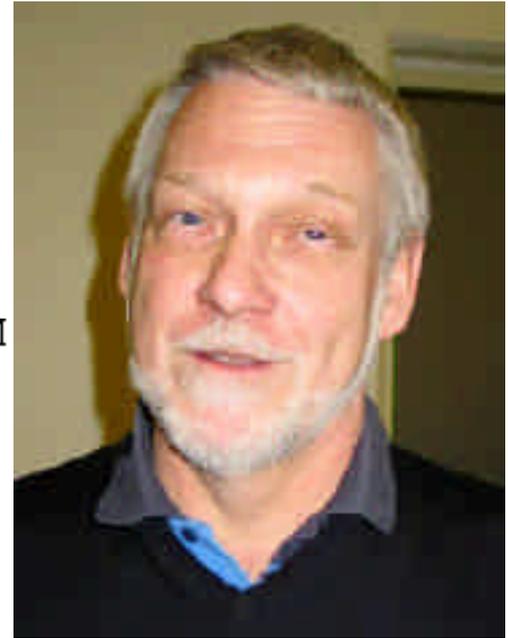
Adjungerade:

Simmarrepresentant:	Niklas Ankartross (simmare i A-gruppen)	510 105 47
Tränarrepresentant:	Vakant (Gunnar Formander t v)	768 63 27

Ordförande har ordet

Välkomna tillbaka till höstens verksamhet efter en fin sommar! Sol, bad och mycket blåbär i skogarna har i alla fall jag upplevt.

Täby Sim har haft en framgångsrik sommar, inte minst inom simningen. Micke Jacobsson blev åter SM-kung med tre guld, ett silver och ett brons. Men sommarens hit var nog våra framgångar vid SUM SIM i Malmö. Vilken tur att jag bussade ner och fick vara med det härliga gänget ett par dagar! Många medaljer och finalplatser i all ära men toppen av allt var tävlingarnas sista gren, 4x100 m medley med Täby Sim på bana 1 (7:e bästa kvaltid). Tränaren Micke S gick runt och försökte slå vad om ett nytt guld, men han såg ut som om han hade flera rävar bakom varje öra, så jag vågade inte. Näväl, Sofie F på första sträckans ryggsim simmade elegant och bra och låg tvåa-trea efter favoriten LASS. Sedan kom Sandra J, vår (och Sveriges nya) bröstsimstjärna. Redan efter 50m ledde hon med 5 meter! Och i växlingen till Eriana S hade det blivit ca 15m!!! Eriana simmade fjärlil som om hon hade Mickes svets under fotsulorna och hade 10 meter till godo i växlingen till Cecilia R på frisim. Cecilias stilsfulla simning gjorde att hon bara gled ifrån och gick i mål 15 meter före närmaste konkurrent. NYTT SUM SIM-REKORD!!! Och under hela loppet satt Micke tillbakalutad och log coolt! Vilken höjdare! Tack alla ungdomar (och tränarna) för sommarens höjdpunkt!



Ett antal konstsimmare (aktiva och blivande ledare) har varit i Cobham Hall, England, för hårdträning. Det är en lovord satsning för att utveckla vår nästa generation flickor och ge framtida framgångar.

Sommarens Sommarverksamhet genomfördes med ca 140 barn i olika aktiviteter. Denna aktivitet är populär och ännu fler ville vara med men det klarade vi inte av på grund av ledarbrist. Tack Camilla, Minh, Robban och Nils Olof för ert idoga arbete med nöjda elever!

Inför höststarten hade Robban lyckats med det omöjliga - att få lite mer simtid för våra yngsta i helgerna. Hur han gjorde vet jag inte men det har skapats plats för ca 80 nya crawl- och 2-dagarssimmare, vilket inte är illa! I Plask&Lek har föreningen, med Valentunas benägna hjälp, också kunnat ordna två nya grupper.

Nya placeringsförfaranden har använts inom Crawl- och Plask&Lekverksamheterna inför höststarten och erfarenheterna är mycket positiva. Tack främst Nils Olof samt Robban och Agneta T för att det har fungerat så väl.

Gunnar har ordet

Hej alla klubbkamrater!

Så har ännu en sommar gått. Vemodigt att åren passerar så fort, men sommaren 2003 var för mig en fin sommar. Fram till midsommar träning i den bästa av anläggningar: Tibblebadet!

Efter midsommar samlades SM-truppen + ett par SUM SIM:are i Nyköping för finslipning av formen innan det bar vidare till Norrköping där SM och Junior-SM skulle avgöras. Vi hade ett bra läger. Simmarna fokuserade. Alla skötte allt bra och hade kul. Kortspel, allsång med Berghagen, mat, hjälpa till med canteener, gå på stan, sola, volleyboll m.m. m.m. Själva träningen var inte särskilt hård med tanke på stundande mästerskap, men det kunde kännas åt skogen ändå. Micke J var t.o.m. inne på att inte ställa upp på SM!

Erik H blev sjuk och kom aldrig ner till Norrköping. När vi kom ner till Norrköping för att få känna den underbara stämningen inför ett mästerskap visade det sig att Sandra J hade hög feber! Hemfärd. Det hela såg mörkt ut!

Näväl – tävlingarna gick ju igång ändå. Tåbysimmarna visade en härlig inställning och lyckades riktigt bra! Micke J:s lyskraft som vanligt stark: 3 guld, 1 silver och 1 brons.

Linnea kvalificerade sig för första gången till en SM-final och gjorde en stark insats med sitt tunga program. Rebecca E var inte långt ifrån final på bröstsimmerskornas sprintdistans. Sofie F och Karoline R figurerade också i semifinal och var delaktiga i poängskörden bland juniorerna. Annica F som knappt har kunnat träna med gruppen senaste året fick till ett par "pers" i sina bröstsimslöpp.

En jättefin insats, men skulle de yngre orka med hela vägen fram till SUM SIM, som gick dagarna efter i Malmö? Jojomen! Ett kanonmästerskap till! Vad sägs om:

Sandra J (frisk igen) 3 guld individuellt + ett i lag.

Sofie F 1 silver och 1 brons + guld i lag.

Sofie J: Brons på prestigegrenen 100m frisim endast 8 hundra delar över minuten!

Guldlaget: 4x100m medley flickor 14-yngre.

Förutom ovan nämnda gjordes fantastiska lyft på fjärilssträckan av Eriana S och på frisimssträckan av Cecilia R. Härligt!



Michael Jacobsson

Efter dessa mästerskap var det vila från simningen för alla utom en: Sandra Jacobson som ju var kvalificerad att representera Sverige vid Ungdoms-OS i Paris. OCH som kronan på verket denna sommar 2003:

Sandra blev mest framgångsrika svenska med silvermedalj både på 200 och 100m bröstsim. GRATTIS Sandra! Vi är stolta över dig!

Ja – och nu är vi igång igen. Kick Off, rekrytering av ledare, inskrivning av simmare, en massa ringande m.m. gör höststarten till en hektisk tid. Ett stort TACK till Agneta Timbäck och Robert Aspegårdh för allt arbete med de många crawlgrupperna. Och snart är vi igång med själva nerven i idrotten: Tävlingarna! På flera olika nivåer, bl. a. vår ungdomstävling Warner Cup den 12 oktober och söndagen därpå crawl- och medleygruppernas breddtävling Oktoberdoppet.

Välkomna alla TÄBY SIMmare!

Du kan kanske hjälpa till!

”Delad glädje är dubbel glädje”!

Vi ses vid poolside!

Gunnar



Täby Sims infokommitté och styrelse vill informera

Om att bilder och namn på barn och vuxna från TÄBY SIM, kan komma att läggas ut på hemsidan och i STÄNK vid reportage, nyheter eller annan information.

Inga känsliga personuppgifter, som t ex telefonnummer och adresser kommer att publiceras utan tillstånd. Material som kan tänkas vara stötande kommer inte att publiceras utan godkännande av berörda personer.

*De som **inte** vill synas på hemsidan får anmäla detta till infokommittén*



Välkommen till Warner Cup 2003



An AOL Time Warner Company.

An AOL Time Warner Company.

Söndagen den 12 oktober 2003, i Tibblebadet.

Pass 1: Start 09.00, insimning 08.00.

Pass 2: Start 15.00, insimning 14.00.

Heatsegrarpriser preliminärt i form av kexchoklad, priser från Warner Home Video.

Poängtävling: Bästa klubb vinner årets Warner Cup-pokal.



Pass 1 Start 09.00 Insim 08.00

1. 50m ryggsim flickor B
2. 50m ryggsim pojkar B
3. 50m fjärilsim flickor A
4. 50m fjärilsim pojkar A
5. 200m frisim flickor B
6. 200m frisim pojkar B
7. 400m frisim flickor A
8. 400m frisim pojkar A
9. 50m bröstsim flickor B
10. 50m bröstsim pojkar B
11. 100m ryggsim flickor A
12. 100m ryggsim pojkar A

Pass 2 Start 15.00 Insim 14.00

13. 50m fjärilsim flickor B
14. 50m fjärilsim pojkar B
15. 100m bröstsim flickor A
16. 100m bröstsim pojkar A
17. 50m frisim flickor B
18. 50m frisim pojkar B
19. 50m frisim flickor A
20. 50m frisim pojkar A
21. 100m medley flickor B
22. 100m medley pojkar B
23. 200m medley flickor A
24. 200m medley pojkar A
25. 4x50m medley mixed - en flicka och en pojke ur varje klass.

Åldersklasser: A= simmare födda 1990-91, B= simmare födda 1992 o yngre.

All tänkbar information inför, under och efter tävlingen återfinns på Täby Sims nya hemsida:

<http://www.tabysim.se/warnercup/index.htm>

El. a. hittar ni en fullständig inbjudan, startlistan, grenrekord, officiella tävlingsdokument, (senare) resultat och bilder, och mycket annat!

Vi välkomnar

- Cornelia Hanes -89 och Josefin Bertlin -90 (Åkersberga SS), och Elin Lindström -93 och Maria Toll -90 (Danderyds SK) som alla gått över till Täby Sim.
 - Martin Roos -89, Madeleine Åberg -88 och Eric Zwedberg -86 som alla gjort *comeback* efter en längre tids uppehåll från simning.
 - Alla nya tränare i klubben! Tack vare er får många fler barn plats i verksamheten än under vårterminen.
 - Alla nya masterssimmare! Täby Sims Mastersgrupp har nu blivit mycket stor och populär.
-



Baka till Warner Cup 12 oktober!

Förra året var simmare födda -89 de äldsta deltagarna. I år är det 90-orna. Det vore kul om alla föräldrar med simmare födda -90 och -91 (även andra föräldrar) kunde ställa upp med att baka något litet till försäljning och funktionärsfikat precis som föräldrarna gjort tidigare år. Det är inte frågan mängder!

Era bakverk lämnas till kansliet/sammanträdesrummet om möjligt före insimningens start kl. 08.00. Undrar ni något så slå en signal till:

Christina Adler-Carlson 756 47 42

Stödkommittén

PS. Hoppas att vi blir några som hjälps åt med försäljningen! DS



Vi tackar

- Familjen El-Adawy (Maher, Shams, Adel, Samira, Shams) för en fin tid tillsammans i Sverige. Vi önskar er alla lycka till i framtiden!
- Elitgruppsimmaren Benjamin le Roux, som flyttar tillbaka till Frankrike, för en fin tid tillsammans i Täby Sim.
- Alla som skrivit och bidragit med material till detta nr av STÄNK.
- Alla som har skänkt fina bilder till hemsidan och STÄNK:
Christer Pellfolk, familjen Jacobson, Niklas Ankartross, Tom Isenstein, Pheabe Thulin, Anna Dansk, Shams El-Adawy, samt Jean-Pierre Saracco och Nisse i infokommittén.
- Wella AB för det fina stödet och sponsringen av Wella Cup, Sveriges äldsta årligt återkommande simtävling med samma namn och sponsor!
- Alla funktionärer, minifunktionärer, tränare, simmare och föräldrar som hjälpte till så fint vid Wella Cup!
- Västerås tidtagningsteam och Robert Aspegårdh för enorma arbetsinsatser vid Wella Cup.
- Alla föräldrar, simmare och funktionärer som hjälpte till vid Seriesim i Täby och vid Viking Knatte Cup i Vallentuna.
- Fredrik Dansk som via sitt företag lånar ut suverän handskanner till infokommittén.
- Robert Aspegårdh och Agneta Timbäck för en jätteinsats med förarbetet och starten av 1-dagarscrawl.
- Ordförande Carl Johan för en jätteinsats med förarbetet och starten av Plask & Lek.
- Mastersansvarige Stefan Erikson som organiserat och hållit ihop masterströvningen i Rönningesjön och Norskogsbadet 4x/vecka under hela sommaren!
- Alla sommarkursledare som hjälpte till i år, inte minst Min Zhong som räddade period 3.
- Ledarna för VSK:s populära Hajen-läger där många Täby Simmare deltog: Niklas Ankartross, Marcus Pellfolk, Min Zhong, Veronica Olsson.
- Philip von Schoultz för en mycket trevlig och uppskattad mastersavslutning i hans hem.
- Micke Sjöborg som ledde simträningen i Rimbo under Kommunals strejk i maj.
- All föräldrar, tränare och konstsimsstjejer som hjälpte till vid Svea Cup 13 september!
- Huvudtränare Gunnar, Robert Aspegårdh och Agneta Timbäck för en fint organiserad tränar-KICK OFF i Vagnhärad; Mona Jacobson och Erika Ericsson som ordnade den suveräna maten till KICK OFF:en!

Vi gratulerar

- Sandra Jacobson till två silvermedaljer på 100 Br och 200 Br vid ungdoms-OS i Paris.
- Micke Jacobson till 3 guld, 1 silver och 1 brons vid SM i simning.
- Alla våra SUM SIM-medaljörer:
Sandra Jacobson till 3 guld, Sofie Fröbom till 1 silver och 1 brons, Sofie Janson till 1 brons, samt tjejlaget (Sandra, Sofie F, Cecilia Rasmuson, Eriana Spahiu) till 1 guld och 1 brons.
- Alla våra andra junior- och ungdomssimmare som gjorde strålande insatser vid SM, JSM och SUM SIM. Att bara kvalificera sig till tävlingarna är en fin prestation!
- Sandra (100 Br, 200 Br) och Rebecca Ejdervik (50 Br) som har satt nya klubbrekord.
- Sandra till nytt juniordistriktsrekord på 200 Br på 50m-bana.
- Alla Täby Simmare som var med och simmade Wella Cup och tog hem klubbsegern och vandringspokalen!
- Sandra och Sofie Jansson som tagits ut till riksläger för Sveriges främst ungdomssimmare.
- Sofie J, Sofie F, Sandra, Erik Håkansson, Sebastian Holmberg och Simon Pellfolk som alla tagits ut av Stockholms Simförbunds att vara med på en speciell tävlingsresa för särskilt lovande ungdomssimmare.
- Konstsimmerskan Katarina Lindgreen -87 som togs ut och fick delta vid två landslagsläger (i Örebro och Göteborg) under sommaren.
- Katarina Lindgreen som genom segern i Svea Cup 12 september, kvalificerat sig till Riksmästerskapen i konstsim.
- Täbys konstsimstjejer som deltog och gjorde fina insatser vid SM i Göteborg.
- Alla medaljörer vid JDM och DM i Eriksdalsbadet i juni:
Sofie F, Sofie J, Sandra, Rebecca, Linnea Sundberg, Karoline Rogersten.
- Täby Sims konstsimstjejer som deltog vid USM-kval 2 och 3. Många topplaceringar och fina insatser!
- Täby Sims alla knatte och ungdomssimmare för fantastiska insatser vid Viking Knatte Cup. Massor av medaljer (20 stycken!) och en överlägsen dubbelseger i lagkappen som vanns för tredje året i rad!
- Jacob Thulin och Samira El-Adawy för flera nysatta Stockholm Summer Games-rekord och segrar!
- Täby Sims alla ungdomssimmare för mycket starka insatser vid Rosenlunds Sprint, Neptuniaden och Stockholm Summer Games. Det blev många pers, medaljer och kvalificeringar till sommarens mästerskap.

Två silver till Sandra Jacobson vid Ungdoms-OS i Paris

För första gången sedan Micke Jacobsson (ej släkt) simmade VM i Scandinavium och EM i Finland, hade Täby Sim i år fått med en simmare på ett internationellt mästerskap. Sandra Jacobson lyckades efter snabb simning vid Rosenlunds Sprint i början av maj, som var uttagning till Ungdoms OS, kvala in på de båda olympiska bröstsimsdistanterna.

Inför OS:et som arrangerades i Paris i slutet av juli, blev det ett par träningsläger tillsammans med de andra svenska simmarna som kvalificerat sig, totalt 15 st. utöver Sandra. Efter att Sandra hade simmat snabbt vid DM i Eriksdalsbadet (där hon satte nytt juniordistriktsrekord på 200 Br) och de stora framgångarna vid SUM SIM i Malmö (4 guld, 1 brons) anade vi att något stort kanske var på gång!

Väl i Paris gick det strålande bra! Vid den första tävlingsdagen tog sig Sandra lätt till final. I finalen kunde hon sedan inför sin närvarande familj (mamma Mona, pappa Gunnar, och simmande systrarna Malin och Sara) simma hem silvret på 200 Br, knappt efter brittiskan Stacy Tadd som kom snabbt på sista längden. De båda var totalt överlägsna de andra tjejerna. Silvertiden 2.33,15 innebar nytt klubbrekord, nytt juniordistriktsrekord och en placering på svenska topp-20 genom tiderna!

Sandras tid hade räckt till brons på SM, och var dessutom bättre än Emma Igel-

ströms tid på VM. Där hade den räckt till 20:e plats, vilket Sveriges främsta simmarsida på Internet, www.simma.nu inte var sena med att påpeka!

Senare under Ungdoms-OS, gjorde hon om bravaden på 100 Br där det blev lite tätare bakom henne. Återigen var brittiskan före i mål. Sandras tid blev 1.12.80 – nytt klubbrekord!

Det visade sig när OS simmats färdigt att Sandra tagit de enda svenska simmedaljerna, och att hennes insats på 200 Br varit den näst bästa av alla tjejers enligt den internationella poängtabellen. Uppenbarligen gav detta eko ute i landets simmarketsar, på Simförbundet skrev man bl. a.

"...Täbysimmerskan, som nu måste rankas som en av de mer "coming" simmerskorna i landet och skall bli mycket spännande att följa i framtiden."

Utöver bröstsimframgångarna simmade Sandra även i tjejernas lagkappslag på 4x100 medley och 4x100 frisim som gick till final. Hennes frisimssträcka i försöken imponerade stort och var inte långt ifrån minutgränsen!

Efter en mycket framgångsrik sommar blickar nu Sandra framåt mot junior-EM nästa sommar, och alla vi Täby Simmare som är så stolta över denna fantastiska simmartjej önskar henne lycka till i satsningen!

Infokommittén



STÄNK-intervju med Isabelle Isenstein -93

STÄNK: *Hur länge har Du simmat i Täby Sim?*

Isabelle: ??

STÄNK: *Vad fick dig att börja simma?*

Isabelle: För jag älskar vatten.

STÄNK: *Hur ser din träning ut nu?*

Isabelle: Jag tränar två gånger i veckan.

STÄNK: *Vad är det bästa med simning?*

Isabelle: Det är kul.

STÄNK: *Vilket är ditt bästa simsätt?*

Isabelle: Fjäril och crawl.

STÄNK: *Har Du någon idol?*

Isabelle: Nej.

STÄNK: *Har du något mål?*

Isabelle: Att bli bättre.

STÄNK: *Har Du några bra kompisar i Täby Sim?*

Isabelle: Ja, Madeleine.

STÄNK: *Vilket är ditt bästa simmarminne?*

Isabelle: När jag kom trea i bröst.

STÄNK: *Vilken är din favoritmat?*

Isabelle: Tacos.

STÄNK: *Vilken är den bästa film du sett?*

Isabelle: "De två tornen", och "the Guro".

STÄNK: *Vilken skola går du i, och vilket är ditt favoritämne?*

Isabelle: Jag går i Lovisedalskolan, och mitt favoritämne är engelska.

STÄNK: *Har du någon mer fritidssysselsättning än simning, som Du tycker om?*

Isabelle: Att sjunga.

STÄNK: *Vad vill du bli när Du blir stor?*

Isabelle: Simmerska.

STÄNK: *Vad tycker Du om dina tränare?*

Isabelle: Bra.

STÄNK: *Har Du något råd/tips till andra simmare i Täby Sim?*

Isabelle: Nej.



STÄNK-intervju med Madeleine Strömbäck-93

STÄNK: *Hur länge har Du simmat i Täby Sim?*

Madeleine: 1 år

STÄNK: *Vad fick dig att börja simma?*

Madeleine: Jag tycker om att simma.

STÄNK: *Hur ser din träning ut nu?*

Madeleine: Jag tränar 2 ggr i veckan.

STÄNK: *Vad är det bästa med simning?*

Madeleine: Allting.

STÄNK: *Vilket är ditt bästa simsätt?*

Madeleine: Ryggcrawl.

STÄNK: *Har Du någon idol?*

Madeleine: Mormor.

STÄNK: *Har du något mål?*

Madeleine: Att få stå på "pallen".

STÄNK: *Har Du några bra kompisar i Täby Sim?*

Madeleine: Ja, många.

STÄNK: *Vilket är ditt bästa simnamn?*

Madeleine: När vi hade vårt simläger.

STÄNK: *Vilken är din favoritmat?*

Madeleine: Tacos och pannkaka.

STÄNK: *Vilken är den bästa film du sett?*

Madeleine: Föräldrafällan.

STÄNK: *Vilken skola går du i, och vilket är ditt favoritämne?*

Madeleine: Myrängen. Bild, gymnastik och matte.

STÄNK: *Har du någon mer fritidssysselsättning än simning, som Du tycker om?*

Madeleine: Gympa.

STÄNK: *Vad vill du bli när Du blir stor?*

Madeleine: Inredningsarkitekt.

STÄNK: *Vad tycker Du om din tränare?*

Madeleine: Jättebra! Han heter Nisse.

STÄNK: *Har Du något råd/tips till andra simmare i Täby Sim?*

Madeleine: Lyssna på tränaren, ha kull!



NYTT FRÅN MASTERS

Dags för en ny termin med vår duktiga mastersgrupp som fortsätter att frodas och utvecklas. Intresset är rekordstort just nu och med så här många deltagare i gruppen (närmare 30 stycken) måste jag snart införa någon form av kvotering annars blir det för trångt!

Visserligen är vi, vilket Nisse mycket riktigt påpekat, bortskämda med plats om man jämför med barn och ungdomsgrupperna, men eftersom vi annars har lägsta prioritet kan vi gätt få ha den förmånen.

Vi kan inte ta emot fler motionssimmare. Gruppen är helt enkelt för tävlingsinriktad för det och med den nya träningsplan vi följer går det inte för dom att hänga med i tempot. Viss dispens gäller naturligtvis för våra veteraner, men dom måste å andra sidan få sköta sin träning i fred.

En nyhet för i år har varit sommarträningen i norskogsbadet två gånger i veckan för alla hemmavarande masterssimmare som verkligen blev lyckad. Nisse bad om tillåtelse för några av hans ungdomar att träna med oss eftersom utrymme fanns och det var inga som helst problem. De var duktiga, ambitiösa och trevliga och hade helt rätt inställning. Kul att ha en sådan här blandning av yngre och äldre simmare.

Vad det gäller sjöträningen så har den väl i huvudsak bestått av mig, Roffe och Karin i vår mycket ambitiösa satsning på Riddarfjärdssimningen detta år. Mer om den finns att läsa i Bettans utmärkta artikel i detta nummer av STÄNK. Nisse var också nere vid Skavlöten och gästspelade några gånger. Han visade sig vara i utmärkt form.

Nya intressanta namn har dykt upp. Först har vi Annica Åberg (f. Wikström) som simmade för Järfälla med den äran. Hon är också en gammal postidrottskompis till mig. Vi simmade för SPIK (Stockholmspostens idrottsklubb) i Post-SM i simning för drygt 15 år sedan. Hon var outstanding i de sammanhangen. Annica har även simmat i masters-SM och vunnit där med.

Eva Norenbergs kompis Agneta Wahlbom har också kommit till skott efter att ha varit intresserad av masters ett längre tag och debuterat den här terminen. Ett tungt namn på herrsidan är Matthias Seel från Uppsala. Kungssälen får vi väl kalla honom eftersom han är i samma storlek som Phille och simmar som Harald.

Annika Östman, Peter Håkansson och Åsa Möller tillhör också den nya given. Likaså de "nygamla simmarna" bestående av Mikael Nilsson, Tomas Strand och Malin Möller som har gjort comeback i poolen. Bland veteranerna finns också en nykomling i Ulf Lundman. De är alla hjärtligt välkomna.

Jag nämnde tidigare att vi har en ny träningsplan att följa. Den har Phille och Harald tagit fram efter att ha slagit sina kloka huvuden ihop. Syftet med den är att göra träningen mer strukturerad än, vilket tidigare har varit fallet, improviserad. Med den målsättningen ska det bidra till att göra simmarna bättre toppade till tävlingar. Nu närmast 50-manna till vilket flera av masterssimmarna är kvalificerade.

Tiderna är desamma som föregående ter-

min. Enda skillnaden är att vi har ytterligare en simgrupp med 10-åringar att samsas med. Officiellt har vi bara tillgång till två banor då, men är konstsimmarna klara senast klockan 19.30 kan vi turas om med de övriga simgrupperna att använda hela den djupa delen.

Vidare faller det på vårt ansvar att se till att linorna är uppdragna och nerlagda i linbrunnen samt att mellanväggen är fälld. Inne i varmrummet ska stolarna stå i ordning och dörrarna till bastun vara uppställda. Eventuellt kvarglömda grejor i omklädningsrummen ska också tillvaratas och läggas i en korg utanför badmästarhytten.

Det känns både bra och tråkigt att slippa tänka på att göra i ordning träningspas-

sen. Tråkigt för att det var rätt kul att köra sina egna pass med gruppen. Bra för att det ger mig en ansvarsbörda mindre att tänka på. Dessutom är Phille och Harald med sin större erfarenhet nog mer lämpade för uppgiften. Det är vad som är bra för gruppen som gäller i första hand.

Vi ser fram emot en rolig termin med 50-manna, KM och eventuellt Linköpings master meet som tävlingshöjdpunkter.

Stefan



Haralds och Philles träningsplan inför höstterminen 2003

	<u>Måndag</u>	<u>Tisdag</u>	<u>Torsdag</u>	<u>Söndag</u>
	Långdistans	Blandat/Sprint	Kvalitet	Blandat/special+Ben
Längd	2500-3000	1500-2300	1500-2300	2000-2600
Passstruktur	Arm 40% SS 40% Övrigt 20%	SS 60% Arm 20% Ben 10% Övrigt 10%	SS 70% Arm 20% Övrigt 10%	Ben 20-25% Arm 50% Övrigt 25-30%
Vilintervall	15-30 sek	20-40 sek	30-60 sek	20-40
September	Långdistans	Blandat/Sprint	Kvalitet	Blandat/Special/Ben
Oktober	Långdistans	Blandat/Sprint	Kvalitet	Blandat/Special/Ben
November	Långdistans	Blandat/Sprint	Kvalitet	Blandat/Special/Ben
December	Kvalitet och vila	Blandat/Sprint/Vila	Kvalitet/Vila	Teknik
Tränare	Harald	Phille	Phille	Harald

Höstens mål är KM. Vi inriktar träningen för att vara i form då och börjar trappa ner träningen under andra halvan av november. I december tillåter vi oss att köra kortare pass med högre kvalitet och mycket teknik.

Riddarfjärdssimningen lördag 16 augusti 2003

Så var den 27:e Riddarfjärdssimningen historia:

Nytt för i år var att omklädning skedde i DN-huset vid ett friskvårdskomplex kallat "Oasen" istället för i Trygg-Hansa huset på Fleminggatan vilket hittills varit kutym. Fördelen med detta var att man bara hade 7 – 8 minuters promenad till starten vid Smedsuddsbadet och inte behövde förlita sig på några busstransporter. Färden tillbaka blev å andra sidan betydligt längre.

Starten gick kl. 14.00 i hällande ösregn. Men då kändes det varmare i vattnet än i luften, enligt en som alltid positiv *Stefan (Erikson om någon undrar)*! Temperaturen låg runt 21 grader. Ankomst till målet vid Stadshuset, efter cirka 3 200 meter, skedde tre kvart till en timme senare – bland turister och bröllopsällskap – och då tittade solen fram!

Rolf Hömer gjorde sin 25:e Riddarfjärdssimning – av 27! Hans släkt utgör alltid en trogen supporterskara. I år var det yngsta dottern *Jeanette* med familj. *Karin Lindbom*, som sam i mål samtidigt som *Roffe*, hade gjort en mindre felnavigering till en röd boj i Rålambshovs småbåtshamn, men var glad ändå! *Stefan* var



Fredrik Atmer samtalar med den euforiska Stefan Erikson



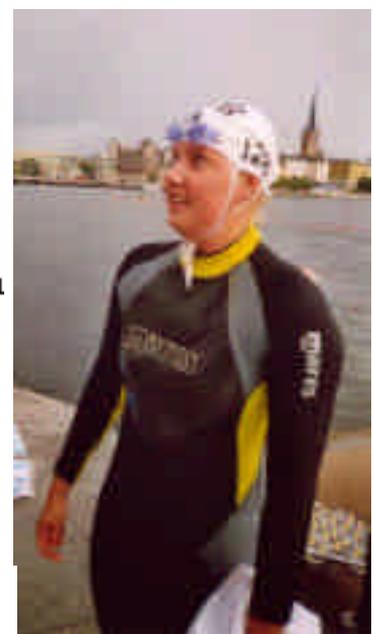
Rolf Hömer efter sitt sista (?) - i alla fall 25:e dopp.

mycket nöjd – för att inte säga lätt euforisk! Hans lopp gick över förväntan.

Alla de nära 150 simmarna är beundransvärda som ger sig i kast med detta "vilda vatten" mörkt och gropigt med alla vågor av vind och andra båtar. Det var deltagare i åldrar från yngst en 13 årig tjej till äldst herrar uppåt 70. Segrare i år blev *Johan Klaar*, Jönköping på 34,40. Damklassen vanns av *Åsa Neij*, Jönköping på 37,52.

Årets "riddare" var också SM i öppet-vattensimning. Förutom de tre nämnda täbysimmarna deltog även syskonen *Anna* och *Fredrik Atmer* i

Karin Lindbom



tävlingssklassen. De var inte helt topptränade men gjorde under omständigheterna fullt godkända resultat.

Tävlingen är öppen för alla simkunniga, så det är bara att vänja sig av med kaklet, strecket i botten och kloret till nästa sommar!

Fast det ska bli skönt att återvända till Tibblebadet i veckan och kolla det nya pumpsystemet!

Vi ses i bassängen!
Elisabet Fredrikson
(Masters reporter vid Stadshuskajen)

LICENSER I SVENSK SIMNING

Svenska Simförbundet avhåller ett Extra Årsmöte i oktober där frågan om införande av tävlingslicenser i tävlingssimning skall avgöras. Täby Sim är kallad i egenkap av att vara en av Sveriges 20 bästa tävlingsföreningar och därmed ha rösträtt.

Det finns många skäl för införande av en licens. Bl.a. finns det ett behov av att kunna klargöra simrörelsens storlek som underlag gentemot statsmakter, kommuner och sponsorer. Det finns genom licensen en möjlighet att säkerställa ett försäkringsskydd för alla tävlingsaktiva. Den kan också utgöra grund för information och ansvar i idrottsetiska frågor, t. ex. doping.

Licensen är också kopplad till finansieringen av Svenska Simförbundet. I dag betalar föreningarna 20 kr per medlem till förbundets landslagssatsningar, totalt ca 2 miljoner kr. Tanken är att de idrottsaktiva skall svara för en större del i föreningarnas förbundskostnader och medlemskostnaden minskas till 10 kr per medlem. Licenskostnaden föreslås i propositionen bli 100 – 250 kr beroende på ålder och omfattar endast de tävlingssimmare som har registrerade resultat från inbjudningstävlingar (tävlingar där flera föreningar deltar).

Föreningen betalar i dag med det gamla systemet årligen ca 19 000 kr till förbundet. Med det nya systemet och ett uppskattat antal tävlingssimmare på ca 100 st blir kostnaden för vår förening 25 000 – 27 000 kr. Om licenskostnaden skall betalas av simmaren eller föreningen har vi inte beslutat om i styrelsen ännu. Vi avvaktar årsmötets beslut!

På sikt skall licens också finnas inom övriga simsporter och Masters, är tanken.

Styrelsen ställer sig positiv till licensinförande som princip men anser att det skall finnas ett mervärde, åtminstone försäkring för licensinnehavaren, inbakat i licensen.

Följ debatten om licens på Svenska Simförbundets och Simmas hemsidor! En rapport kommer på vår egen hemsida efter årsmötet!

Carl Johan H / ordförande

Fantastiskt SUM SIM i Malmö 3-6 juni!

Det blev 8 medaljer vid Täby Sims framgångsrikaste ungdoms-SIM på länge, och en mycket fin 13:e-plats i klubbkampen (placeringar för 2002 och 2001 var 14:e resp. 30:e plats).

- Sandra Jacobson -89 segrade överlägset på 100 Br, 200 Br och 200 My. Segern på 200 Br innebar nytt SUM SIM-rekord för flickor 14 år! Hon var också i final på 100 Fr (5:a), inte långt från bronsplatsen.
- Sofie Fröbom -89 knep silvret på 200 Ry, blev 3:a på 100 Ry och var också i final på 200 My (6:a).
- Tjejlaget (Sandra, Sofie F, Cecilia Rasmuson -89, Eriana Spahiu -89) vann 4x100 My klart på nytt SUM SIM-rekord, och kom 3:a på 4x100 Fr! Cissi var även nära final på 100 Fj, och Eriana hade stark individuell simning i fjärr!
- Sofie Jansson -88 tog hem bronset på 100 Fr i kamp mot 87-tjejer! Hon hade dessutom två finalplatser till och var 6:a på 100 Fj och 5:a på 200 Fr. Endast tiondelar av en sekund skiljde dessa två simningar från prispallen!

Bland de andra Täby Simmarna simmade Karoline Rogersten -87 mycket starkt på 200 Fj och blev 6:a i finalen, på nytt fint personbästa. Erik Håkansson -88, som precis innan SUM SIM varit sjuk, var inte långt ifrån finalplats på 100 och 200 Ry och 200 My. Simon Pellfolk -90 var mycket nära final på 100 Br, likaså Sebastian Holmberg -91 på 200 My, som (precis som Erik) simmade mot 1 år äldre killar.

Andra med fina individuella insatser var Alexander Grubski -87 (årsbästa 100 Fj) och Rebecca Ejdervik -87 (100 Br). Dessutom deltog Täby Sims suveräna 90/91-killar på 4x100 Fr och 4x100 My, simmandes i åldersklassen "89:or & yngre". I lagen ingick Simon, Sebastian, Filip Falkenborn -90, Henrik Eklöf -91, samt Fredrik Viklund -90. Fredriks simning i 4x100 Fr-lagkappen imponerade, när han underskred sitt personbästa stort.

Infokommittén



Till vänster Karoline och Eriana, och till höger Sofie Jansson som tog brons på 100 Frisim.

Bilder från SUM SIM i Malmö



Täby Sims 89-tjejer tar emot guldmedaljerna efter segern på 4x100 Medley som var nytt SUM SIM-rekord! De kom också trea på 4x100 Frisim. Laget bestod av Sandra Jacobson, Sofie Fröbom, Eriana Spahiu och Cecilia Rasmuson.



Bengt Holmberg hjälpte simmarna med massage.



Delar av Täby Sims SUM SIM-trupp, från vänster:

Cecilia Rasmuson, Micke Sjöborg, Erik Håkansson, Alexander Grubski, Jenny Hansson, Sofie Fröbom, Eriana Spahiu, Sandra Jacobson, Sofie Jansson, Karoline Rogersten, Agneta Holmberg och Simon Pellfolk. Övriga simmare med på SUM SIM (saknas på bilden): Henrik Eklöf, Fredrik Viklund, Rebecca Ejdervik, Filip Falkenborn och Sebastian Holmberg.

MURRAY ROSE – Vegetarianen med klös

Från Australien kommer många stora medal- och långdistansare. "The land down under" har ju en fantastisk tradition när det gäller att producera storsimmare och är världens näst största simnation genom tiderna efter USA. Här följer historien om 1950-talets motsvarighet till Ian Thorpe, Murray Rose

Murray Rose föddes den 6 januari 1939 i England. När han var ett år gammal emigrerade familjen till Australien. Han började träna simning när han var tre år gammal. Han var från unga år vegetarian och kom att kallas för "the Seaweed Streak" som betyder ungefär "sjögrässtrimman". Detta beroende på att hans kost ofta baserade sig på sjögräs. Hans mycket strikta vegetariska diet kunde han inte få inom den olympiska byn så hans föräldrar ordnade så han fick bo med dem utanför byn istället. Där tog de hand om hans matlagning.



Nostalgi- hörnan.



I Melbourne-OS 1956 var Australien utan tvekan världens bästa simnation och Murray Rose, ett 17-årigt underbarn, blond, atletiskt välbyggd och den mest begåvade av alla "down under"-simmarna, skulle få sitt elddop. Under den australiska högsommaren i början på december simmade han sin första final i lagkamp på 4x200 m fritt. I Australiens helt suveräna lag simmade Rose tredje-sträckan och det blev naturligtvis guld och nytt världsrekord på 8.23,6. Marginalen till tvåan USA var nästan 8 sekunder.

Dagen därpå väntade finalen på 400 m fritt. Hans två främsta utmanare var Tsuyushi Yamanaka från Japan och George Breen från USA. Rose tog kommandot direkt i finalen och sedan var resten av loppet en ren defilering. Han vann på olympiska rekordtiden 4.27,3. Tre sekunder före Yamanaka som tog silver. Breen, den andre huvudkonkurrenten, tog brons.

På 1500 m fritt skulle Rose få det tuffare. Hans huvudkonkurrenter var desamma som på 400 fritt. George Breen slog Roses världsrekord i försöken med drygt sex sekunder på 17.52,9 och satte därmed lite psykologisk press på honom.

Finalen utvecklades till en riktig trekamp. I 800 m simmade Rose, Breen och Yamanaka sida vid sida innan Rose satte in stöten och började dra ifrån sina huvudkonkurrenter. Fram till sista hundra meter hade han byggt upp en ledning på sex meter då Yamanaka la på en ruskig spurt. Inför den extatiskt hejande hemmapubliken tog Yamanaka in meter för meter på hemmafavoriten. Rose anade faran när Yamanaka var bara en dryg meter bakom och svarade med en slutspurt som gav honom guldmedaljen med 1½ sekunds marginal.

Med sina 17 år blev Rose den yngste deltagaren någonsin att vinna tre OS-guld i ett och samma spel. Enligt många självutnämnda experter berodde hans framgångar mycket på hans vegetariska sjögräsdiet, vilket fick många australier att fundera över sina kostvanor.

År 1960 hade både Murray Rose och Tsuyoshi Yamanaka flyttat till Los Angeles för att studera vid University of Southern California (USC). Rose avlade examen 1962 med enastående betyg. Vid OS i Rom 1960 simmade Rose samma grenar som för fyra år sedan. Alan Somers, USA satte olympiskt rekord på 400 fritt i försöken på 4.19,2 men kunde inte upprepa den bedriften i finalen. Den blev i stället nästan en repris på 1956 års final. Rose ledde hela loppet och slog Yamanaka med exakt samma marginal som då, tre sekunder. Hans tid var 4.18,3 (olympiskt rekord).

I finalen på 1500 m fritt var Yamanaka och även George Breen återigen med i lek. Favoriten i loppet var dock Roses naturaliserade landsman och världsrekordhållaren John Konrads, som 1944 flytt från sitt hemland Lettland med sin stora familj och emigrerat till Australien.

Konrads och Breen var de som angav takten och de simmade sida vid sida i 1050 meter med Rose och Yamanaka i kölvattnet. Då drog Konrads ifrån utan att Breen kunde svara. Rose försökte haka på och passerade Breen, men nådde aldrig Konrads och fick nöja sig med silver. Rose tog även ett brons på 4x200 m fritt och avslutade därmed sin olympiska karriär.

Efter OS i Rom bodde Rose i USA. Han hade kunnat delta i Tokyo-OS 1964, men hade ingen möjlighet att komma hem till de australiska OS-uttagningarna. Hans tid på 1500 fritt från de amerikanska mästerskapen hade räckt till guld på distansen i OS 1964. Många ansåg att hans tider i USA-mästerskapen borde ha räckt för kvalificering till Australiens OS-lag, men den principfasta australiska OS-kommittén sade nej.

Murray Rose är en av de riktigt stora profilerna inom simsporten, fullt jämförbar med Ian Thorpe. Under sin aktiva tid satte han världsrekord på 200 m, 400 m, 440 yards, 800 m, 880 yards, 1500 m och 1650 m fritt under en nioårsperiod, förutom åtskilliga nationella mästerskapstitlar och guld i samväldesspelen. Han gjorde sin sista tävling för Australien vid samväldesspelen 1962 på hemmaplan i Perth, där han tog fyra guld. Han har mottagit många internationella hedersbetygelser och är naturligtvis invald i International Swimmers Hall of Fame. Flera samtida simtränare har bl.a. givit honom epiteten "Den störste simmaren som någonsin levat" och "Alla tiders störste simmare".

Stefan Erikson

Wella Cup 2003

Täby Sims och Wella AB:s årliga stortävling som i år simrades för 22:a gången hade lockat mängder av simmare. Anledningen var att ett par andra större tävlingar blivit inställda p.g.a. Kommunals strejk under maj. Därför blev kvaliteten på årets tävling mycket hög!

Men vad gjorde det? Ingenting! Täby Sim vann för 3:e året i rad lagtävlingen klart efter enastående insatser bland många av våra simmare! Några av de roligare framgångarna var bl.a. att Rebecca Ejdervik -87 tog hem mellanklassens prestationspris efter enastående 34,14 på 50 Br, vilket innebar såväl SM-kval som nytt klubbrekord!

Vidare SUM SIM-kvalade Sebastian Holmberg -91 på 200 My och Simon Pellfolk -90 på 100 Fr. Malou Wilson -89 (50 Fj) och Elin Berlin -87 (50 Br) DM-kvalade båda för första gången. Dessutom kvalade några sedan tidigare SUM SIM-klara simmare in på flera sträckor till SUM SIM.

Flera av klubbens sedan tidigare inkvalade mästerskapssimmare visade också mycket fin form och även bland de andra simmarna blev det en hel del personbästa trots att Wella Cup simrades i 50-metersbassäng!

Ett stort tack ska alla ha som hjälpte till med tävlingen: Funktionärer, simmare, föräldrar, minifunktionärerna, Västerås tidtagningsteam, styrelsen, våra tränare, anhöriga m. fl.

Infokommittén



Podiet, starter, tävlingsledare

WELLA CUP 2003



Täby Sim vann för tredje året i rad Wella Cup. Simmare på bilden från vänster: Sebastian Holmberg, Eriana Spahiu, Samira El-Adawy, Jann Hettfleisch, Alexander Grubski, Cecilia Rasmuson och Filip Falkenborn.

I mitten, Rebecca Ejdervik -87, som svarade för bästa prestation i mellanklassen. Till vänster Anne Forsell, en av Täby Sims tidigare chefstränare.



Några av Täby Sims fantastiska funktionärer.



Carl Johan Hellman utsågs tidigare i år till Täby kommuns idrottsledare 2002. Prisutdelningen skedde vid ett av tävlingspassen under årets Wella Cup.



Katarina på Konstsims träningsläger hos Jennifer Grey i COBHAM HALL, Kent, England

Den 22 augusti åkte jag (och Elisabeth) på träningsläger till England, och tränarna Vendy och Sabine gick på tränarkurs som hölls av Mrs. Jennifer Gray. Lägret och kursen var på Cobham Hall i Kent.

Cobham Hall är egentligen en flickskola som öppnades 1962. Eleverna hade fortfarande sommarlov under vår vistelse där.

I år var det det 28:e året Mrs. Jennifer Gray hade ett läger där. Hon hade dessutom hjälp av frivilliga, ideellt arbetande ASA-utbildade tränare och en domargrupp. Före detta simmarmamman/tränaren, sjuksköterskan Viv Ebbs, nybliven mormor till en framtida konstsimmare, var för 28:e året i rad där som "mum" (lägermamma) för att ta hand om alla krämpor i kropp och själ, se till att man fick kvällsfika med hjälp av några "hanger on" dvs. f.d. simmares mammor som vill hjälpa till några dagar och rosta bröd och fixa saker.

Lägret började den 23:e augusti kl. 10.00. Vi blev indelade i 3 grupper beroende på graderna. Grade 5 och 6 var i grupp 1, Grade 3 och 4 i grupp 2, och Grade 2 i grupp 3. Jag fick simma tillsammans med grupp 1 (Grade 5-6-gruppen). För att simma motsvarande SM måste man först ha tagit Grade 6.

Så här såg en dag på träningslägret ut:

06.30-07.30	bassäng
07.45	frukost
09.30-10.30	gympasalen
10.30-11.30	bassäng
12.00	lunch

13.30-14.30	bassäng
14.45-16.00	gympasalen
16.00	vila
16.30-17.30	bassäng
17.45	middag
19.30-20.30	landwork
20.30-21.30	bassäng
22.00	s o v a

Som ni ser var det ett väldigt fullspäckt schema, och man fick t.o.m. boka in toalettbesöken. Varje vattenpass var den mest intensiva timmen i mitt liv.

Bassäng

Under vattenpassen var det mycket teknik och tekniska moment som vi skulle lära oss. Det gällde att ha med sig tillräckligt många badkläder så att man alltid hade en torr till varje pass.

Gympasalen

Gympapassen började med löpning, aerobics, medicinbollspass, gummibandspass, eller yoga och avslutades med flexibilitetsträning så att man kunde sitta på alla håll och kanter...

Landwork

Simmarna delades upp i 8 lag (8 simmare i varje lag) och varje lag fick skriva ett eget program till en musik som vi tilldelades. Under landworktimmen skrev vi programmet och vid sista vattenpasset på kvällen så tränade vi på det vi tidigare skrev och planerade.

Den 28:e augusti kom engelskornas föräldrar och då skulle vi ha en liten uppvisning för dem. Alla lagen visade upp sig och dessutom visade vi lite tekniska serier i längder på musik.

Lägre avslutades på eftermiddagen och då var man väldigt mör i kroppen.

Det var ett hårt men **VÄLDIGT RO-LIGT** och **LÄRORIKT** träningsläger.

Katarina Lindgreen

Specialerbjudande på VIEW Simglasögon vid Warner Cup!

Under Warner Cup kommer Täby Sim att ha specialerbjudande på Views kvalitetsglasögon, vilket innebär mycket förmånliga priser!

View Simglasögon håller högsta kvalitet och finns i olika färger. Några modeller är monterbara för exakt passform. Samtliga glasögon har ett års garanti (trasiga delar byts).

Täby Simmare som inte vill riskera att missa detta erbjudande vid ev. snabb åtgång under Warner Cup, kan förhandsboka simglasögon via Täby Sim.



HLR – Livräddningskurs 2003-09-13

Vi samlades 09.00 i konferensrummet i Täby Sportcentrum. Vår instruktör Magnus Tollqvist presenterade sig och gick igenom dagens program.

Programmet bestod av:
HLR för vuxna
HLR för barn 0-1 år
HLR för barn 1-8 år
Livräddning i vatten

Kursen var speciellt för de nya tränare som går SIMDROTTASSISTENT-KURS, men vi andra tränare var också välkomna. Till slut, efter en del uppslutningar, blev vi 12 st deltagare.

Vi började alltså med Hjärt-lungräddning för vuxna. Den välkända övningsdockan "Rescue Anne" plockades fram i ett antal exemplar. Efter en del instruktioner var det dags att prova själva. Först försöka leva sig in i situationen och ta det allvarligt var lite svårt för vissa till en början, men de lugnade ner sig. Oscar M tyckte att vi kunde öva på varandra (då de flesta kursdeltagarna var av det kvinnliga könet) men det röstades snabbt ner igen.

Efter mycket blåsande och "hänglande" med dockorna var det dags för hjärtkompressioner. Magnus visade oss hur vi skulle ta ut rätt ställe att trycka på och hur hårt vi skulle trycka.

Det blev ett himla tryckande då man skulle komma ner ca 4-5 centimeter. En väl förtjänt rast kom senare.

Efter rasten var det "provdags", vi fick en situation och så skulle vi lösa den ensamma. Det var att man kom och hittade en medvetslös person och sedan var det bara

att göra som vi hade lärt oss. Ta reda på om personen andades och om vederbörande hade puls m.m.

Strax innan lunchen började vi så smått med barn upp till 1 år, riktigt små alltså. Vad och hur gör man om barnet sätter i halsen? Vad är skillnaden mellan barnen och vuxna?

Det var till en viss del lika, men mycket olikt i alla fall. Det var många saker som man inte visste tidigare.

Så var det lunch i badets kafeteria.

Strax efter kl 14 samlades vi igen. Fortsatte med små barn. Vi fick bekanta oss med nästa stjärna "Baby Anne" som snabbt blev mängas favorit.



Oscar M med "Baby Anne"

Barn 1-8 år blev som en fortsättning av smättingarna fast i större skala, men också en del förändringar.

Eftersom vi var så lättlärd gick programmet snabbare än planerat. Vi hoppade i vattnet ca en timme innan avsatt tid. Till en början fick vi trängas med konstsim-



Calle M och Rebecca E

mare som håll på att simma in till sin tävling Svea Cup som skulle avgöras lite senare.

Vi började med att hämta dockor och senare också varandra på 4 meters djup. En del av oss fick lite ont i öronen med det gick snabbt över.

Sedan kom det svåra momentet för vissa (Armen A och Isabelle L) när man skulle få upp varandra på kanten. Man måste vara jämnstora för att det ska gå bra. Vissa av oss slog i kanten lite ofrivilligt när våra "räddare" skulle få upp oss. Men det som inte dödar det hårdar.

Vi avslutade till sist med simning och räddning med livboj. Tillsammans samsades vi med två 2-dagars crawl om den grunda delen, men det gick ganska bra i alla fall.

Till sist vid 18.00 fick vi våra bevis och dagen var över. Till min stora besvikelse kom det inte så många tränare som jag hade hoppats på. Även om du har gått kursen tidigare bör man gå den flera gånger för att uppdatera sig. Så bakläxa



Niklas A

till alla tränare! Passa på nästa gång!

Och ett stort tack till vår duktiga instruktör Magnus Tollqvist.

PS. nästa lektion för SIMIDROTTAS-SISTENTER är den 27-28 september.

Då är det Simfunktionärsutbildning. En uppmaning till alla andra tränare som inte har gått det, GÖR DET. Där finns mycket som alla tränare bör veta men som alla inte gör! DS.

Tack på förhand

Niklas Ankartross

Huvudtränare Vallentuna Simklubb

Medleytränare Täby Sim

RAPPORT FRÅN KVALTÄVLING I KONSTSIM MAJ 2003

Årets andra kvaltävling i Järfälla 11/5 bjöd på många trevliga överraskningar. Till att börja med kom vi till Järfälla med fler simmare än på länge!

Speciellt glädjande var antalet C-flickor, 7 tävlande denna gång. Det hördes åtskilliga små fniss och skratt. Det märks att Anna Buhlman, Elin Engblom, Josefine Svenss, Carolina Sundström, Lina Karlsson, Gabriella Lindblad och Rebecca Lohjelm trivs tillsammans.

De tränas av Betty Sissingar, som verkligen har fått igång truppen på allvar! Självklart har Betty valt något alldeles speciellt engelskt i musikval för denna grupp – Beatles. Lika populära som alltid, det går hem hos både publik och domare!

När man har roligt kommer resultaten helt av sig själva! Josefine började med att ta hem tävlingens bästa C-figurer, tätt följd av Rebecca. Lina kom på 4:e plats, Anna på 6:e, Carolina på 9:e, Gabriella på 13:e och Elin på 17:e plats. Det är ju helt fantastiska resultat!

I solo bytte Josefine och Rebecca plats. Rebecca är ju lite mera rutinerad i att simma solo och passade på att gå om Josefine. Täbys tredje solist, Anna, simmade fint och belönades med en 6:e plats! Våra två C-par, Elin och Lina samt Gabriella och Carolina kom på 6:e och 7:e plats. Det är inte illa när det är den allra första tävlingen! Sedan simmade också 6 av flickorna lag och här blev det en 2:a plats.

B-klassen hade lite sämre med närvaron denna gång. Några av flickorna var upp-

tagna på annat håll men Camilla Lohjelm, Mei Grandell, Sigrid Krajewski, Sofia Jonsson och Emmy Redig fanns på plats.

Även här kan vi vara mer än nöjda med figurresultatet! Camilla och Mei kom på 6:e resp. 7:e plats i figurer. Sofia, Sigrid och Emmy höll ihop med nästan identiska poäng på 11:e, 12:e resp. 14:e plats.

Camilla provade sitt nya solo, eller snarare början av solot då inte allt är färdigkomponerat än. Redan nu ser jag en ytterst lovande början, här går det undan och inlevelsen är det inget fel på! Hon fick en 6:e plats för sin insats och det kommer säkerligen att bli ännu bättre när allt faller på plats! Även Sofia kämpar på och tog en 7:e plats – trots att hon är bland de yngsta i sin åldersgrupp! Tyvärr blev det vare sig B-lag eller B-par för Täby denna gång!

Även i A-klassen saknade vi tre av fem flickor men Katarina Lindgreen och Marie Eken kompenserade det genom att överraska stort. Vi är ju vana vid att Katarina vinner ofta, men denna gång hade hon lyckats krängla till det ordentligt! En vecka före tävlingen upptäcker hon att hennes musik är hemma hos tränaren, som är på semester på Cypern!

Men här drabbas man inte av panik! Nej, lite fixa, trixa, klippa och klistra med ett gammalt band med alltför kort B-längd och vips hade Katarina fått ihop ett A-solo som nästan påminde om det hon har tränat in! Hon började med en övertygande ledning i figurer och ökade sedan ytterligare i musiken – klar seger i bägge grenarna.

Katarina simmade sedan par med Marie och jag måste säga att jag var imponerad. Visserligen finns än så länge bara de första 50 sekunderna av parprogrammet men

det är ju deras första tävling som par. Och domarna verkade alla lika övertygade så det slutade med en 3:e plats!

/Susanne

INTAGNINGAR TILL HÖSTENS VERKSAMHETER

Under många år har vi haft besvärliga och jobbiga förfaranden vid intagningarna till höstterminernas Plask&Lek- och Crawlverksamheter. Föräldrarna har klagat över att tvingas stå i kö flera timmar för att placera sina barn, eller att vänta lång tid på uppringning för en plats. Det har också för föreningen varit ett problem med outnyttjade platser i Crawl då det tagit för lång tid att fylla grupperna.

Köhanteringen i Plask&Lek har varit under kontroll under lång tid. Dock att många barn står i kön och väntetiden är lång, som längst två år, till höstens intagning. Förra året fick vi någorlunda kontroll på Crawl-kön efter ett slitjobb av Nils Olof.

Inför hösten har de två verksamheterna utnyttjat hemsidan och mailfunktionen för att ge bättre stöd vid placering av barnen från vårterminen och sommaren. Föräldrarna har via preliminär placering på hemsidan kunna godkänna/icke godkänna placeringarna. Omflyttningar har kunnat ske ganska snabbt. Efter kort tid har intagning av nya barn från kön kunnat ske telefonledes.

Resultatet har blivit att fler barn kunnat få plats och större säkerhet nåtts främst i placeringen av barn som varit med tidigare. I Plask&Lek, som har haft en "automatiserad" kvittensfunktion, har processen varit mycket snabb sett mot de fem nivåer som finns och hur barnen utvecklats under sommaren. Tyvärr är det inte alla föräldrar som förstått hur datorn kan utnyttjas och det får vi ta vara på inför framtiden. Det stora flertalet föräldrar har varit mycket nöjda med de nya förfarandena och dessa har kommit för att stanna!

Ett stort tack till Robban och Agneta för en bra Crawltagning. Nils Olof skall ha en särskild eloge för den innovativa datorprocess han skapade från kravställarens (Plask&Lek-ansvarige) många förvirrade tankar. Ni föräldrar skall betänka att det hos dessa tre ligger många, många timmars ideellt arbete bakom för att göra det lätt för er och föreningen!

*Carl Johan H / ordförande och
Plask&Lekansvarig*

Viking Knatte Cup 1 juni 2003

Viking Knatte Cup, som simmas utomhus i Vallentunas 50-metersbassäng, brukar vara avslutningstävling för de simmare som tränar i medley och crawl, och det märktes med besked i år! Allt som allt hade vi ca 50 simmare anmälda och en stor del av dem kom just från medley och crawlgrupper.

Årets tävling kom igång på utsatt tid till skillnad från förra året, mycket beroende på att Täby Sim hjälpte till med fler funktionärer i år, men också för att vädret var bättre och att fotbolls-VM inte spelades i år (!)

Före första grenen genomförde alla Täby Simmare och tränare på plats hejramsan "Vi kommer ifrån Täby", vilket ingen annan klubb kunde matcha. Täby Sim var den klart största klubben på plats när Väsby SS lyste med sin frånvaro. De brukar varje år ställa upp med mängder av unga simmare, men hade i år valt att avstå "Viking Knatte Cup" helt och hållet!

I den inledande lagkappen där lagen, bestående av 10 simmare (5 killar + 5 tjejer), skulle simma så långt som möjligt på 30 minuter, tog Täby Sim lag 1 hem en överlägsen seger för tredje året i rad. Vårt andralag var lika överlägsen 2:a i kampen mot de andra klubbarna.

Bland Täbys äldre simmare fick vi bl.a. se Eric Zwedbergs (-86) återkomst i individuella sammanhang, efter ca tre års uppehåll från simning. Det gick jättebra och blev en 2:a-plats på 100 Fr. På samma sträcka hade Min Zhong -88 en lyckad dag och tog sin första medalj (silver) på tävling utanför Täby, med Johanna Blom -88 endast 1 hundraedels sekund

från bronset.

89/90-killarna imponerade stort när Simon Pellfolk -90, Fredrik Viklund -90, Jacob Molin -90 och Linus Magnusson -90 lade beslag på de 4 främsta placeringarna i nämnda ordning på 100 Fr. Mest imponerande var Jacob Molins stora framfart med jättepers! Även Rickard Nyberg -89 kapade sitt personbästa stort och höll sig långt framme.

89/90-tjejernas 100 Fr vanns av Malou Wilson -89 som var "ankare" i det segrande lagkapslaget och som direkt efter segern for in till Eriksdalsbadet för att simma DM/JDM. I samma åldersklass hade Céline Fickler -89, som gjorde comeback efter ett år med skador och en utlandsvistelse, tagit brons om det inte varit för en ryckning i starten... Sophie Lihv -89 ledde vid 50 meter och låg länge på medaljplats men fick ge sig p.g.a. besvärande astma.

Bland Täbys yngsta killar fick både Richard Gedda -93 (2:a) och Anton Johansson -93 (3:a) bestiga pallen. Richard hade greppet om segern i 45 meter men blev precis omspurtad på de sista metrarna. Ludvig Strand -94 gjorde en fin tävlingsdebut utanför Täby och var främst bland de deltagande 94-killarna.

Bättre och bredare kvalitet på en ärgång än våra 93-tjejer hittar man nog knappast i Täby Sims historia! Mycket imponerande tider av samtliga Täbytjejer som lade beslag på placeringarna 1-6. 8 av de 10 främsta var från Täby: 1) Lovisa Ericsson -93, 2) Elin Lindström -93, 3) Olivia Cereus -93, 4) Sara Jacobson -93, 5) Isabelle Isenstein -93, 6) Mikaela Jerre-

sand -93, 8) Madeleine Strömbäck -93, samt debutanten Jeannie Lendeng -94 (10:a).

91/92-killarna höll sig också långt framme med Jacob Thulin -91 som segrare och Henrik Eklöf -91 på 3:e plats på 50 Fr. Sebastian Holmberg -91 diskades tyvärr för tjuvstart. Väl framme höll sig även 91:orna Joel Strand, Fredrik Carlsson och Hampus Petterson. 92:orna Gustav Zakariasson och Rickard Sundin var bland tävlingens vassaste!

Våra 91-tjejer var i en klass för sig när Samira El-Adawy, Josephine Ewerbring, Manuela Isacson och Emilie Brinkeback placerade sig 1-4 på 91/92:ornas 50 Fr. Även Alexandra Jerresand -91 och Sophie Thorselius -91 låg högt upp i resultatlistan efter snabb simning.

Vid de avslutande 200 medleyloppen (öppen klass) fortsatte Täby-framgångarna när simmaren/tränaren Niklas Ankartross -86 tog hem bronset och Malin Jacobson -90 kom 2:a. Här gjorde också Joel Strand en stark debut på distansen och tjejerna (Malin, Min, Elsa Ramström, Manuela, Elin Zakariasson -90) var samtliga bland de 8 främsta av ca 20 deltagare.

I ett extralopp direkt efter 200 medley SUM SIM-kvalade sedan Simon Pellfolk -90 på 100 Br, vilket var en passande avrundning på en mycket stark Täby-insats. Även de simmare som inte nämns ovan svarade för många lovande insatser.

Alla verkar ha haft det bra på de fina gräsmattorna intill bassängen och fotbollarna användes flitigt mellan loppen.

Nisse, crawl och C-gruppstränare

Vad tycker DU om STÄNK – svara och vinn priser!

Täby Sims STÄNK-redaktion och styrelse är nyfikna på att få höra vad ni tycker om:

Distributionssättet med flygblad och hämtning via Internet?

Innehållet? Har vi en bra bredd på artiklarna? Ger de dig bra information?

Saknar du något i tidningen?

Har du idéer eller kan du hjälpa till att göra tidningen?

Är du intresserad av att annonsera i STÄNK?

Vi har nu skapat ett formulär på klubbens nya webbplats www.tabysim.se där ni läsare får framföra vad ni tycker! För att locka flera av er att ge oss feedback lottar vi ut tre par simglasögon bland dem som inkommer med svar före månadsskiftet oktober/november.

1:a



2:a



3:a



Hör av er!

Infokommittén

TACK FÖR TIDEN TILLSAMMANS!

Efter fyra års tid i Sverige har familjen El-Adawy äkt hem till Egypten och hälsar så mycket till alla simmare, konstsimmare, tränare och andra i Täby Sim!

De kom till Sverige sommaren 1999 eftersom Maher skulle bli förstesekreterare på egyptiska ambassaden i Stockholm. Han bosatte sig med Shams och sina barn i Vallatorp i Täby.

Till en början simmade Adel och Samira för Polisens IF, men efter ett halvår bytte de till Täby Sim som de varit trogna sedan dess. Deras framfart i simbassängen har nog inte undgått någon i vår klubb (tillika distriktet och simmar-Sverige), så mycket framgångar och fin gemenskap de bjudit på!

I Täby Sim började yngsta barnet, Shams, dessutom att simma och hann med att lära sig crawl och göra tävlingsdebut.

Några starka minnen är självfallet det fantastiska träningslägret i Kairo påsken 2001, som Shams och Maher hjälpte till att arrangera, och de egyptiska simmarnas återbesök hösten samma år! Maher och Shams har alltid varit hjälpsamma och ställt upp för klubben!

Fyra år har gått mycket fort, men det har varit trevliga år och vi saknar er alla! Lycka till i framtiden Maher, Shams, Samira, Adel och Shams!!!

Infokommittén



Täby sim tog medaljer i Ågesta Triathlon

I augusti samlades ett antal flickor, pojkar, herrar, damer, gubbar och tanter för att köra en triathlon. Som tur var handlade det inte om en ironman (3 800 m simning i havet, 18 mil cykel och 4,2 mil löpning) utan lite snällare sträckor. Pojkklasserna hade 200 m simning, 5 km cykel och 2 km löpning.

För Täby Sim deltog Jacob Thulin (11-12 år) och Linus Magnusson (13-14 år). Det mest nervösa var bytena mellan grenarna. Proffsen i pojkklassen hade racercyklar och specialskor med snabbbläs och specialkläder för att kunna flytta på nummerlappen mellan ryggen på cyklingen och magen på löpningen utan att någon tid ska gå åt.

Så gick då startskottet. Linus var först upp ur vattnet (tog 3 min) efter simningen med Jacob hack i häl och sedan var det en lång väntan, sådär 30 sek innan nästa simmare kom. Här visade de verkligen att de kunde simma.

Sedan kom bytet som de inte tränat på och där kom Linus konkurrent ikapp och var först ut på cykeln. Linus och Jacob kom iväg samtidigt och hade tappat sådär en minut på växlingen. Grabbarna i Jacobs klass hade ännu inte hunnit ikapp. Efter cyklingen hade Linus konkurrent på racern drygat ut sitt försprång. Linus och Jacob slutförde cyklingen samtidigt (tog 13 min inkl växling).

Jacob hade cyklat i gymmaskor och rusade iväg direkt på löpningen. Linus hade cyklat i cykelskor och skulle byta till löparskor. Linus var dock arg för att han tvingats göra en extrasväng på cyklingen därför en flaggvakt varit otydlig, så han var inte intresserad av att ta tid för något så oväsentligt som ett skobyte. Han rusade sina 2 km i cykelskor. Linus och Jacob kom i mål samtidigt (tog 12 min inkl växling). Linus var tvåa i sin klass och Jacob vann sin klass.

Efteråt försökte man värva grabbarna till Triathlonklubbarna. Triathlon kan vara något om man tröttnar på att bara simträna men gillar hård träning.

Detta var ett trevligt arrangemang i härlig sol och i fin terräng som ett alternativ till att ligga på badstranden och ha långträkingt.

Linus och Jacob är nog med för **Täby Sim** nästa år också.

Caroline Magnusson



RESULTAT

USM Kval 2 Konstsim, Järfälla 11/5 2003

Figursimning, Klass A			
1.	Katarina Lindgreen	87	34.624
11.	Marie Eken	87	30.076
Frött Program Solo, Klass A			
1.	Katarina Lindgreen	87	71.458
Frött Program Par, Klass A			
3.	Marie Eken	87	63.600
	Katarina Lindgreen	87	
<i>Figursimning, Klass B</i>			
7.	Camilla Lohjelm	89	28.529
8.	Mei Grandell	88	28.386
11.	Sofia Jonsson	90	26.480
12.	Sigrid Krajewski	89	26.310
14.	Emmy Redig	90	26.176
Frött Program Solo, Klass B			
6.	Camilla Lohjelm	89	58.113
7.	Sofia Jonsson	90	54.397
Figursimning, Klass C			
1.	Josefine Sverns	91	26.375
2.	Rebecca Lohjelm	92	24.702
4.	Lina Karlsson	92	23.752
6.	Anna Euhman	91	23.388
9.	Carolina Sundström	92	22.711
13.	Gabriella Lindblad	92	22.298
17.	Elin Engblom	91	21.055
Frött Program Solo, Klass C			
1.	Rebecca Lohjelm	92	52.452
2.	Josefine Sverns	91	50.292
6.	Anna Euhman	91	44.721
Frött Program Par, Klass C			
6.	Elin Engblom	91	44.070
	Lina Karlsson	92	
7.	Gabriella Lindblad	92	43.837
	Carolina Sundström	92	
Frött Program LAG, Klass C			
2.	Täby C-lag		45.038

WELLA CUP (50), Täby 17-18 maj 2003

50 Frisim Damer Försök (olika klasser)			
10.	Annica Forsberg	83	29.65
3.	Rebecca Ejdervik	87	28.75
12.	Mikaela Mattinsson	88	29.62
3.	Cecilia Rasmuson	89	29.44
9.	Sofie Fröbom	89	30.45
18.	Málon Wilson	89	31.05
55.	Josephine Evertbring	91	33.41
50 Frisim Herrar Försök (olika klasser)			
4.	Erik Håkansson	88	26.72
24.	Linus Magnusson	90	30.47
26.	Fredrik Viklund	90	30.53
35.	Henrik Eklöf	91	32.41
100 Fjärilsim Damer Försök (olika klasser)			
7.	Linnéa Sundberg	86	1:09.11
4.	Sofie Jansson	88	1:09.11
9.	Karoline Rogersten	87	1:10.76
1.	Cecilia Rasmuson	89	1:09.43

4.	Eriana Spahiu	89	1:13.60
23.	Samira El-Adawy	91	1:20.11
100 Fjärilsim Herrar Försök (olika klasser)			
3.	Alexander Grubski	87	1:04.14
13.	Filip Falkenborn	90	1:17.08
<i>50 Ryggsim Damer Försök (olika klasser)</i>			
5.	Linnéa Sundberg	86	33.33
2.	Sofie Fröbom	89	33.83
30.	Sophie Lihv	89	39.05
50 Ryggsim Herrar Försök (olika klasser)			
16.	Marcus Pellfolk	86	32.11
1.	Erik Håkansson	88	30.63
21.	Linus Magnusson	90	38.15
100 Bröstsöm Damer Försök (olika klasser)			
3.	Annica Forsberg	83	1:18.95
10.	Rebecca Ejdervik	87	1:21.40
26.	Samira El-Adawy	91	1:28.70
31.	Elsa Rasmström	89	1:29.97
100 Bröstsöm Herrar Försök (olika klasser)			
15.	Simon Pellfolk	90	1:25.74
18.	Sebastian Holmberg	91	1:28.71
200 Medley Extralopp			
1.	Adel El-Adawy	88	2:37.63
50 Frisim Damer -UY Final			
3.	Cecilia Rasmuson	89	29.34
50 Frisim Damer -UÅ Final			
6.	Rebecca Ejdervik	87	29.12
50 Frisim Herrar -UÅ Final			
2.	Erik Håkansson	88	26.38
100 Fjärilsim Damer -UY Final			
2.	Cecilia Rasmuson	89	1:09.18
4.	Eriana Spahiu	89	1:14.29
100 Fjärilsim Damer -UÅ Final			
3.	Sofie Jansson	88	1:07.78
100 Fjärilsim Damer SJ Final			
6.	Linnéa Sundberg	86	1:09.08
50 Ryggsim Damer -UY Final			
2.	Sofie Fröbom	89	33.71
50 Ryggsim Damer SJ Final			
3.	Linnéa Sundberg	86	32.87
50 Ryggsim Herrar -UÅ Final			
2.	Erik Håkansson	88	30.99
100 Bröstsöm Damer SJ Final			
4.	Annica Forsberg	83	1:18.76
400 Frisim Damer 17 ÅR OÅ. Final			
3.	Linnéa Sundberg	86	4:39.16
400 Frisim Herrar 17 ÅR OÅ. Final			
8.	Benjamin Le Roux	79	4:36.18
4X100 Frisim Damer Final			
2.	Täby Sim Lag 1		4:12.62
	Cecilia Rasmuson	89	1:04.90
	Annica Forsberg	83	1:01.76
	Sofie Jansson	88	1:04.90
	Linnéa Sundberg	86	1:01.06
10.	Täby Sim Lag 2		4:23.65
	Eriana Spahiu	89	1:07.00
	Karoline Rogersten	87	1:04.74
	Rebecca Ejdervik	87	1:06.30
	Sofie Fröbom	89	1:05.61
4X100 Frisim Herrar Final			
5.	Täby Sim Lag 1		3:53.11

Stänk från TÄBY SIM

	Marcus Pellfolk	86	59.76	50 Frisim Damer -UY Final			
	Erik Håkansson	88	57.44	3.	Cecilia Rasmuson	89	29.34
	Alexander Grubski	87	58.57	50 Frisim Damer -UÅ Final			
	Benjamin Le Roux	79	57.34	6.	Rebecca Ejdervik	87	29.12
19.	Täby Sim Lag 2		4:22.93	50 Frisim Herrar -UÅ Final			
	Adel El-Adawy	88	1:04.33	2.	Erik Håkansson	88	26.38
	Erik Zvedberg	86	1:03.18	100 Fjärilsim Damer -UY Final			
	Sebastian Holmberg	91	1:07.79	2.	Cecilia Rasmuson	89	1:09.18
	Fredrik Vikhmid	90	1:07.63	4.	Eriana Spahiu	89	1:14.29
100 Ryggsim Damer Försök (olika klasser)				100 Fjärilsim Damer -UÅ Final			
2.	Linnéa Sundberg	86	1:11.14	3.	Sofie Jansson	88	1:07.78
15.	Karoline Rogersten	87	1:17.97	100 Fjärilsim Damer SJ Final			
17.	Mikaela Mattinsson	88	1:18.49	6.	Linnéa Sundberg	86	1:09.08
2.	Sofie Fröbom	89	1:11.85	50 Ryggsim Damer -UY Final			
100 Ryggsim Herrar Försök (olika klasser)				2.	Sofie Fröbom	89	33.71
11.	Marcus Pellfolk	86	1:08.43	50 Ryggsim Damer SJ Final			
3.	Erik Håkansson	88	1:06.47	3.	Linnéa Sundberg	86	32.87
19.	Jacob Thulin	91	1:18.51	50 Ryggsim Herrar -UÅ Final			
50 Bröstsım Damer Försök (olika klasser)				2.	Erik Håkansson	88	30.99
3.	Annica Forsberg	83	35.86	100 Bröstsım Damer SJ Final			
1.	Rebecca Ejdervik	87	34.14	4.	Annica Forsberg	83	1:18.76
28.	Josephine Ewertbring	91	42.10	100 Ryggsim Damer -UY Final			
31.	Elsa Ramström	89	42.42	1.	Sofie Fröbom	89	1:11.47
33.	Emilie Erinkeback	91	42.65	100 Ryggsim Damer SJ Final			
100 Frisim Damer Försök (olika klasser)				2.	Linnéa Sundberg	86	1:09.68
1.	Sofie Jansson	88	1:01.95	100 Ryggsim Herrar -UÅ Final			
5.	Cecilia Rasmuson	89	1:04.92	2.	Erik Håkansson	88	1:06.83
7.	Sofie Fröbom	89	1:05.25	50 Bröstsım Damer -UÅ Final			
18.	Eriana Spahiu	89	1:06.86	4.	Rebecca Ejdervik	87	35.08
31.	Malou Wilson	89	1:08.54	50 Bröstsım Damer SJ Final			
100 Frisim Herrar Försök (olika klasser)				5.	Annica Forsberg	83	35.87
3.	Erik Håkansson	88	58.33	100 Frisim Damer -UY Final			
9.	Alexander Grubski	87	59.28	3.	Cecilia Rasmuson	89	1:03.91
14.	Simon Pellfolk	90	1:04.59	100 Frisim Damer -UÅ Final			
25.	Fredrik Vikhmid	90	1:07.43	1.	Sofie Jansson	88	1:01.00
31.	Jacob Thulin	91	1:08.49	100 Frisim Herrar -UÅ Final			
	Linus Magnusson	90	DSQ	3.	Erik Håkansson	88	58.46
200 Medley Damer Försök (olika klasser)				200 Medley Damer -UY Final			
3.	Linnéa Sundberg	86	2:30.12	1.	Cecilia Rasmuson	89	2:37.25
12.	Karoline Rogersten	87	2:41.87	200 Medley Damer SJ Final			
1.	Cecilia Rasmuson	89	2:38.86	3.	Linnéa Sundberg	86	2:29.66
13.	Samira El-Adawy	91	2:47.13	200 Medley Herrar SJ Final			
200 Medley Herrar Försök (olika klasser)				5.	Benjamin Le Roux	79	2:25.36
4.	Benjamin Le Roux	79	2:23.13	50 Fjärilsim Damer -UY Final			
10.	Sebastian Holmberg	91	2:42.94	1.	Cecilia Rasmuson	89	31.13
50 Fjärilsim Damer Försök (olika klasser)				5.	Malou Wilson	89	32.56
9.	Annica Forsberg	83	31.75	6.	Eriana Spahiu	89	32.95
13.	Linnéa Sundberg	86	32.06	50 Fjärilsim Damer -UÅ Final			
2.	Sofie Jansson	88	31.10	2.	Sofie Jansson	88	30.37
8.	Rebecca Ejdervik	87	32.31	4X100 Medley Damer Final			
10.	Karoline Rogersten	87	32.49	1.	Täby Sim Lag 1		4:39.74
2.	Cecilia Rasmuson	89	30.90		Sofie Fröbom	89	1:13.08
5.	Eriana Spahiu	89	32.64		Annica Forsberg	83	1:16.85
6.	Malou Wilson	89	32.68		Sofie Jansson	88	1:07.98
28.	Malin Jacobson	90	35.70		Linnéa Sundberg	86	1:01.83
39.	Elsa Ramström	89	36.44	7.	Täby Sim Lag 2		4:53.53
50 Fjärilsim Herrar Försök (olika klasser)					Cecilia Rasmuson	89	1:15.62
3.	Alexander Grubski	87	29.11		Rebecca Ejdervik	87	1:22.51
17.	Nikolas Juica	88	30.39		Karoline Rogersten	87	1:09.08
9.	Filip Falkenbom	90	32.83		Samira El-Adawy	91	1:06.32
50 Bröstsım Damer Extralopp				4X100 Medley Herrar Final			
1.	Elin Berlin	87	39.25	4.	Täby Sim Lag 1		4:29.81
100 Fjärilsim Herrar Extralopp					Erik Håkansson	88	1:07.95
1.	Adel El-Adawy	88	1:10.34		Marcus Pellfolk	86	1:20.15

Stänk från TÄBY SIM

	Alexander Grubski	87	1:04.27	2.	Josephine Ewerbring	91	33.49
	Benjamin Le Roux	79	57.44	3.	Mannela Isacsson	91	33.94
12.	Täby Sim Lag 2		5:05.03	4.	Emilie Ernknebeck	91	33.95
	Sebastian Holmberg	91	1:16.72	9.	Alexandra Jerresand	91	35.55
	Jann Hettfleisch	86	1:24.15	11.	Sophie Thorselius	91	37.17
	Filip Falkenborn	90	1:19.25	16.	Lovisa Edholm	91	38.45
	Adel El-Adawy	88	1:04.91	25.	Mathilda Aronsson	92	41.90

Viking Knatte Cup (50), Vallentuna 1 juni 2003

VIKING KNATTE CUP: 30 minuterslag-kapp

1.	Täby lag 1	2617m
2.	Täby lag 2	2480

100 Frisim PO. 86 OÅ Final

2.	Eric Swedberg	86	1:04.58
6.	Jann Hettfleisch	86	1:10.47

100 Frisim FL. 87-88 Final

2.	Min Zhong	88	1:10.69
4.	Johanna Blom	88	1:16.67

100 Frisim PO. 89-90 Final

1.	Simon Pellfolk	90	1:04.93
2.	Fredrik Viklund	90	1:07.09
3.	Jakob Molin	90	1:09.79
4.	Linus Magnusson	90	1:10.38
11.	Richard Nyberg	89	1:17.82
14.	Filip Falkenborn	90	1:19.64
19.	Erik Lind	90	1:27.79
25.	Joskin Sandström	90	1:35.71

100 Frisim FL. 89-90 Final

1.	Malou Wilson	89	1:07.96
5.	Sophie Lihv	89	1:13.77
7.	Elsa Ramström	89	1:15.95
8.	Elin Zakariasson	90	1:16.14
9.	Malin Jacobsson	90	1:16.46
13.	Emma Thorselius	89	1:20.09
20.	Sara Mahnström	89	1:26.66
	Céline Fickler	89	DSQ

50 Frisim PO. 93 OY Final

2.	Richard Gedda	93	39.20
3.	Anton Johansson	93	41.18
6.	Ludvig Strand	94	51.17

50 Frisim FL. 93 OY Final

1.	Lovisa Ericksson	93	34.48
2.	Elin Lindström	93	37.98
3.	Olivia Cereus	93	38.52
4.	Sara Jacobsson	93	40.89
5.	Isabelle Isenstein	93	41.05
6.	Mikaela Jerresand	93	42.63
8.	Madeleine Strömbäck	93	43.83
10.	Jeanie Lendeng	94	44.99

50 Frisim PO. 91-92 Final

1.	Jacob Thulin	91	30.37
3.	Henrik Eklöf	91	32.58
8.	Fredrik Carlsson	91	35.76
10.	Hampus Petersson	91	36.22
11.	Joel Strand	91	36.27
14.	Rickard Sundin	92	38.55
16.	Gustav Zakariasson	92	38.82
	Sebastian Holmberg	91	DSQ

50 Frisim FL. 91-92 Final

1.	Samira El-Adawy	91	31.19
----	-----------------	----	-------

200 Medley Herrar Final

3.	Niklas Ankartröss	86	2:39.96
10.	Jann Hettfleisch	86	3:03.76
16.	Joel Strand	91	3:22.00

200 Medley Damer Final

2.	Malin Jacobsson	90	2:58.62
4.	Min Zhong	88	3:02.45
6.	Elsa Ramström	89	3:05.74
7.	Elin Zakariasson	90	3:12.24
8.	Mannela Isacsson	91	3:13.05

100 Bröstsim Herrar Extralopp

1.	Simon Pellfolk	90	1:25.22
2.	Sebastian Holmberg	91	1:27.58

UTE-SMÖUSM (50), Norrköping 27/6-1/7 2003

200 Fjärilsim Damer Semifinal

14.	Karoline Rogensten	87	2:29.11
-----	--------------------	----	---------

200 Fjärilsim Damer Försök SR

17.	Karoline Rogensten	87	2:28.71
21.	Linnea Sundberg	86	2:29.52

200 Fjärilsim Damer Final JR

12.	Karoline Rogensten	87	2:28.71
16.	Linnea Sundberg	86	2:29.52

400 Medley Herrar Final

1.	Micke Jacobsson	79	4:28.91
----	-----------------	----	---------

400 Medley Herrar Försök SR

2.	Micke Jacobsson	79	4:38.53
----	-----------------	----	---------

50 Frisim Damer Final JR

27.	Sofie Jansson	88	28.65
-----	---------------	----	-------

200 Bröstsim Damer Försök SR

25.	Annica Forsberg	83	2:48.60
-----	-----------------	----	---------

100 Ryggsim Damer Semifinal

12.	Linnea Sundberg	86	1:08.53
-----	-----------------	----	---------

100 Ryggsim Damer Försök SR

16.	Linnea Sundberg	86	1:08.82
-----	-----------------	----	---------

100 Ryggsim Damer Final JR

12.	Linnea Sundberg	86	1:08.82
16.	Sofie Fröbom	89	1:09.64

200 Ryggsim Herrar Final

1.	Micke Jacobsson	79	2:07.20
----	-----------------	----	---------

200 Ryggsim Herrar Semifinal

2.	Micke Jacobsson	79	2:09.46
----	-----------------	----	---------

200 Ryggsim Herrar Försök SR

4.	Micke Jacobsson	79	2:11.76
----	-----------------	----	---------

50 Fjärilsim Damer Försök SR

37.	Cecilia Rasmuson	89	31.16
-----	------------------	----	-------

50 Fjärilsim Damer Final JR

14.	Sofie Jansson	88	30.47
26.	Cecilia Rasmuson	89	31.16

200 Medley Herrar Final

1.	Micke Jacobsson	79	2:06.04
----	-----------------	----	---------

200 Medley Herrar Semifinal

5.	Micke Jacobsson	79	2:12.01
----	-----------------	----	---------

200 Medley Herrar Försök SR

Stänk från TÄBY SIM

3.	Micke Jacobsson	79	2:11.46
200 Medley Damer Semifinal			
9.	Linnea Sundberg	86	2:26.05
200 Medley Damer Försök SR			
13.	Linnea Sundberg	86	2:28.04
200 Medley Damer Final JR			
7.	Linnea Sundberg	86	2:28.04
50 Bröstsöm Damer Semifinal			
10.	Rebecca Ejdervik	87	34.28
50 Bröstsöm Damer Försök SR			
11.	Rebecca Ejdervik	87	34.81
21.	Annica Forsberg	83	35.29
50 Bröstsöm Damer Final JR			
6.	Rebecca Ejdervik	87	34.81
100 Frisim Damer Final JR			
12.	Sofie Jansson	88	1:00.39
400 Frisim Herrar Final			
2.	Micke Jacobsson	79	4:02.73
400 Frisim Herrar Försök SR			
4.	Micke Jacobsson	79	4:06.50
100 Bröstsöm Damer Försök SR			
22.	Annica Forsberg	83	1:16.87
200 Ryggsim Damer Final			
7.	Linnea Sundberg	86	2:26.47
200 Ryggsim Damer Semifinal			
8.	Linnea Sundberg	86	2:26.59
11.	Sofie Fröbom	89	2:28.72
200 Ryggsim Damer Försök SR			
8.	Linnea Sundberg	86	2:26.35
9.	Sofie Fröbom	89	2:27.62
200 Ryggsim Damer Final JR			
6.	Linnea Sundberg	86	2:26.35
7.	Sofie Fröbom	89	2:27.62
100 Fjärilsim Damer Final JR			
23.	Sofie Jansson	88	1:08.21
400 Medley Damer Försök SR			
10.	Linnea Sundberg	86	5:11.67
400 Medley Damer Final JR			
7.	Linnea Sundberg	86	5:11.67
4x100 Medley Damer Försök SR			
13.	Täby Sim		4:33.61
	Sofie Fröbom	89	1:09.57
	Annica Forsberg	83	1:16.11
	Karoline Rogensten	87	1:07.39
	Sofie Jansson	88	1:00.54
800 Frisim Herrar Final SR			
3.	Micke Jacobsson	79	8:24.85

SUM-SIM (50), Malmö 3-6 juli 2003

100 Frisim Herrar, Försök - 13 OY			
16	Simon Pellfolk	90	1:03.57
200 Fjärilsim Damer, Final - 15-16 år			
6	Karoline Rogensten	87	2:27.47
200 Fjärilsim Damer, Försök - 14 år OY			
16	Eriana Spahiu	89	2:40.97
26	Cecilia Rasmuson	89	2:46.92
200 Fjärilsim Damer, Försök - 15-16 år			
5	Karoline Rogensten	87	2:28.28
11	Sofie Jansson	88	2:32.05
200 Ryggsim Herrar, Försök - 15-16 år			
10	Erik Häkansson	88	2:25.07

100 Bröstsöm Damer, Final - 14 år			
1	Sandra Jacobson	89	1:14.09
100 Bröstsöm Damer, Försök - 14 år			
1	Sandra Jacobson	89	1:14.60
100 Bröstsöm Damer, Försök - 15-16 år			
31	Rebecca Ejdervik	87	1:20.31
4x100 Medley Herrar 14 OY, Final			
19	Täby Sim		5:03.18
	Sebastian Holmberg	91	1:16.17
	Simon Pellfolk	90	1:24.06
	Filip Falkenbom	90	1:16.59
	Fredrik Vikhmid	90	1:06.36
4x100 Frisim Damer 14 OY, Final			
3	Täby Sim		4:15.03
	Cecilia Rasmuson	89	1:03.14
	Sandra Jacobson	89	1:02.52
	Sofie Fröbom	89	1:02.42
	Eriana Spahiu	89	1:06.95
100 Fjärilsim Damer, Final - 15-16 år			
6	Sofie Jansson	88	1:06.44
100 Fjärilsim Damer, Försök - 14 år			
12	Cecilia Rasmuson	89	1:10.73
15	Eriana Spahiu	89	1:12.66
100 Fjärilsim Damer, Försök - 15-16 år			
6	Sofie Jansson	88	1:07.04
11	Karoline Rogensten	87	1:08.33
200 Medley Damer, Final - 14 år			
1	Sandra Jacobson	89	2:26.60
6	Sofie Fröbom	89	2:37.25
200 Medley Damer, Försök - 14 år			
3	Sandra Jacobson	89	2:30.11
7	Sofie Fröbom	89	2:37.88
100 Ryggsim Herrar, Försök - 13 år OY			
16	Sebastian Holmberg	91	1:14.80
100 Ryggsim Herrar, Försök - 15-16 år			
13	Erik Häkansson	88	1:06.99
200 Frisim Damer, Final - 15-16 år			
5	Sofie Jansson	88	2:11.76
200 Frisim Damer, Försök - 15-16 år			
4	Sofie Jansson	88	2:12.63
200 Bröstsöm Damer, Final - 14 år OY			
1	Sandra Jacobson	89	2:35.67
200 Bröstsöm Damer, Försök - 14 år OY			
1	Sandra Jacobson	89	2:39.01
100 Fjärilsim Herrar, Försök - 15-16 år			
17	Alexander Grubski	87	1:03.81
400 Frisim Damer, Försök - 15-16 år			
15	Sofie Jansson	88	4:49.96
200 Medley Herrar, Försök - 13 år OY			
11	Sebastian Holmberg	91	2:38.09
200 Medley Herrar, Försök - 15-16 år			
15	Erik Häkansson	88	2:22.87
100 Ryggsim Damer, Final - 14 år			
3	Sofie Fröbom	89	1:09.62
100 Ryggsim Damer, Försök - 14 år			
4	Sofie Fröbom	89	1:10.13
100 Frisim Damer, Final - 14 år			
5	Sandra Jacobson	89	1:01.96
100 Frisim Damer, Final - 15-16 år			
3	Sofie Jansson	88	1:00.08
100 Frisim Damer, Försök - 14 år			
6	Sandra Jacobson	89	1:02.88
12	Cecilia Rasmuson	89	1:03.34
100 Frisim Damer, Försök - 15-16 år			

3	Sofie Jansson	88	1:00.69
200 Ryggsim Damer, Final - 14 år OY			
2	Sofie Fröbom	89	2:27.13
200 Ryggsim Damer, Försök - 14 år OY			
2	Sofie Fröbom	89	2:28.10
100 Bröstsöm Herrar, Försök - 13 år OY			
11	Simon Pellfolk	90	1:22.08
22	Sebastian Holmberg	91	1:25.06
4x100 Medley Damer 14 OY, Final			
1	Täby Sim		4:36.22
	Sofie Fröbom	89	1:10.91
	Sandra Jacobson	89	1:13.16
	Eriana Spahn	89	1:10.70
	Cecilia Rasmuson	89	1:01.45
4x100 Frisim Herrar 14 OY, Final			
23	Täby Sim		4:27.13
	Simon Pellfolk	90	1:04.22
	Sebastian Holmberg	91	1:06.36
	Henrik Eklöf	91	1:11.52
	Fredrik Viklund	90	1:05.03

Resultat från följande simtävlingar hittar ni på Täby Sims hemsida, www.idrott.nu/tabysim:

<i>Simiaden</i>	26-27 april
<i>Rosenlund's Sprint</i>	2-4 maj
<i>Seriesim deltävling 3</i>	11 maj
<i>Wella Cup</i>	17-18 maj
<i>Långbans-DM</i>	31 maj-1 juni
<i>Viking Knatte Cup</i>	1 juni
<i>Neptuniaden</i>	7-9 juni
<i>SM/ISM i simning</i>	26 juni-1 juli
<i>Stockholm Summer Games</i>	3-6 juli
<i>SCM SM Riksfinal</i>	3-6 juli
<i>Vansbrostävlingen</i>	13 juli
<i>Riddarfjärdsimningen</i>	16 augusti

SVEA CUP, TÄBY 13/9 2003

Figursimning, Junior - Sammanlagt resultat

1	Katarina Lindgreen	87	138.237
13	Camilla Lokjehn	89	113.997

Figursimning, Junior - Första omgången (Grupp 2)

1	Katarina Lindgreen	87	67.934
14	Camilla Lokjehn	89	56.598

Figursimning, Junior - Andra omgången (Grupp 3)

1	Katarina Lindgreen	87	70.303
11	Camilla Lokjehn	89	57.399



Michael Jacobsson under SM i Norrköping

Träningsider för konstsim Täby Sim HT-2003

Dag	Grupp	samling	Bassäng	Tränare
Tisdag	C2-C3y-ä	15.30	16-17	Mikaela/Karin (Betty/Elisabeth) ¹⁾
	A-B	16.30	17-19	Sabine/Karin (Betty/Elisabeth)
	Katarina			Vendy (Betty/Elisabeth)
	Cx			Betty
Onsdag	C1	15.30	16-17	Betty
	Bx			Elisabeth
Torsdag	A-B	16.30	17-19	Sabine/Karin
	Katarina			Vendy (Betty/Elisabeth)
	Cx			Betty
	C1	17.30	18-19	Betty
Söndag	C2-C3ä	17.30	18-19	Cissie/Mikaela
	C2-C3ä	16.00	16.30-18.00	Johanna/Mika
	C3 y	16.00	16.30-18.00	Cissie/Karin
	A-B	16.15	17.00-19.00	Sabine/Vendy (Susanne)
	Katarina	16.00	17.00-20.00	Melissa (Susanne/Elisabeth)
	C1	16.30	17.00-19.00	Betty
Kommer	C4	18.00	18.30-20.00	Susanne/Elisabeth

Klass C	Simmare 12 år och yngre
C1	Tävlingsklar eller snart klar för tävlingsdeltagande
C2	Märkestagningsgrupp i förberedelse till C-figurtävling 2004
C3 yngre	Nybörjare
C3 äldre	Nybörjare
Klass B	13-15 år
Klass A	16-18 år
Katarina	Landslagssimmare

¹⁾ Teknik i del av bassäng/turas om simma längder



TÄVLINGSKALENDER HÖSTEN 2003

September

27	Speedo Knatte Cup	Upplands Väsby	My, 2dagars-Cr
27	Septembersimmet	Tyresö	Elit/A, B, C-äldre
27-28	Wadköpingdoppet	Örebro	6 st. uttagna simmare
28	Arne Borgs minne	Eriksdalsbadet	Elit/A, C-äldre
28	JDM i konstsim	Jakobsberg	Konstsim
28	USM-kvaltävling 4	Jakobsberg	Konstsim

Oktober

3-4	Masters-NM	Island	Masters
4-5	E-Center Cup	Söderhamns SS	Elit/A, B, C, ev. My
10	50-Manna, Dam-Lemans	Medborgarplatsen	Masters, Elit/A, B, C, m.fl.
11	Seriesim Final och Kval	?	Uttagna simmare
12	Warner Cup	Tibblebadet	B, C, My, ev. 2dagars-Cr
12	DM i konstsim	?	Konstsim
18-19	Grand Prix 3	Prel. Stockholm	Elit
19	Oktoberdoppet	Tibblebadet	My, Crawl
19	USM-kvaltävling 5	Arr: SK Neptun	Konstsim
25-26	Åbo Öppna Masters (50m)	Åbo, Finland	Masters
25-26	SUM SIM Regionsfinal	Tyresö	Elit/A, B, C

November

7-9	JDM	Jakobsberg	Kvalade simmare
14-16	Fantomen Cup	Eriksdalsbadet	C
14-16	USM i konstsim	Tibblebadet	Kvalade konstsimmare
15	Masters Höst	Linköping	Masters
21-23	Grand Prix 4/ EM-kval	Malmö	Elit
22-23	Höstsimiaden	Åkersberga	C, My, ev. 2dagars-Cr
22-23	SUM SIM Riksfinal	Stockholm	Kvalade simmare
27-30	JSM	Malmö	Kvalade simmare
29	Novemberdoppet	Tibblebadet	Medley, Crawl

December

6-7	Julkappsdoppet	Åkeshov	<i>(Tävlingsgrupper)</i>
14	Täby Sims KM	Tibblebadet	ALLA! + Föräldrar!

Information om tävlingar hösten 2003 kommer att publiceras på Täby Sims Webbplats <http://www.idrott.nu/tabysim> i augusti/september. På vår Webbplats finner ni också tävlingsinbjudningar, startlistor och annan information om ovanstående tävlingar.

Manusstopp för nästa nummer av STÄNK är den 21 november. Alla är mycket välkomna att skriva insändare/tankar/intervjuer eller liknande!. Stänk nummer 4 finns ute i slutet av november 2003.