

Sitäänk



**Nr 1,
Februari 2004**



TÄBY SIM

- Föreningen för simsport och motion -

Adress: Täby Sim, Simhallen, 183 34 TÄBY
Tel/fax: 768 15 44
Hemsida/ E-post: www.idrott.nu/tabysim alt. www.tabysim.se (hemsidor), 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 spärrarna, på entréplan.
Stänkbidrag: I informationskommitténs fack i kansliet, på diskett eller via e-post.

		Arbete	Bostad
Huvudtränare:	Gunnar Fornander	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 - konstsim:	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 Lögdberg (ordinarie)	070-925 32 31	623 17 23
	Björn Eklöf (suppleant)		756 25 07
Valberedning:	Gunnar Fornander (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		070-782 00 99
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 B-gruppen)		510 105 47
Tränarrepresentant:	Vakant (Gunnar Fornander t v)	768 63 27	

Ordförande har ordet

Hej alla medlemmar och Täby Sim-vänner! Det är några månader sedan jag senast hade tillfälle att rikta mig till er alla via vår klubbtidning. Annars träffar jag någon av er nästan dagligen; allt ifrån den fyraårige plask&lekaren, aktiva simsportare, föräldrar, ledare och förtroendevalda och upp till våra mer än 70-åriga morgonbadare. Det är stimulerande att få tillhöra och verka i en så mångfacetterad förening.

En hel del har hänt sedan sist och här är ett axplock (huller om buller) från min horisont:

- ett mycket fint KM med många nya unga simmare och mängder av bra resultat
- Täby Sim som 13:de bästa simsportklubb i Sverige 2003
- ett väl genomfört 2003 som också ser ut att ge ett positivt bokslut
- Katarina Lindgreen är nu etablerad i konstsimslandslaget (senior och junior)
- mer än 60 barn genomförde SLUSS-kurserna kring årsskiftet
- Robban A:s idoga arbete med ADB-utvecklingen på kansliet
- han kom och sågs av våra unga (Micke J hemma från USA och tränade på jullovet)
- Masters-simmarnas högre status i svensk simning (och i Täby Sim)
- beslut att delta i Bingo-Lotto igen avseende prenumerationer



Under senare tid har flera aktiva ungdomar från främst Danderyds SK anslutit sig till Täby Sim beroende på att deras simhall stängs för en längre tid för sanering. Det är alltid tråkigt när sådant händer! Jag önskar er alla, aktiva som föräldrar, mycket välkomna till oss i Täby Sim och jag är övertygad om att våra gamla medlemmar tar väl hand om er nya!

År 2004 kommer att bli ett intressant år av många skäl! Främst för att Svenska Simförbundet och svensk simsport firar sitt 100-årsjubileum och Täby Sim sitt 30-årsjubileum! Dessa båda händelser kommer vi att fira under året på olika sätt. Mer info kommer på årsmötet och efter hand på vår hemsida!

Inom klubben är det också andra uppgifter som i närtid står framför oss och som vi i styrelsen vill att ni alla medverkar i. Tala om för oss hur ni vill ha det i bl.a. följande:

- årsmötet den 18/3 i Tibble Sportcentrum. Kom och påverka, alla ni medlemmar!
- utveckling och modernisering av vårt kansli. Vilka krav har medlemmarna?
- försäljningen av simsportprylar m.m. Vilka produkter skall vi ha?
- utveckling av föräldramedverkan, främst inom simningen. Vad kan du göra?
- en ytterligare utveckling av föreningens ekonomi. Har du någon idé?

Förberedelserna inför årets WELLA CUP i maj har just dragit i gång. Många kommer att bli inblandade, inte minst alla våra funktionärer! Reservera 15-16/5!

Så ses vi alla på årsmötet den 18/3! Välkomna!

Carl Johan Hellman / ordförande

AVGIFTER FRÅN OCH MED 1 JANUARI 2004

Avgifterna är beslutade vid styrelsemöte den 24/11 2003. Beslutet är fattat på grund av den nya tävlingslicensen och innebär höjning med 50 kr per termin för de som tränar tre gånger per vecka eller mer i simgrupperna och konstsim. För Masters gäller enligt styrelsebeslut baserat på Simkommitténs underlag.

Medlemsavgift

Upp till och med 20 år	100 kr per kalenderår
Över 20 år	150 kr per kalenderår

Deltagaravgift (terminsavgift)

Simning Elit+A	1075 kr
Simning B	950 kr
Simning C	775 kr
Simning Medley	700 kr
Simning Crawl - 2 dagar	600 kr
Simning Crawl - 1 dag	500 kr

Masters	700 kr Vårtermin -04
	900 kr fr.o.m Hösttermin -04

Konstsim Elit - tävling	700 kr
Konstsim - nybörjare	600 kr
Konstsim - 1 dag	500 kr

Plask&Lek	500 kr
-----------	--------

Styrelsen



Gunnar har ordet

Hej alla klubbkamrater!

Februari – allt längre dagar och en liten föraning om att våren snart kommer. En härlig tid när man har hela sommaren framför sig. Nu har man ju en massa arbete att sköta också, så man hinner ju inte alltid njuta av årstiden. Bl.a. 5 helger i rad som jag är med som ledare på simtävlingar av olika nivåer...

Årets tävlingar har börjat bra för oss i Täby Sim. Men de riktigt stora slagen, där det verkligen gäller, återstår. Förväntningarna får inte vara för höga för då faller man hårdare...

Vi kommer t. ex. inte placera oss särskilt högt i rankingen vid kortbane-SM i mars. Förklaringen är att vår poängplockare nr 1, Micke Jacobsson, avstår från SM för att i stället satsa på EM-kvalet som går bara 3 veckor senare. Den tävlingen är också kvaltävling till juniorernas EM, där någon av våra yngre simmare vill vara med och slåss om platserna...



Vilka lyckas nå riktigt långt och vilka lyckas inte? Jag tror att teknikskolningen i unga år är av stor betydelse. En massa (förnuftig) träning behövs också! Sedan det där sista – det som skiljer åt i slutändan – har nog mycket med mentala färdigheter att göra.

Några mentala färdigheter som kan ha betydelse:

- Användande av målstyrning – veta vad man vill och vara djärv, men inte orealistisk, våga ta en risk...
- Ha ett starkt självförtroende – se möjligheter istället för hinder.
- Bra koncentrationsförmåga – fokusera på det som man själv kan påverka.
- Visualisera – föreställa sig hur man vill att det ska ske.
- Reglera sin spänningsnivå – för hög ger låsning och vilja att fly från alltihopa, medan för låg nivå betyder brist på den där riktiga skärpan.

Ja – det finns väl fler faktorer. De riktigt duktiga har mycket ”av sig själva”, men även såna här saker går att träna på!

Det finns myter om mental träning. Många tror att mental träning

- är till mest för idrottare med problem,
- är till bara för elitidrottare,
- är att ligga på rygg och lyssna på band,
- är lite ”mystiskt” eller ”magiskt”.

Nej – jag tror snarare att den dagliga kommunikationen, där man påverkar och ”sår frön” är den integrerade naturliga mentala träningen.

Ja – det var mina tankar för dagen – träna på och må väl!

önskar Gunnar

Läget på Plask&Lek-fronten

Intagningen till vårterminens kurser är nu avslutad. Glädjande nog är att kötiden före intagning har minskat. Den faktiska kötiden är nu i realiteten ca sex månader då intagning sker tidigast den termin då barnet fyller fyra år. Kön består just nu av ca 350 barn och växer hela tiden, då många föräldrar lärt sig att anmäla barnet när det är mycket litet. Man får då vänta tills det nått "behörig" ålder.

Det stora problemet i Plask&Lek är att det saknas erfarna ledare. Vi utnyttjar just nu inte alla tider vi har i undervisningsbassängen. Därför prioriterar vi att rekrytera fler ledare med rätt utbildning. Det skall helst vara vuxna eller äldre ungdomar med simlärar- (simlärarassistent-)utbildning. Föräldrar till barn i kön, vilka har sådan utbildning, får förtur om de åtar sig att hjälpa till!

Verksamheten pågår varje helg fram till och med första helgen i april. För de barn som blir klara "Guldfiskar" (kan simma minst 25 m bra bröstsim på djupt vatten) kommer det att anordnas en s.k. SLUSS-kurs (två helger i en följd efter påsklovet, fredag, lördag och söndag; totalt sex träningar) med målet att kunna simma 200 m på djupt vatten och klara bronsmärket. Till denna kurs inbjudes även barn utanför Täby Sim. Medlemmar i Täby Sim äger företräde om platserna inte räcker till. Exakta tider meddelas i månadsskiftet mars-april.

Carl Johan Hellman / Plask&Lek-ansvarig

Visste du att alla nr av STÄNK fr o m nr 1-1997 och framåt finns publicerade på Täby Sims hemsida?
Där finns även det första STÄNK-numret någonsin publicerat, nr 1-1976!

Nu finns kölistan till Plask & Lek publicerad på vår hemsida. Kölistan uppdateras en gång per månad, vid varje månadsskifte.

Vi tackar

- Alla funktionärer, föräldrar, anhöriga, tränare, simmare m.fl. som hjälpte till vid KlubbMästerskapen i december. KM flöt jättefint!
Ett extra tack riktas till Jenny som höll ihop och tränade det stiliga Luciatåget.
- Alla som skänkte bröd, kakor, priser m.m. till lotterier och försäljning vid KM.
- Alla som har skänkt bilder till hemsidan och STÄNK: Pheabe Thulin, Björn Ahlstedt, Christer Pellfolk, Jonas Lögdborg och infokommittén (Jean-Pierre och Nils Olof).
- Simmarna i C-yngre m.fl. som var inne på World Cup och hejade fram Täby Simmarna och Sveriges övriga stjärnor.
- Masterssimmerskan Vivi-Ann Johansson för en lång, fin tid i klubben. Vivi-Ann har efter årsskiftet bytt tillbaka till sin modersklubb Elfsborgs SK.
- Agneta Timbäck och Carl Johan Hellman får enastående arbete med intensivslusskurserna i december och januari.
- Agneta Timbäck och Robert Aspegårdh för mycket arbete med organisationen av crawlgruppsverksamheten: Antalet grupper har ökat, och många barn från kön får chansen att börja i crawl.
- Tränarna för tävlingsgrupperna. De höll igång simträningen för klubbens bättre simmare under jullovet.
- Robert Aspegårdh för mycket arbete med bl.a. nya datorer, nätverk, server m.m. på kansliet.
- Mats Johansson, Christer Pellfolk och Susanne Gedda som var Täby Sims funktionärer vid den första deltävlingen av Seriesim 2004.
- Filip Falkenborn –90 och Elsa Ericsson –95 för mycket sena inlägg i Seriesimslaget, när andra simmare blev sjuka/skadade!
- Alla föräldrar som medverkade, hjälpte till, och bakade till 2-dagarscrawlgrupperna 1 och 4: s helgläger i december. Ni var ett toppenstöd att ha! /*Nisse och Erika*
- Familjen Dansk för utlån av digitalvideokamera, som användes för filmning av simgrupper.
- De föräldrar som under våren hjälper till med att göra i ordning Tibblebadet på söndagar. Tack vare detta får vi extra träningstid som innebär att vi får in många nya barn i verksamheten.
- Stefan Erikson, Philip von Schoultz och Elisabeth Fredriksson som lagt ned tid på förberedelser (anmälningar, boende, mat, resor, bokningar) inför Masters SM i Malmö i mars.



Vi gratulerar

- Sandra Jacobson –89 till två NJM-guld och ett NJM-brons. NJM = Nordiska Juniormästerskapen i simning.
- Sandra Jacobson till JSM-brons på 200 Br.
- Sandra Jacobson, som blivit uttagen att representera Sverige vid 5-nationers i Italien.
- Katarina Lindgreen som blivit uttagen till ett par olika landslagsläger för konstsimmare, och som under 2004 ingår i såväl junior- som seniorlandslaget.
- Micke Jacobsson till finalplatser vid World Cup i New York.
- Alla simmare som satte Mästerskapsrekord vid KM 2003:
Lovisa Ericsson –93, Erika Ericsson –65, Jacob Thulin –91, Cecilia Rasmuson –89, Sebastian Holmberg –91, Sofie Fröbom –89, Sandra Jacobson –89, Lilie Larsson –61, Sofie Jansson –88, Gunilla Rasmuson –57, Harald Kruger –67.
- Rebecca Ejdervik –87 som satte klubbrekord på 50 Br (33,70) vid World Cup i Stockholm.
- Filip Falkenborn –90 som har kvalat in till SUM SIM Riksfinal i sommar.
- Sebastian Holmberg till sitt första JDM-kval, på 400 Medley.
- Sofie Fröbom -89 och Sofie Jansson -88 i Elit/A-gruppen som båda togs ut till ett regionsläger för juniorsimmare i Stockholmsregionen.
- Täby Sim - vi blev 13:e bästa klubb i landet 2003. Vår bästa notering någonsin!
- Sofie Fröbom -89 och Sofie Jansson -88, som båda togs ut till ett regionsläger för juniorsimmare i Stockholmsregionen, under januari; Sandra Jacobson som blev uttagen till ett riksläger under samma period.
- Alla våra knattesimmare som deltog vid Saab Knette Cup: Modigt simmat på nya sträckor, med personbästa för alla Täby Simmare!!
- Seriesimslaget till en mycket stark 3:e plats vid deltävling 1, division 1. Det var snudd på 2:a plats!!
- Linnea Sundberg –86 och Karoline Rogersten –87 för finalplatser vid svenskt Grand Prix 1-2004.
- Följande simmare för medaljplaceringar vid de senaste tävlingarna:
Saab Knette Cup: *Lovisa Ericsson –93, Elsa Ericsson –95, Louise Gränström –94, Isabella Isacson –94, Tomas Regula –93, Pojklaget –94 (Ludvig Strand –94, Marcus Mattinson –94, Anton Sandäng –94, Emil Dansk –95), Flicklaget 92-93 (Lovisa, Elin Lindström –93, Maria Franfie –92, Rebecca Hedberg –92).*
HT-Spelen: *Sebastian Holmberg –91 (9 guld!!).*
US-Open: *Filip Falkenborn –90, Fredrik Viklund –90, Linus Magnusson –90.*
Ungdoms-GP 1: *Linnea Sundberg -86, Erik Håkansson -88, Sandra Jacobson -89, Eriana Spahiu -89, Lovisa Ericsson -93, Sebastian Holmberg -91, Jacob Thulin -91, Simon Pellfolk -90, Fredrik Viklund -90, Sofie Jansson -88, Cecilia Rasmuson -89, Sofie Fröbom -89, Rebecca Ejdervik -87, Jann Hettfleisch -86, Sophie Lihv -89, Filip Falkenborn -90, Mikaela Mattinson -88, Fanny Varga -90, Karoline Rogersten -87, Cornelia Hanes -89, Marcus Pellfolk -86 och Niklas Ankartross -86.*

Vi välkomnar

- Fanny Varga –91, Madeleine Wallmon –91, Matilda Bergman –90 som alla går/ gått över från Danderyds SK till Täby Sim;
- Hanna Molin –91 välkommen tillbaka efter några års vistelse i Luxemburg.
- Alla nya simmare från Danderyds SK som börjat i våra medley- och crawlgrupper.



Fanny Varga



Hanna Molin



Madeleine Wallmon



Matilda Bergman

INFÖR ÅRSMÖTET

Några bestämmelser ur våra stadgar m m:

- röstberättigad är den som betalt förfallen medlemsavgift 2003 och fyller minst 15 år under 2004. Rösträtten är personlig och får inte utövas genom ombud.
- förslag från medlem (motion) skall vara styrelsen tillhanda senast fyra veckor före årsmötet.
- beslut vid årsmötet fattas med enkel majoritet utom vad avser stadgeändring och upplösning av föreningen då det skall vara 2/3 majoritet.
- vid årsmötet sker bl. a genomgång av senaste års verksamhet och ekonomi. Beslut tas om avgående styrelsens ansvarsfrihet och eventuell ändring av medlemsavgifter. Därefter fastställs verksamhetsplan och budget för påbörjat år samt väljs ny styrelse. Avslutningsvis behandlas propositioner (styrelseförslag) och motioner (förslag från medlemmar). Styrelsen kan också ge information om särskilt viktig fråga som ej är stadgefråga. Tillfällen ges också åt deltagarna i årsmötet att ställa frågor.
- stadgarna finns på kansliet eller så hittar Du dem på vår hemsida:
www.idrott.nu/tabysim
- Om Du har frågor kontakta gärna styrelsen!

Ordförande

Lite plock från Svenska Simförbundet

Som tidigare nämnt firar Svenska Simförbundet sitt 100-årsjubiléum i år. Detta kommer bland annat att firas med vid årsmötet i april i Stockholm, en stor SM-vecka (alla simsporter, inkl Masters, har SM i Eriksdalsbadet samma vecka) i början på juli och Simningens Dag under en helg i oktober, samtidigt i hela landet. Dessutom ges en särskild jubileumsbok ut. Vidare information kan ni finna på SvSF hemsida (länka via www.simforbundet.se).

Simfunktionärernas behörighet är förlängd till och med 2005.

Vid årsmötet 2004 kommer beslut att tas, att fr.o.m 2005, alla aktiva simsportare skall ha licens för att få tävla i officiella tävlingar. Simmarna har det redan fr o m 2004.

Carl Johan Hellman

Sponsorer - absolut nödvändigt för vår verksamhet!

Täby Sim är en förening som i likhet med andra föreningar, har begränsat med resurser. Mångas insatser sker ideellt - men detta är dessvärre, inte tillräckligt. Det finns dock ett antal generösa företag i vår närhet, som bidrar på olika sätt.

Vi har två huvudsponsorer, Wella och Warner Home Videos. Från dessa ges stöd såväl rent ekonomiskt som stöd i form av produkter som används som priser vid tävlingar.

Vi har också ett 20-tal sponsorer som betalar en årlig avgift för att ha sin skylt hängande på långväggen inne i simhallen. Bland dessa kan nämnas: Bjurfors, Flipper Marin, McDonalds, IMR Skolan m.fl.

Utöver detta får vi bidrag från s.k. grensponsorer som gör insatser vid tävlingar.

Men det finns plats för fler sponsorer! Vi kommer att ta fram ett sponsorpaket där företaget kan välja på vilket sätt det vill stödja verksamheten. Vi har nämnt några men det finns många fler - kanske du sitter på en idé som skulle stärka oss ytterligare.

Det finns en resurskommitté som ansvarar för kontakten med Täby Sims sponsorer. Resurskommittén svarar gärna på frågor kring sponsring och hur vi på bästa sätt kan hitta en lösning.

Peter Lantz, Resurskommittén

TÄBY SIM:s årsmöte 2004

Äger rum torsdagen den 18/3 kl 19.00 i Tibble Sportcentrums konferensrum.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 19/2 kl. 19.00. Möteshandlingar finns på kansliet från den 11/3.

Under årsmötet serveras kaffe och tilltugg.

Välkomna!

Styrelsen

De simmare som vill ha alla sina samlade simresultat från 1999 och framåt kan kontakta Nisse i infokommittén på bassängkanten, eller via mail: info@tabysim.se

Er målare i Täby!



Kontakta Wass Måleri:

**Götavägen 16, 187 63 Täby
Tfn. 08-756 91 51, 0708-55 32 95**

Noteringar från Nationell Konstsims-Kick Off 2004 i Örebro

En nationell Kick Off för svenskt konstsims hölls i Örebro 30-31/1 2004.

Från Täby Sim var Monica Lymeus med som utbildare för konstsimsdomare, och undertecknad som huvudtränare för Täby Sims konstsims.

Vi arbetade i grupper. Frågor som bl.a. togs upp:

- Fritt Program Kombination är en mästerskapsgren fr. o m 1 januari 2004, vilket är mycket glädjande!
- Om rekryteringsgrupper
- Hur behålla tonårsflickorna i klubben
- Hur lotsa flickorna till landslaget
- Hur ska samarbete mellan klubbarna och landslaget se ut
- Landslagstester
- Om Uttagningläger på landslagsnivå
- Dispensansökningar för att delta på JSM
- Om Domar-/Tränarkurser
- Om Breddläger

Hans Chrunak som skulle föreläst 31/1 insjuknade. Vi fortsatte diskutera de olika frågor som var intressanta istället.

Vid tangentbordet: Elisabeth



Monica Norström-Lymeus & Elisabeth Andersson

Utbildningskommittén informerar

SIA-Utbildning.

1) Påminnelse till Simidrott grund-/simidrott assistent-elever. Kom ihåg att vi ska träffas efter Doppet den 15 februari 2004. Plats: Simhallskällaren ca tid 19.00. Ta med veckans skriftliga arbeten.

2) Simfunktionärkurs

Vi har vår klubbordförande som utbildar Simfunktionärer och är som klubb lyckligt lottade att ha förmånen med egna utbildare....

Simmarföräldrar: Ta chansen och utbilda er! Hjälp klubben med funktionärsresurser genom att svara positivt på den inbjudan till kurs som snart kommer.

Söndags-Crawlföräldrar kan nå mig på bassängkanten hos Konstsims.

3) Konstsims-Domarkurs steg 1

Vi har även här vår egen utbildare. Monica Lymeus. Jag uppmanar konstsimsföräldrar att anmäla sig till kursen. Vi behöver nya domare!

Datum: 24-25 mars 2004.

Plats: Föreningsgården/Tibblebadet.

Anmälan snarast till undertecknad

För info, kontakta mig på telefon 070-588 20 42, e-mail elisabeth.andersson@taby.mail.telia.com eller elisabethandersson8@hotmail.com

Elisabeth

Obs! Vi erbjuder alla våra föräldrar att GRATIS utbilda sig!

Täby Sim kommer att arrangera den stora distriktstävlingen Simiaden 20-21 november i år. Hälften av alla Stockholmsklubbar deltar.

Senare i år firar Täby Sim 30 år som simklubb. Alla som har idéer om hur firande ska genomföras, eller som vill hjälpa till med förberedelserna ombuds höra av sig till styrelsen!

Ungdoms-GP 1, 31 januari – 1 februari i Åkersberga

Många simmare från Täby Sims tävlingsgrupper, C och uppåt, deltog vid årets första Ungdoms-GP-tävling. Med var även några simmare från medley.

Tävlingen som var den första för året för många av simmarna gick i Åkersbergas något trånga simhall. Täby Sim visade tydligt sin styrka med massor av pallplaceringar, 22 av våra simmare fick mottaga medalj! Vilka det var kan ni läsa om under ”Vi gratulerar”.

Bland dessa vill jag särskilt uppmärksamma Jann Hettfleisch –86, som tog sin första medalj på en inbjudningstävling efter många försök, och Sebastian Holmberg –91 som JDM-kvalade.

Nästan alla Täby Simmare satte personliga rekord. Några som inte riktigt nådde pallen men som visade stor utveckling denna gång var Rickard Nyberg -89, Johanna Blom -88 och Joel Strand –91. Som helhet var tävlingen en stor framgång för Täby Sim, vi hade ordentligt flyt!

Dubbelseger till Täby:
Jacob Thulin (1:a) och Sebastian Holmberg (2:a).



Två Täby-Sofie på pallen på 100 ryggsim: Sofie Fröbom (1:a), Sophie Lihv (3:a)

Josephine Ewerbring får massage av Elin Zakariasson



STÄNK-intervju med Mikaela Jerresand, i 2-dagarscrawl

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

Svar: Vet inte, har varit med i Plask och Lek och sedan börjat i 1-dagars grupp osv.

STÄNK: *Vad fick dig att börja simma?*

Svar: Min storasyster simmade och det verkade vara roligt.

STÄNK: *Hur ser din träning ut nu?*

Svar: Torsdag och söndag simmar jag, måndagar springer jag med Täby IS springgrupp.

STÄNK: *Vad är det bästa med simning?*

Svar: Det är roligt att träna och tävla och att träffa simkompisar.

STÄNK: *Vilket är ditt bästa simsätt?*

Svar: Crawl och rygg.

STÄNK: *Har Du någon idol?*

Svar: Johnny Depp, Carolina Klüft och Anna-Karin Kammerling.

STÄNK: *Har du något mål?*

Svar: Att komma under 35 i crawl.

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

Svar: Jättemånga, men Elsa E och Isabella I och jag träffas fast vi inte simmar.

STÄNK: *Vilket är ditt bästa simmarminne?*

Svar: Inget speciellt.

STÄNK: *Vilken är din favoritmat?*

Svar: Ris och kyckling.

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

Svar: Pirates of the Caribbean.

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

Svar: Rösjöskolan, engelska.

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

Svar: Springa!

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

Svar: Sim- eller springproffs.

STÄNK: *Vad tycker Du om din/ dina tränare?*

Svar: Han [Nisse] är rolig, men ibland kör han lite för hårt.

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

Svar: Ha kul och ge järnet!



STÄNK-intervju med Rikard Rasmusson, i 2-dagarscrawl

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

Svar: Ungefär 7 månader.

STÄNK: *Vad fick dig att börja simma?*

Svar: Det är kul & jag har tyckt om vatten sen jag var liten.

STÄNK: *Hur ser din träning ut nu?*

Svar: Jag tränar med Nisse två gånger i veckan på torsdagar & söndagar.

STÄNK: *Vad är det bästa med simning?*

Svar: Det är roligt att utvecklas och att man blir bättre.

STÄNK: *Vilket är ditt bästa simsätt?*

Svar: Fjäril.

STÄNK: *Har Du någon idol?*

Svar: Thorpe.

STÄNK: *Har du något mål?*

Svar: Att bli bättre i bröstsim.

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

Svar: Ja, hela gruppen är rolig.

STÄNK: *Vilket är ditt bästa simmarminne?*

Svar: När jag vann silver & brons på KM.

STÄNK: *Vilken är din favoritmat?*

Svar: Kyckling & ris & currysås.

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

Svar: Jonny English.

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

Svar: Jag går i Myrängen i Gribbylund & mitt favoritämne är matte.

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

Svar: Jag spelar basket, men simning är roligare.

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

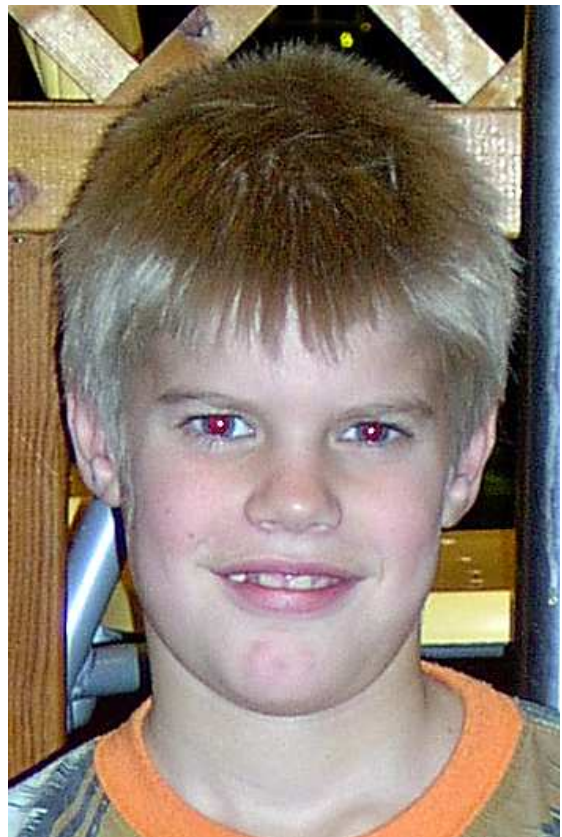
Svar: Simproffs.

STÄNK: *Vad tycker Du om din/dina tränare?*

Svar: Han är jättebra & väldigt snäll.

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

Svar: Att fokusera & satsa mycket.



Konstsims C1-C2 Dagläger, 7 februari 2004

Konstsims C1-C2 Dagläger, hölls 7 februari kl. 14.00-20.00 i Tibblebadet och vände sig till konstsimmare i åldern 12 år och yngre.

Deltog gjorde:

C1: Gabriella Lindblad, Durna Erdebilci, Lina Karlsson, Ida Forsberg-Näs, Carolina Sundström, Caroline Holmberg-Anderssen, Jennifer Lönnström



C2: Angelica Lindgreen, Victoria Granberg, Therese Berg, Rebecka Adolfsson, Caroline Forsberg-Näs, Antonia Wegin, Isabelle Östenius, Amanda Hellström, Amanda Gruvstad, Anna-Karin Enfors, Felicia Lönnström

Ledarna: Johanna Lindqvist, Betty Slssingar, Mikaela Prahl, Marie Eken och uppvärmarledare innan simning, Katarina Lindgreen, samt undertecknad.

Elisabeth



IBIS CUP

Under helgen 31/1 – 1/2 genomfördes Ibis Cup i Örebro. Ett efterlängtat tillskott i tävlingsprogrammet för seniorerna. Tävligen fungerade också som uttagningar av de solon och par som skall representera Sverige vid B-cupen i Kuopio i mars månad. Vårt seniorlandslag skulle även visa upp sig för domarna för första gången.

Som vanligt stod ÖSA för ett mycket fint arrangemang och tävlingen flöt på helt utan störningar och konstsimsvärd hoppas nu att denna tävling kommer att bli en årlig företeelse.

Resultatmässigt fick vi oss mycket trevligt till livs. Åsa Gidsäter, SIK, Göteborg, vann övertygande solotävlingen efter två mycket intressanta program. Hanna Gustavsson, Växjö SS knep andraplatsen knappt före Ida Hammarlund, Jönköpings SS. Resultatet i solotävlingen innebär att det blir Åsa Gidsäter och Hanna Gustavsson som representerar Sverige i solo i B-cupen.

Katarina Lindgren, Täby Sim, placerade sig som 4 och blev därmed tävlingens överraskning. Visst har vi vant oss vid att Katarina gör det omöjliga men att hon redan nu, vid sin unga ålder, kan ge seniorerna rejäl konkurrens är mycket glädjande!

I partävlingen visade Sveriges nya konstellation, Åsa Gidsäter och Ida Hammarlund, upp sig för första gången (utom tävlan då de tillhör olika klubbar) och det var en mycket positiv överraskning. Efter att bara ha tränat ihop i knappt tre veckor genomförde de två fina program och det bådar gott inför EM i Madrid i maj, även

om en hel del samträning återstår. SIK:s Ulrika Palmér och Clara Gocksör simmade mycket bra och de är därmed klara som Sveriges andrapar vid B-cupen i mars.

Något som gläder oss konstsimvänner mycket är att Sverige för första gången sedan EM i Sevilla 1997 har ett seniorlag. Självklart ingår vår Katarina i laget. Detta lag simmade utom tävlan för att bli bedömda och gjorde det med den äran, vilket innebär att vi kommer att tävla med fullt lag i Kuopio. Det krävs dock en hel del finslipningar, men efter ytterligare träningsläger, hoppas vi att allt finns på plats. Att återigen ställa upp med ett seniorlag på internationella tävlingar är något som vi sett fram emot under flera år. Vi håller tummarna för våra duktiga flickor!

Eftersom många av klubbarna var på plats i Örebro passade vi också på att genomföra en kick-off. Vi startade redan på fredag kväll med ett späckat program och fortsatte på lördag förmiddag. Tid gavs till många och givande diskussioner och det är roligt att notera den goda stämning och enighet som präglade kick-offen. Även här var det ÖSA som stod för arrangemanget och det fungerade utmärkt, som vanligt.

Ett stort tack till ÖSA och ett stort grattis till våra duktiga flickor! Vi ser våren an med spänning!

*Vid tangentbordet – Kerstin Gidsäter/
Susanne Shelley*

AMERIKAS GYLLENE POJKAR – ANNO 1976

Vid få tillfällen under ett och samma stora internationella simmästerskap har väl ett landslag varit så dominant och starkt som de amerikanska herrarna vid OS i Montreal 1976. Här följer en presentation av detta ”dream team”.



Det amerikanska simlaget var fullspäckat med färgstarka talanger och färgstarkast och talangfullast av dem alla var utan tvekan den två meter långa, mustaschprydda och djupt religiöse ryggsimseleganten John Naber från Evanston, Illinois. Hans olympiska saga började 1965 då han var 9 år gammal och besökte Olympia i Grekland på en turistresa med sina föräldrar. Unge John blev så fascinerad av de antika idrottslegenderna att han svor på att han en dag ska bli en olympisk mästare.

Sedan följde 11 år av stenhård och målmedveten träning. Under den tiden fokuserade sig Naber på att låta framstegen komma gradvis i stället för att hoppas på för mycket för snabbt. Hans ständigt optimistiska attityd gav honom alltid en god motivation. Det behövdes för hans träningsprogram omfattade 16 km simträning om dagen, sex dagar i veckan, 11 månader om året. Under träningspassen var Naber ofta först av adepterna att hoppa i och sist att hoppa ur bassängen.

Nabers stora internationella genombrott kom 1974 då han blev den förste på sju år att besegra den dittills omöjliga östtysken Roland Matthes på 100 m ryggsim. 1976 möttes de igen i OS. Matthes innehade fortfarande världsrekordet på 56.30, men Naber putsade det i semifinalen till 56.19. I finalen blev det ingenting av den emot-

sedda tvekampen mellan den gamle och den nye ryggsimskungen eftersom Naber var helt överlägsen och vann på nya världsrekordtiden 55.49. Dessutom tog sig Nabers lagkamrat Peter Rocca förbi Matthes på den andra 50:an och knep silvret på 56.34. Matthes tog brons på 57.22 i sin sista stora tävling. I rättvisans namn ska tilläggas att Matthes hämmades något av en blindtarmsoperation som han genomgått sex veckor före OS, men det är mycket tveksamt om han hade rått på Naber ändå.

En timme senare var Naber redo för en ny final, den här gången på 200 m frisisim dit han kvalificerat sig som åttonde och siste man. Favorit i loppet var Bruce Furniss som innehade världsrekordet på 1.50.32. Furniss tog också spets direkt, men vände överraskande som tvåa vid 100 meter där John Naber var



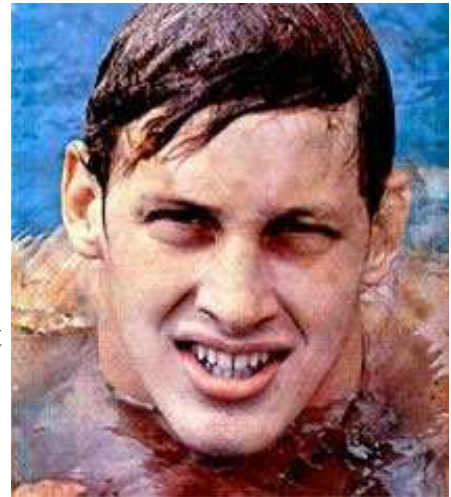
först och höll även ledningen vid 150 meter. Den rutinerade Furniss tog sig samman, spurtade förbi Naber och vann loppet på nya världsrekordtiden 1.50.29. Furniss prestation blir inte mindre av det faktum att han besvärades av ledgångsreumatism. Naber tog silver på 1.50.50 och världsrekordhållaren på 100 m frisisim, Jim Montgomery, tog brons på 1.50.58 och fullbordade den amerikanska trippeln.

Naber gjorde sitt sista olympiska framträdande på 200 m ryggsim. Han var lika överlägsen här som på 100 m rygg och blev den förste att gå under 2 minuter med ett nytt världsrekord på 1.59.19. Peter Rocca tog återigen silver, han var liksom Naber en mycket stor ryggsimstalang. Det var bara det att Naber var ett strå vassare.

Efter att ha fullföljt sin dröm simtävlande Naber bara ett år till innan han drog sig tillbaka. Han har jobbat som sportkommentator i tv och som författare. Han håller flitigt föredrag och driver en konsultfirma. Han är en av USA:s främsta olympiska ambassadörer och bar OS-flaggan vid invigningen av Los Angeles-OS 1984. En lättsam, ödmjuk och genomsympatisk person som alltid har varit ett föredöme för sitt land och för sin idrott.

17-åriga Brian Goodell från Mission Viejo i Kalifornien var världens nye långdistanskung 1976. Han var känd som en outtröttlig arbetshäst som kunde köra extrema distanspass på träning. Han hade slagit nya världsrekord på både 400 och 1500 meter frisisim vid de amerikanska OS-uttagningarna en månad före OS. Den första finalen simmade han på 1500 m fritt där hans främsta utmanare var Au-

straliens Steve Holland, den tidigare världsrekordhållaren som var fast besluten att vinna.



I en mycket minnesvärd Montgomery final var det

varken Goodell eller Holland utan Bobby Hackett från New York-förorten Yonkers som tog ledningen med Holland en halv meter bakom och ytterligare en kroppslängd efter låg den iskallt avvaktande Goodell. Vid 950 meter passerades Hackett av Holland som höll ledningen fram till 1300 meter, men då satte Goodell in stöten. Upp till 1350 meter så blåste han förbi både Hackett och Holland. Hackett fick också förnyade krafter och passerade Holland, men åt Goodell fanns inget att göra. De båda amerikanerna gjorde en fantastisk sista hundring och drog ifrån Holland som inte hade samma förmåga att växla tempo. Goodell vann på nya världsrekordet 15.02.40. Hans sista hundring gick på 57.73! Hackett tog silver på 15.03.91 och Holland fick nöja sig med bronset på 15.04.66.

Två dagar senare simmade Goodell finalen på 400 m fritt där hans ende tänkbare utmanare var landsmannen Tim Shaw, VM-kung i Cali ett år tidigare där han vunnit 200, 400 och 1500 m fritt. Shaw skulle även 8 år senare vinna ett silver i vattenpolo vid OS 1984. De båda amerikanerna stod i en klass för sig och drog snabbt ifrån det övriga fältet. På sista hundringen spurtade Goodell ifrån Shaw

och vann på 3.51.93 (världsrekord) före Shaws 3.52.54. Trean Vladimir Raskatov från Sovjet var över tre sekunder efter Shaw. Faktum är att den amerikanska dominansen i den här grenen var så stor att Raskatovs tidigare europarekord före OS på 3.58.02 inte hade räckt till final vid de amerikanska OS-uttagningarna. Anmärkningsvärt är det då att USA:s tredje simmare Casey Converse åkte ut redan i försöken på för honom måttliga 4.00.65.

Det fanns dock ingen simgren som dominerades så markant av amerikanerna vid Monteral-OS som fjärilsimmet. Roger Pyttel från DDR hade visserligen världsrekordet på 200 m fjäril, men han skulle få stenhårt motstånd i finalen av Mike Bruner, Steve Gregg och Bill Forrester. Efter första hundringen var Pyttel i ledningen tätt följd av Gregg och Bruner, men sedan övertog Bruner kommandot och drog med sig Gregg utan att Pyttel kunde svara. Bruner tog guld på världsrekordet 1.59.23 före Gregg på 1.59.54. Dessutom kom Forrester smygande på bana 1 och knep bronset sex hundradelar före Pyttel. Den detroniserade östtysken kunde bara gratulera sina amerikanska övermän. I det avseendet var Pyttel ett sportsligt föredöme.

Tre dagar senare gick finalen på 100 m fjäril och här skulle historien upprepa sig



för Pyttel. Återigen ställdes han mot tre tuffa amerikaner och återigen kom han fyra efter dem, trots att han satte nytt europarekord. Notabelt är att det var tre helt andra simmare USA hade på 100 m fjäril. Där kan man tala om god bredd. Guldvinnande Matt Vogel var precis lika flintskallig som mästaren på 200 m fjäril Mike Bruner. Måhända gav det dem någon taktisk fördel.

Rekordslakten fortsatte. Den långa, mörke, kraftige Jim Montgomery var amerikanernas toppsprinter. Han var en mentalt mycket stark simmare som ansåg att god koncentration och målsättning är av avgörande betydelse för framgång. Montgomery simmade med en hög armfrekvens och en fruktansvärt stark benspark som jobbade motoriskt i sextakt. Han sänkte sitt eget världsrekord på 100 m fritt i semifinalen från 50.59 till 50.39. I finalen blev han historisk att som förste man gå under 50 sekunder med 49.99. Silvret gick till Jack Babashoff vars syster Shirley var ankare i det amerikanska damlaget.

Två bekanta veteraner från OS 1972 som fanns med var Gary Hall och Tim McKee, Gunnar Larssons gamla konkurrenter. Gary Hall hade i sin sista stora tävling fått äran att bära den amerikanska flaggan vid OS-invigningen. Det här var hans sista chans att vinna en stor titel. Han hade valt bort medleyn och beslutat sig för att satsa allt på 100 m fjäril. I finalen räckte han inte riktigt till mot landsmännen Matt Vogel och Joe Bottom utan fick nöja sig med brons på 54.65.

Tim McKee hade däremot fortsatt som medleysimmare, men hade också bara en chans kvar på 400 m medley eftersom 200 m medley var slopat från program-



Gary Hall

met vid OS 1976. Den främsta utmanaren i grenen kom från Ungern i form av dubbla världsmästaren från Cali-VM 1975 Andras Hargitay, men där fanns också McKees landsman; den urstarke Rod Strachan som simmat mycket bra i försöken.

I finalen gav amerikanerna inte Hargitay en chans. Ungraren missade t o m pallen. Strachan tog ledningen på ryggsimmet. McKee avancerade på bröstsimmet och var i topp strax före Strachan vid 300 meter, men på frisimmet var Strachan den starkare och vann på världsrekordet 4.23.68 dryga sekunden före McKee. McKee fick därmed avsluta sin karriär med ytterligare ett OS-silver.

John Hencken, en 22-årig elingenjör från Culver City i Kalifornien, hade börjat med simning som en slags fysisk rehabilitering efter en knäoperation då han var i tidiga tonåren. Han hade tillsammans med britten David Wilkie varit 1970-talets bästa bröstsimmare. I början var Hencken den främste av dem, men på senare år hade Wilkie tagit över. Hencken var dock fortfarande världsrekordhållare på båda sträckorna.

På 100 m bröst tangerade Hencken sitt

världsrekord på 1.03.88 i försöken som han sedan sänkte i semifinalen till 1.03.62. I finalen öppnade han stenhårt och var tre tiondelar snabbare vid 50 meter än när han satte sitt världsrekord. På andra 50:an pressades han sedan hårt av den våldsamt forcerande Wilkie, men vann och satte ett nytt världsrekord på 1.03.11. På dubbla distansen var han dock chanslös mot Wilkie.

Lagkapperna var naturligtvis ganska odramatiska historier där endast en felväxling kunde hindra amerikanerna från att vinna. I försöken på 4x200 m frisim satte USA ett nytt världsrekord med Doug Northway, Tim Shaw, Mike Bruner och Bruce Furniss. I finalen byttes Northway och Shaw ut mot John Naber och Jim Montgomery och ytterligare ett världsrekord slogs med sju sekunder!

På 4x100 medley satte USA världsrekord i försöken med ett komplett reservlag innehållande tre individuella silvermedaljörer på delsträckorna. Laget bestod av Peter Rocca, Chris Woo, Joe Bottom och Jack Babashoff. I finalen hade de bytts ut mot samtliga individuella guldmedaljörer på delsträckorna; John Naber, John Hencken, Matt Vogel och Jim Montgomery. Ett kassaskåpsäkert guld och naturligtvis sattes ett nytt världsrekord.

Av 13 grenar i herrsimningen vann USA 12 guld, 10 silver och 5 brons. Sammanlagt 27 medaljer av 39 möjliga. Amerikanerna vann fyra grenar trippelt och fem dubbelt. I alla grenar utom 400 m fritt och 100 m bröst hade USA sina tre representanter med i finalen och i varenda gren utom 100 m fjäril satte de världsrekord. Hur kan en nation vara så här förkrossande överlägsen?

Det finns flera troliga förklaringar. Först och främst är ju USA med sina ekonomiska resurser, sin stora folkmängd och sin fina tradition inom simsporten, som verkligen högaktas där, en utmärkt grogrund för simtalanger. Duktiga ledare och tränare samt en utmärkt organisation, framför allt genom universitetssystemet, gör också sitt till. Det är ingen tillfällighet att USA är världens främsta simnation. Åren efter Mark Spitz framgångar i München 1972 upplevde simsporten en verklig boom i USA.

Spekulation om doping förekommer också, men mig veterligen har ingen amerikansk simmare från Montreal fällts eller misstänkts för doping. Om man jämför amerikanerna med östtyskarna så handlade det om teknik mot kraft. Amerikanerna simmade stilrent tekniskt. Östtyskarna simmade mer fysiskt kraftfullt. USA försökte heller aldrig, till skillnad från öststaterna, hemlighålla sina träningsmetoder för omvärlden (och det inkluderar öststaterna). Därför är det svårare att misstro amerikanerna, men det är klart att helt säkert kan man ju tyvärr inte vara.

Den troligaste förklaringen är nog den att USA vid den här tiden helt enkelt låg ett steg före de övriga nationerna.

Stefan Erikson

BINGOALLIANSEN och TÄBY SIM

Visste ni att Täby Sim är delägare i RIKSET-TANS Bingoallians, som även omfattar Rikstväan och Rikstreaan (spelokal i Täby Centrum). För Täby Sims del innebär detta att år 2004 har vi fått en utdelning på mer än 180.000 kr som oavkortat gått in i verksamheten. Tack vår gamle ordförande Björn Eklöf, som såg till att det blev så!

Tycker ni om att spela bingo "på lokal", gå då till BingoTreaan i Täby Centrum!



Bingo Lotto i Täby Sim

Alla sim-/konstsimsdeltagare (2-dagars och högre) får här möjligheten att finansiera sina simidrottsaktiviteter. Information går ut till föräldrarna till dessa. Har det inte nått er så hör av er till Agneta på kansliet!

Täby Sim avser att ta upp försäljning av Bingo Lotto-lotter igen! Den kommer bara att omfatta så kallad prenumerationsförsäljning (se nedan). **Köper ni själva Bingo Lotto-lotter eller gör någon i er bekantskapskrets detta så anslut er till Bingo Lotto i Täby Sim! Om inte - är det kanske dags att börja!**

Syfte

Syftet med denna verksamhet är att skapa en möjlighet att finansiera era ungdomars idrotts-verksamhet genom att största delen av lottprovisionen förs in på ett så kallat simmarkonto, som är personligt. Kostnader i idrottsverksamheten kan t.ex. vara badkläder och annan tävlings- och träningsutrustning. Tränings- och lägeravgifter ingår också. Ju högre nivå den aktive når ju högre blir kostnaderna för denne. När den aktive slutar betalas inestående pengar ut till denne. Skatteregler kan då komma att gälla.

Vad är prenumeration

Prenumeration går så till att en köpare månadsvis prenumererar på lotter. Alla bestämmelser framgår av bifogad folder. Prenumeranten beställer själv lotterna. **Det är viktigt att prenumeranten anmäler till Täby Sim, på nedanstående talong, sitt namn och till vilken aktivs simmarkonto pengarna skall gå!** Täby Sim får från Bingo Lotto endast rapport på vem som prenumererar.

Vad blir ersättningen

En normallott kostar 40 kr. Av dessa återbetalas till föreningen ca 16-17 kr. 12 kr (= primär utdelning) sätts in på den aktives simmarkonto. Resten går till Täby Sim för administrativa kostnader m.m. Vid dubbellott gäller dubbel fördelning enl. ovan. Vid särskilda lottkampanjer, t.ex. vid jul, gäller annan fördelning. Simmarkontot är personligt och administreras på Täby Sims kansli. Där kan även avgifter betalas och simsportprylar inhandlas.

Carl Johan Hellman / ordförande

-----Avskiljes och sänds till Täby Sim -----
(post, fax, mail eller direkt till kansliet)

Namn:

Adress:

Hemtn:

prenumererar på Bingo Lotto-lotter. Utdelningen skall sättas in på simmarkonto, tillhörigt (namn):

Nytt från Masters

Så har då en ny termin börjat och mastersgruppen satsar vidare mot nya, djärva mål. Det är fantastiskt att se hur den här verksamheten har vuxit och utvecklats de senaste tre – fyra åren. Intresset har varit så stort att vi nästan har blivit 40 simmare och till följd av det har vi för första gången varit tvungna att införa intagningsstopp under en termin eftersom bassängens kapacitet tyvärr inte är obegränsad.

Phille och Harald fortsätter att sköta träningen med den äran. I år har de satt ihop en ny passtruktur som är lite annorlunda jämfört med den från förra terminen, med målsättningen att vara på topp till SM som går i Malmö den 26 – 28 mars.

Vår berömda veteransimmerska Vivi-Ann Johansson har bestämt sig för att gå tillbaka till sin moderklubb Elfsborg. Vi tackar henne för de storartade insatser som hon har gjort för vår klubb och önskar henne lycka till med karriären fortsättningsvis.

Idel nya namn har dykt upp. Den genomtrevlige göteborgaren Dan Anderberg som dessutom är utbildad chiropraktor och en duktig massör. Håkan Persson, en utmärkt bröstsimmare med ett personligt på 100 meter på 1.06! Magnus Petersson, en motalasimmare med tunga meriter från SM och JSM, som tränat tillsammans med Lili en gång i tiden. Bengt Olsson, neptunsimmaren som varit tränare i Täby Sim har hakat på vår verksamhet. Fensimmerskan Charlotte Hall, som är en av våra duktiga tränare och Clas Roeck-Hansen som tillhör en känd simmande syskonskara och ”fyller masters” (25 år) i år.

Vid mastersavslutningen i julas utsågs för första gången ”årets masterssimmare”. Med tanke på alla de utmärkelser som utdelas vid KM så tyckte vi att vi kunde ha något motsvarande. Valet föll på den genomgulliga Lili ”Tiger Lil” Larsson, för hennes träningsflit och hennes enastående insatser på masters-SM där hon vann 50 och 100 m bröst i klass D (40-44 år) på mycket imponerande tider.

Vid KM som var höstens stora mål var väl inte uppslutningen direkt stor, men ett tiotal tappra gav sig in i leken. Harald var dominanten på herrsidan och vann tre grenar av fyra (50 fjäril, rygg och fritt). Matthias var den som främst kunde utmana honom och vann 50 bröst. Han hade kanske vunnit 50 fjäril också om han inte tjuvstartat. Erika dominerade damsidan och vann också tre grenar (50 fjäril, 50 rygg och 50 fritt), men då ska det tilläggas att Gunilla var snabbare än henne på öppna sprint 50 fritt. De tävlade dock i olika åldersklasser där så de fick varsin seger.

Masterssimmarna satte också en del nya KM-rekord. Gunilla vann 50 m öppna sprint i veteranklassen (45 år o ä) på 30,57. Lili vann 50 m bröst på 39,24 och Erika vann 50 fjäril på 33,33. Bland herrarna satte Harald det enda KM-rekordet på 50 m öppna sprint i klass 30-44 år med 25,60.

En uppmuntrande nyhet är att vi som tränar på ”hyrd tid”, d v s tid utanför allmänhetens tider då badet är stängt, har förmånen att slippa betala inträde. Därmed slipper vi utgiften för ett årskort på 1250 kr. Detta gäller dock inte under badets öppettider då vanlig inträdesavgift

gäller. Till följd av det får vi räkna med höjda terminsavgifter i år. 700 kr för vårterminen och 900 kr för höstterminen. I slutändan gör vi ändå en vinst jämfört med de andra grupperna eftersom vi slipper inträdesavgiften.

På söndagarna gäller det att vara lite försiktig med arbetet med linorna. En av våra nya masterssimmare, Håkan Persson, lyckades med bedriften att nästan ramla ner i linbrunnen. Dessbättre fastnade han halvvägs genom den men åkte på några rejäla skavanker på benen. Det är fyra meters fritt fall och dessutom skiljs brunnen av i två halvor av en tvärgående vägg.

Träningsstiderna är desamma som förut och nu är det mer befogat än någonsin med det bassängutrymme som vi har tillgång till. Eventuellt får jag försöka förhandla fram ännu mer utrymme i bassängen förutom det som vi har tillgång till. Några fler tider står nog inte att få som det ser ut nu, men fyra gånger i veckan är nog mer än nog för de flesta i masters.

Stefan Erikson

SIMFUNKTIONÄRSKURS VT 2004

Vi behöver bli fler som hjälper till vid våra tävlingar! En **målsättning** är att en förälder i varje simmares (fr o m medley och uppåt) familj skall vara utbildad tävlingsfunktionär. Alla simtränare bör dessutom gå funktionärsutbildning för att kunna lära ut samsättsreglerna på rätt sätt.

En kurs planeras **preliminärt** till senare delen av april (efter påsklov). Den omfattar två teoripass à ca tre timmar och ett grundläggande praktikpass på ca två timmar. Därefter skall ett riktigt tävlingspass genomföras under WELLA CUP i maj.

Anmäl ert intresse till huvudtränaren, Gunnar F, eller direkt till mig!

Tider m.m. kommer att annonseras i god tid på vår hemsida, www.tabysim.se, och på anslagstavlor i badet!

Carl Johan Hellman / funktionärsansvarig

Fritt Program Kombination

Kärt barn har många namn! Kombo, kombination, mixlag, namnen florerar och det kommer nog att ta ett tag innan vi, i typiskt kvinnligt samförstånd har enat oss om ett namn.

Kombinationslaget är en relativt ny företeelse inom Konstsim. Vi har utvärderat programmet något år och har då hållit Riksmästerskap i grenen. Från och med nu är det en reguljär tävlingsgren och vi hoppas att denna lagform möjliggör för klubbarna att starta lag. Framför allt de klubbar som tidigare inte har haft tillräckligt med deltagare i varje enskild åldersklass för att kunna simma lag.

Vad är då ett kombinationslag? Det finns förvånansvärt få regler för denna gren och det är i alla fall just nu meningen. Själva formen ”uppfanns” i Schweiz och till att börja med var denna lagform ett uppskattat återkommande inslag endast på Schweiziska Öppna varje år. Schweizarna tänkte sig denna gren som publikfriande och kreativ, därför ville man ha så få regler och inskränkningar som möjligt. Avsaknaden av regler lämnar lite osäkerhet men jag misstänker att vi framöver kommer att få mera direktiv om vad som är tillåtet och vad som inte är det.

Ett kombinationslag måste ha minst 4 deltagare men det kan vara upp till 10 som bidrar delvis genom programmet. Här är det fritt val, det finns inga avdrag ifall kombinationslaget har mindre än 10 deltagare. Självklart är det svårare i sig om 4 ska simma allt – ju fler man är desto mera kan man fördela arbetsuppgifterna.

Programmet måste innehålla minst ett var

av följande: lag, par och solo. Men man kan ta lagdelen vid två olika tillfällen och det får finnas två par och två solon. Vad gäller paren kan det vara samma par som simmar bägge inslagen eller två olika par som tar var sin del. Detsamma gäller för solosimningen, en soloist kan simma två gånger eller två olika simmare kan ta var sitt delmoment. Sedan gäller det att mixa och matcha fritt så att alla delmoment vävs ihop till en enda enhet.

Tidsmässigt gäller att själva lagdelen (delarna) måste vara minst 2 minuter, och om laget startar programmet får landtiden inte räknas in i dessa två minuter. Hela programmet ska sedan vara 5 minuter och detta ger att solo- och pardelen (delarna) får vara max 3 minuter tillsammans.

Lagdelen, helt i ett kör eller isärlagd på två delar. Här finns den stora frågan – om man väljer att lägga in två lagdelar i programmet måste det då vara exakt samma laguppställning i bägge delarna? Meningarna går isär, rent formellt har jag fått svaret att ”ja, det ska vara samma antal och samma flickor som simmar bägge delarna”. Jaha, tänkte jag som noggrant har studerat Frankrikes kombination 2003.

Där simmades första lagdelen av åtta flickor i lätt urskiljbara klargula baddräkter. Sedan simmade åtta likadana ”gulingar” den andra lagdelen och precis i slutet av momentet simmade en gulklädd flicka bort från laget och samtidigt gick Virginie Dedieu (klart knallröd baddräkt!) in, ställde sig på plattformen som laget hade bildat och blev lyft! Jaha...

Vad jag förstår diskuteras detta just nu på internationell nivå. Enligt min uppfatt-

ning är det inte samma lag om man ”byter ut” en deltagare men vi får avvaktat ett eventuellt förtydligande.

För Sveriges del har vi till USM endast en gren i Kombination, dvs. man kan fritt blanda deltagare från alla åldersklasser. Ett bra exempel var det förra årets kombinationslag från Täby, som simrades av vårt duktiga C-lag (Elin, Anna, Josefin, Rebecca, Gabriella, Carolina och Lina), Camilla som är B-soloist samt Karin och Cissi som är A-par. Vi har medvetet valt att inte särskilja kombination på de olika åldersklasserna för att ge mindre klubbar möjlighet att öva och tävla i lagsim. Det finns ju ett antal klubbar där vissa åldersgrupper är så små att man inte kan starta ens ett lag på 4 flickor. Men i en kombination kan man ju mixa och blanda av alla simmare man har i A, B och C-

klassen!

Vad tycker vi då om denna nyhet? Ja, det är solklart – kombinationen har blivit en succé! De flesta simmare tycker att det är en rolig idé och de vill gärna prova på. Antalet kombinationslag avspeglar denna inställning. Sedan ska vi inte tala om publiken som verkligen uppskattar detta inslag. Lite tvekan finns dock från framförallt tränarhåll – det finns ingen obligatorisk figurdelt knuten till kombinationslaget. Kommer det att betyda att flickorna inte vill öva sina figurer lika flitigt framöver? Personligen tror jag inte det – vill vi få fram ett bra kombinationslag måste det simmas av duktiga simmare och det blir man bara genom bland annat mycket flitig figurträning!

Susanne Shelley

Om Täby Sims dopptävlingar

Doppen är en intern simtävling inom Täby SIM och Vallentuna Simklubb för nybörjare. Simmare i 1-dagarscrawl, 2-dagarscrawl och medleygrupperna får delta. Syftet med tävlingen är att lära sig tävla på hemmaplan under enklare former och inspirera till fortsatt tävlande.

Under våren simmas två dopptävlingar: Februaridoppet 15 februari, och Aprildoppet 3 april.

Information om dopptävlingarna finns på www.tabysim.se/dopp

Där hittar ni bl.a.: Den senaste dopptävlingsinformationen, startlista (publiceras ca 4-5 dagar före varje dopp), senaste resultat (publiceras samma dag som tävlingen går), inbjudningar, alla resultat på dopptävlingar fr.o.m. majdoppet 1999, bilder, statistik, allmän information och svar på några vanligt förekommande frågor om dopptävlingarna.

Har du synpunkter eller önskemål om information på sidan går det bra att kontakta infokommittén via mail, info@tabysim.se

Infokommittén

Några händelser från World Cup

Jag hade förmånen att åka med några av simmarna för att som publik studera simningen på World Cup. Josephine, Jacob M, Henrik, Fredrik C, Tess (en kompis till Josephine) och Sebastian hade fått ledigt från skolan för att vara på World Cup.

Vi träffades i Tibble och tog tåget in kl 9 på tisdagsmorgonen. Stämningen var på topp och förväntningarna var höga.

Vi var inne till försökens början och tittade på Täbys egna simmare Linnéa och Caroline. Ungdomarna gjorde allt för att försöka smita bakom vakterna för att personligen träffa "stjärnorna" och få deras autofrafer.

Sebastian ropade på Ed Moses från läktaren för att få autografen och han sa att de skulle komma ner till honom, men hos vakten var det stopp. De gick då till en annan vakt och frågade snällt, han följde då med dem ner och frågade Ed Moses om det var okej, vilket det var. Det visade sig att Ed var en riktigt sjysst kille. Fredrik ville säga något uppmuntrande till honom och dagens kommentar blev "You are very **grym!!!**"

En annan världsstjärna, tvåfaldiga OS-guldmedaljören Gunnar Larsson fick också skriva sin autograf till Täbys uppmärksamma ungdomar!

När försöken var slut gick vi ner och badade. Grabbarna gick till bubbelpoolen och bubblade tillsammans med Kosoki Kitajama, världsmästare från Japan. Det var en höjdare! Kosoki hade en översättare och en pressman med sig och de filmade och intervjuade täbygrabbarna (Henrik pratade), så vem vet, de kanske dyker upp i Japansk TV?

Till finalen kom det fler simmare från C-yngre och en del från andra grupper också. Då var det bara att skaffa ett snöre till autografblocket och hänga ned det från läktaren. De flesta simmare var snälla och skrev så det rök!

Av någon anledning fastnade grabbarna för Josefin Lillhage och fixade en banderoll med "Go Lillhage" till onsdagens tävlingar.

Emma Igelström och Therese Alshammar segrade 100 br respektive 50 fr vilket bejublades på läktaren. Många bra simningar presterades och ungdomarna på läktaren hade en hel del kommentarer om teknik, frånskjut, andning och målgång. Det var bra tycker jag, då har någonting av det vi säger fastnat i alla fall!

Onsdagen var vi också inne hela dagen och såg när Rebecca Ejdervik gjorde en fin tid på 50 bröstsim (nytt klubbrekord) och Karoline Rogersten sänkte sitt pers på 200 fjäril.

Tävlingarnas sista final på 50 fjäril damer slutade med guld och silver till Sverige med Anna-Karin Kammerling som segrare och Therese Alshammar som tvåa. En bättre avslutning än så kunde det väl knappast bli.

När vi var på väg ut så mötte vi Josefin Lillhage och hon sa "Jaha, det är ni! Jag vill tacka så mycket för stödet och för banderollen!"

En av föräldrarna sa att när han hämtade ungdomarna på onsdagen så var stämningen väldigt uppåt i bilen! Vi var ett 20 tal personer från Täby som var där. Jag

tycker att det var väldigt givande och det var nyttigt för våra simmare att vara där och studera hur man betar sig i större sammanhang, hur man fokuserar inför loppet, även i försöken! Ingen tar någonting för givet. Man måste förbereda sig och simma för resultatet, det kommer inte av sig självt.

Till nästa World Cup, om ett år, hoppas jag att fler, både barn och föräldrar, tar tillfället i akt att studera sin idrott i världstopp "live" på hemmaplan. Det är det väl värt!

Agneta Holmberg/ tränare och förälder

Bilder från KM 2003



Tre suveräna 95-tjejer som simmade fort! Från vänster: Louise Åberg, Elsa Ericsson, Malin Mattinson.



Daniel Karlsson blev årets Stormästare efter att ha vunnit alla grenar bland pojkarna/herrarna. Danne vann även Öppna Sprint!

Fredrik Carlsson iklädd KM:s mest originella simkläder (vid Öppna Sprint)!



FÖRSÄLJNING I TÄBY SIMS SIMSHOP VT-2004

I simshopen finner du simkläder, klubbens idrottskläder (klubbaddräkter/byxor, overaller, tröjor och shorts), simglasögon, badmössor och näsklämmor. Shopen är belägen i Täby Sims kansli och är bemannad enligt nedan.

Shopen är öppen:	Onsdagar	kl 16.00-17.30
	Torsdagar	kl 18.00-19.30
	Söndagar	kl 16.00-18.30

Gör dina inköp vid ovanstående tider! Akuta inköp kan ske vid andra tider om det finns försäljningspersonal på kansliet! OBS! Stör inte våra tränare med inköp under pågående träning!

Aktuellt sortiment och prislista finns anslaget utanför kansliet och på hemsidan.

Agneta H

Anki F

Carl Johan H

Produkt	Storlek	Pris	Anmärkning
Klubboverall	140 - 170 cl	prel 450:-	Leverans beräknas till 1/3
Klubboverall	S - XL	prel 500:-	Leverans beräknas till 1/3
Parkas Täby Sim	S - XL	800:-	
Collegetröja TS	134 - 158 cl	195:-	
Collegetröja TS	S - XL	225:-	
Pikétröja TS	XS - XL	160:-	
T-shirt Täby Sim	128 cl - XL	80:-	
Shorts Täby Sim	140 - 160 cl	80:-	
Shorts Täby Sim	XS - XL	120:-	
Siliconbadmössa		60:-	Vit med sponsortryck
Klubbadbyxa	26 - L	150:-	Med delfin bak
Klubbaddräkt	26 - 38	185:-	Med delfin bak
Klubbadbyxa	enstaka	50:-	Mörkgrön. Utgående modell
Klubbaddräkt	enstaka	75:-	Mörkgrön. Utgående modell
Svart baddräkt	enstaka	175:-	Med delfin där bak
Spejlglasögon	Malmstens	100:-	Monterbara
Glasögon	Malmstens	40:-	Monterbara
Glasögon	Malmstens	40:-	Monterade m siliconkant
Glasögon	TYR	100 - 200:-	Olika typer
Glasögon	VIEW	100 - 150:-	Olika typer
Glasögon	Aqua Rapid	70:-	
Näsklämma		25:-	
Fingerpaddlar		80:-	
Baddräkter	Blandade storlekar	250 - 325:-	Av märket TYR. Restlager, nedsatta ca 25%
Badbyxor	Blandade storlekar	170 - 225:-	Av märket TYR. Restlagert, nedsatta ca 25%

Vid större arrangemang, t ex WELLA CUP i maj, tar vi hem bl a badkläder av senaste modeller för försäljning.

Täby Sims KlubbMästerskap 14 december, 2003

KM 2003 simrades som vanligt i Tibblebadet, på en söndag i anslutning till Lucia. Fem-sex dagar innan tävlingen pekade allt mot ett rekordstort deltagarantal, men sen började många simmare insjukna, och de fick lämna återbud. Trots det var årets klubbmästerskap ett av de största sett till hur många som simmade. Det blev hela 418 starter totalt, men vi får vänta på den väntade 10 000:e KM-starten genom tiderna, till inledningsgrenarna av KM 2004.

Tävlingen bjöd på många fina kamper och hög resultatnivå. Det sattes hela 14 nya Mästerskapsrekord av Lovisa Ericsson – 93, Erika Ericsson –65, Jacob Thulin –91, Cecilia Rasmuson –89, Sebastian Holmberg –91, Sofie Fröbom –89, Sandra Jacobson –89, Lillie Larsson –61, Sofie Jansson –88, Gunilla Rasmuson –57 och Harald Kruger –67.

Flera andra simmare var mycket nära rekord, men hade inte hundradelarna på sin sida.

Att bredden inte riktigt var som den skulle i en del av ungdomsklasserna berodde på ovan nämnda sjuka som stundtals gjorde en del grenar ihålliga.

Allmänna intryck var annars att ungdomssimningen står sig gott. Knatteklasserna hade fler deltagare och högre klass än på flera år. De två 95:orna Emil Dansk och Elsa Ericsson dominerade stort med klara dubbelsegrar, och är bland det bästa 8-åringarna klubben någonsin skådat.

De 94:orna som deltog simmade starkt, men tyvärr kunde bredden ha varit större vilket inte bara beror på sjukdomsläget. Det var inte många som kom till start på 50m-sträckorna.

93:orna är en fantastisk årgång med jätte-

bredd hos tjejerna, där Lovisa är den lysande stjärnan med Elin, Sara, Antonia m.fl. på stark frammarsch. Bland killarna finns bl. a. suveräne Richard Gedda som vann 4 guld på finfina tider.

Bland 91-92:orna finns det hur många tjejer som helst känns det, och där var Manuela och Josephine i särklass med flera mycket vassa simningar. I slutändan tog Josephine hem minimästartiteln. Pojkarnas 91-92-klass dominerades stort av de 91:orna som Agneta Holmberg tränat det senaste året. Sebastian och Jacob T tog hem alla grenar, och hade en oerhört jämn kamp om minimästartiteln, som med mycket knapp marginal gick till Sebastian. Båda killarna satte nya mästerskapsrekord! Nivån bakom dessa ess var också hög, främst på 91:orna som Henrik och Fredrik C. 92:orna har fortfarande en bra bit upp till 91-killarnas nivå.

89-90-tjejerna är fortfarande, trots sin ålder, en mycket bred åldersklass. Det brukar tunnna ut i denna ålder, men det syns inte i år. Stor dominant var förstås Sandra Jacobson som satte två mästerskapsrekord och som blev stormästarinna totalt. Men Sandra fick ge sig för Sofie F på 100 Ry och Cecilia på 100 Fj (mästerskapsrekord på båda!), vilket visar 89-tjejernas fantastiska bredd och klass!

90-tjejerna kom i skymundan, men visade att de är under stark utveckling.

Pojkarnas motsvarande klass, 89-90, var klart decimerad pga. sjukdomar. 3 av de killar som tog guld vid SUM SIM riksfinal (Fredrik V, Simon, Linus) kunde inte vara med. I deras frånvaro vann Filip samtliga grenar, med Jacob M som tvåa.

Bakom dem visade det sig att vi äntligen fått fram en 89-kille som utvecklas fint och kommer att bli mycket bra, nämligen Rickard nyberg.

Bland de äldre simmarna, dvs. klasserna 87-88 och damer/herrar, var det något tunnare. Framförallt damklassen var tunn, med endast Linnea som deltagare. Resultatnivån var det dock inget fel på! Starka simningar av bl. a Erik, Karoline, Rebecca, Sofie J (mästerskapsrekord!), Linnea, och Danne som vann allting och blev klar Stormästare.

Och det är alltid kul att få återse Joakim Rasmuson, som trots att han slutat simma sedan några år, simmar mycket fort och ger de andra killarna match!

I mastersklassen var det god bredd och förhållandevis många deltagare, och resultatnivån var hög bland topparna. Mäs-

terskapsrekord sattes av Erika, Harald, Gunilla och Lillie.

Efter att alla simningar var klara och alla priser hade delats ut, avrundades KM sedvanligt med konstsimsuppvisning, ett mycket vackert Luciatåg, och slutligen glögg och pepparkakor.

Arrangemanget hade flutit på mycket smidigt och det ska simkommittén, våra funktionärer, hjälpande tränare och föräldrar, anhöriga m.fl. ha ett stort tack för!

Mycket mer information om KM finns på den speciella KM-sidan: www.tabysim.se/km

Där finns massor av information, resultat, statistik, topplistor, mängder av bilder, KM-historik 1975-2003, redovisning av poängtävlingar, och mycket mycket mer!

Nisse, infokommittén

Bilder från KM 2003

KM avrundades med ett mycket vackert Luciatåg, med Karoline Rogersten från Elit/A-gruppen som Lucia. Tränaren Jenny, som organiserat Luciatåget, och Cecilia Rasmuson bjöd även i år på fin sång.



89-tjejerna visade sin suveräna klass under hela KM. Från Vänster: Sandra Jacobson (Stormästarinna, årets simmerska, 3 mästerskapsrekord, vinnare av Öppna Sprint), Sofie Fröbom (mästerskapsrekord), Cecilia Rasmuson (mästerskapsrekord).

RESULTAT 27/11 2003 – 1/2 2004

JSM I UMEÅ, 27-30 NOVEMBER 2003.

Gren 2, 50 BRÖSTSIM DAMER, Försök			
10	Rebecca Ejdervik	1987	34.03
20	Sandra Jacobson	1989	34.51
Gren 3, 200 MEDLEY HERRAR, Försök			
24	Erik Håkansson	1988	2:16.97
Gren 6, 400 MEDLEY DAMER, Försök			
7	Linnea Sundberg	1986	4:58.13
Gren 8, 100 RYGGSIM DAMER, Försök			
17	Sofie Fröbom	1989	1:07.54
Gren 10, 100 FJÄRILSIM DAMER, Försök			
22	Sofie Jansson	1988	1:06.51
30	Karoline Rogersten	1987	1:08.12
Gren 2, 50 BRÖSTSIM DAMER, Semifinaler			
9	Rebecca Ejdervik	1987	33.87
Gren 6, 400 MEDLEY DAMER, Finaler			
7	Linnea Sundberg	1986	4:58.62
Gren 8, 100 RYGGSIM DAMER, Semifinaler			
16	Sofie Fröbom	1989	1:07.53
Gren 17, 200 BRÖSTSIM DAMER, Försök			
2	Sandra Jacobson	1989	2:31.99
Gren 18, 400 FRISIM DAMER, Försök			
8	Linnea Sundberg	1986	4:28.92
Gren 20, 50 FRISIM DAMER, Försök			
21	Sofie Jansson	1988	27.66
Gren 23, 4*100 MEDLEY DAMER, Försök			
13	Täby Sim	0	4:29.83
	<i>Sofie Fröbom</i>	<i>1989</i>	<i>1:08.18</i>
	<i>Sandra Jacobson</i>	<i>1989</i>	<i>1:13.11</i>
	<i>Cecilia Rasmuson</i>	<i>1989</i>	<i>1:08.60</i>
	<i>Sofie Jansson</i>	<i>1988</i>	<i>59.94</i>
Gren 17, 200 BRÖSTSIM DAMER, Finaler			
3	Sandra Jacobson	1989	2:30.81
Gren 18, 400 FRISIM DAMER, Finaler			
8	Linnea Sundberg	1986	4:27.98
Gren 26, 100 FRISIM DAMER, Försök			
17	Sofie Jansson	1988	59.89
Gren 28, 200 RYGGSIM DAMER, Försök			
8	Linnea Sundberg	1986	2:22.29
14	Sofie Fröbom	1989	2:22.86
Gren 30, 50 FJÄRILSIM DAMER, Försök			
21	Cecilia Rasmuson	1989	30.00
Gren 33, 100 BRÖSTSIM DAMER, Försök			
7	Sandra Jacobson	1989	1:12.66
Gren 26, 100 FRISIM DAMER, Semifinaler			
14	Sofie Jansson	1988	59.65
Gren 28, 200 RYGGSIM DAMER, Finaler			
7	Linnea Sundberg	1986	2:22.40
Gren 33, 100 BRÖSTSIM DAMER, Semifinaler			
7	Sandra Jacobson	1989	1:12.79
Gren 38, 200 FJÄRILSIM DAMER, Försök			
13	Karoline Rogersten	1987	2:26.92
22	Sofie Jansson	1988	2:31.51
Gren 40, 200 MEDLEY DAMER, Försök			
11	Sandra Jacobson	1989	2:24.12
12	Linnea Sundberg	1986	2:25.15
Gren 41, 50 RYGGSIM DAMER, Försök			
19	Sofie Fröbom	1989	31.62
Gren 42, 400 MEDLEY HERRAR, Försök			

24	Erik Håkansson	1988	5:02.49
Gren 33, 100 BRÖSTSIM DAMER, Finaler			
6	Sandra Jacobson	1989	1:12.58

NOVEMBERDOPPET, TÄBY 29/11 2003

GREN: 1 25 Bröst Flickor 94 O Y

1.	Isabella Isacson	94	24.15
2.	Fanny Nyberg	94	24.92
3.	Anna-Cecilia Lundström	94	25.31
4.	Lovise Gränström	94	25.69
5.	Louise Åberg	95	26.31
7.	Elsa Ericsson	95	27.46
8.	Caroline Forsberg-Näs	94	28.30
9.	Jasmin Kamaly	94	29.34
10.	Linn Forsgren	94	30.01
11.	Anna Seveborn	94	30.23
12.	Viktoria Sundström	94	30.28
13.	Jennifer Ulmgren	95	30.90
15.	Rebecca Ekeberg	95	31.25
16.	Klara Broman	94	31.84
17.	Anna Sandäng	96	32.58
18.	Malin Mattinson	95	32.65
19.	Ghazal Soltanmohammadi	95	33.14
21.	Emelie Johansson	96	33.68
22.	Frida Lundeborg	94	33.73
23.	Amanda Gruvstad	95	34.25
24.	Sofia Hallin	95	34.40
25.	Emma Roslund	95	34.43
26.	Kimberly Horwitz	95	35.20
27.	Fredrika Andreasson	95	35.83
28.	Lovisa Josefsson	95	36.87
30.	Viktoria Silversköld	95	37.50

Gren: 2 25 Bröst Pojkar 94 O FINAL

1.	Emil Dansk	95	25.13
2.	Babi Hosseini	95	25.43
3.	Ludvig Strand	94	25.55
4.	Markus Mattinson	94	26.54
5.	Martin Werner	94	26.98
6.	Rami Mikai	94	27.18
7.	Isak Bernalt	94	28.82
9.	Carl Hernborg	95	29.17
11.	John Pettersson	95	29.46
12.	Anton Sandäng	94	29.51
13.	Bruno Solarvera	94	29.77
14.	Oskar Strand	95	31.00
15.	Nils Hammar	95	32.32
16.	Sebastian Fossett	94	32.69
17.	Mikael Assarsson	94	32.93
18.	Axel Adebäck	94	33.53
20.	Sixten Hallenstål	94	34.33
21.	Fredrik Eriksson	95	34.96
22.	Robin Svensson	94	35.08
23.	Josef Osman	95	36.28
24.	Björn Larsson-Jähle	96	43.24

Gren: 3 25 Bröst Flickor 93 O Ä PROVDOPP

	Beatrice Lindberg	93	24.03
	Emma Hedren	92	30.62

Gren: 4 25 Bröst Pojkar 93 O Ä PROVDOPP

Stänk från TÄBY SIM

	Anton Olsson	93	29.28	12.	Sofia Blom	91	48.24
	Martin Baston-Grezell	93	29.36	13.	Gabriella Grönlund	91	48.62
Gren: 5 50 Bröst Flickor 92-93 FINAL							
1.	Lovisa Ericsson	93	42.78	14.	Maria Didner	90	48.73
3.	Antonia Lantz	93	44.05	15.	Linnea Morild	90	49.16
4.	Mathilda Larsson	92	44.26	16.	Emma Malmström	91	49.69
5.	Elin Lindström	93	44.39	17.	Janice Enström	91	49.71
6.	Rebecca Hedberg	92	46.58	18.	Helen Fredriksson	90	50.65
7.	Johanna Viklund	92	46.73	19.	Linnea Rheborg	91	51.79
8.	Hedvig Ekmark	92	46.89	20.	Amanda Backman	91	52.02
9.	Maria Franfie	92	47.10	21.	Amanda Jackalin	91	52.65
11.	Sara Jacobson	93	49.65	22.	Elina Bergmark-Wiberg	91	53.10
12.	Alexandra Martinell	92	50.38	23.	Matilda Ödling	91	53.42
13.	Susanne Johansson	92	50.48	24.	Josefin Berlin	90	54.94
14.	Emma Aronsson	92	50.86	Gren: 8 50 Bröst Pojkar 91 O Ä FINAL			
16.	Emma Ohlin	93	51.40	1.	Rickard Nyberg	89	42.28
17.	Isabelle Isenstein	93	51.51	2.	Maarten Carlborg	89	43.15
18.	Linn Johansson	92	52.16	4.	Leo Lillrank	88	45.65
22.	Elise Fröberg	93	53.98	5.	Hampus Pettersson	91	46.06
24.	Ida Forsberg-Näs	92	54.77	6.	Alexander Lantz	91	47.25
25.	Madeleine Strömbäck	93	55.18	7.	Henrik Solback	89	47.66
26.	Hanna Boman	93	56.59	8.	Robert Regula	90	48.25
27.	Maxine Wearing	93	56.68	9.	Ashkan Mosheni	90	48.53
28.	Hanna Forsström	92	56.75	10.	Marcus Bohlin	89	51.53
29.	Emma From-Sandgren	92	57.69	11.	Erik Lind	90	51.87
30.	Alicia Björnsdotter	93	58.16	12.	Joakim Sjunnebo	89	52.21
31.	Therese Stålhandske	93	58.65	13.	Erik Simonsson	90	52.68
32.	Mikaela Jerresand	93	59.21	Gren: 9 25 Crawl Flickor 94 O Y FINAL			
33.	Varona Farbodi	93	1:00.94	1.	Isabella Isacson	94	18.21
34.	Anna Wallström	92	1:01.09	2.	Elsa Ericsson	95	19.63
35.	Tuss Hall	93	1:01.21	3.	Lovise Gränström	94	19.83
36.	America Solar	92	1:01.46	4.	Sara Jouhims	94	21.23
37.	Larissa Strante	92	1:01.89	5.	Louise Åberg	95	21.87
38.	Elin Alsén	93	1:03.27	6.	Anna-Cecilia Lundström	94	23.62
39.	Amanda Borgenstierna	92	1:04.22	7.	Viktoria Sundström	94	24.61
Gren: 6 50 Bröst Pojkar 92-93 FINAL							
2.	Gustav Zakariasson	92	46.43	8.	Caroline Forsberg-Näs	94	24.66
3.	Michael Kestad	92	48.20	9.	Anna Sandäng	96	24.99
4.	Tomas Regula	93	48.33	10.	Linn Forsgren	94	25.03
5.	Viktor Lindgren	92	48.78	11.	Malin Mattinson	95	25.21
6.	Harald Olsson	92	49.71	12.	Frida Lundeberg	94	25.26
7.	Richard Sundin	92	50.32	14.	Jasmin Kamaly	94	28.45
8.	Loke Lloyd	92	50.52	15.	Anna Seveborn	94	29.89
9.	Anton Johansson	93	51.32	Gren: 10 25 Crawl Pojkar 94 O Y FINAL			
10.	Richard Gedda	93	52.68	1.	Anton Sandäng	94	19.04
11.	Oskar Lantz	92	52.78	2.	Emil Dansk	95	19.25
12.	Daniel Carlson	93	53.85	3.	Markus Mattinson	94	19.89
13.	Andreas Grönlund	93	54.19	4.	Ludvig Strand	94	20.35
14.	Ulrik Cuellar	92	54.23	5.	Martin Werner	94	20.70
15.	Patrik Henriksson	92	55.01	6.	Carl Hernborg	95	21.58
16.	Christoffer Martinell	93	56.18	7.	Babi Hosseini	95	22.64
17.	Rikard Rasmusson	93	59.12	8.	Samuel Sanaee	94	24.77
19.	Simon Wetherdal	93	1:05.20	9.	Bruno Solarvera	94	25.59
Gren: 7 50 Bröst Flickor 91 O Ä FINAL							
1.	Sandra Kassman	91	42.15	10.	Axel Adebäck	94	26.09
2.	Veronica Gyllenram	87	44.23	11.	John Pettersson	95	27.92
3.	Mikaela Åstedt	90	44.94	12.	Fredrik Eriksson	95	28.85
4.	Jennifer Ivstam	89	45.27	13.	Josef Osman	95	30.04
5.	Rebecka Gourman	88	45.72	14.	Sixten Hallenstål	94	35.38
6.	Ida Frösander	88	45.73	Gren: 11 25 Crawl Flickor 93 O Ä PROVDOPP			
7.	Alexandra Jerresand	91	46.48		Linnea Rheborg	91	20.90
8.	Julia Robertsson	91	46.99		Elise Fröberg	93	21.06
9.	Sara Malmström	89	47.27		Emma Hedren	92	22.33
10.	Amita Shetye	90	47.54		Beatrice Lindberg	93	22.67
					Tuss Hall	93	23.47
					Therese Stålhandske	93	25.38
				Gren: 12 25 Crawl Pojkar 93 O Ä PROVDOPP			

Stänk från TÄBY SIM

	Tomas Regula	93	20.47	23.	Linnea Morild	90	43.49
	Rasmus Waldermark	92	23.05	24.	Amanda Jackalin	91	44.21
Gren: 13 50 Crawl Flickor 92-93 FINAL				Gren: 16 50 Crawl Pojkar 91 O Ä FINAL			
1.	Lovisa Ericsson	93	33.53	1.	Rickard Nyberg	89	31.25
2.	Maria Franfie	92	35.84	2.	Leo Lillrank	88	33.84
3.	Alexandra Martinell	92	36.19	3.	Hampus Pettersson	91	34.42
4.	Sara Jacobson	93	37.24	4.	Erik Lind	90	34.64
5.	Hedvig Ekmark	92	37.50	5.	Alexander Lantz	91	35.10
7.	Susanne Johansson	92	37.68	7.	Maarten Carlborg	89	37.98
8.	Rebecca Hedberg	92	38.14	8.	Erik Simonsson	90	38.35
9.	Antonia Lantz	93	38.48	9.	Marcus Bohlin	89	39.18
11.	Johanna Viklund	92	38.81	10.	Ashkan Mosheni	90	39.26
12.	Mathilda Larsson	92	38.98	11.	Robert Regula	90	40.79
14.	Madeleine Mattinson	92	39.61	12.	Niklas Moberg	89	41.77
15.	Mikaela Jerresand	93	39.75	13.	Joakim Sjunnebo	89	44.71
17.	Isabelle Isenstein	93	41.69	14.	Björn Axelsson	91	47.38
18.	Mathilda Aronsson	92	42.43	Gren: 17 25 Fjärilsim Flickor Öppen Klass FINAL			
19.	Amanda Borgenstierna	92	43.53	1.	Sara Jacobson	93	19.01
21.	Linn Johansson	92	44.21	2.	Antonia Lantz	93	19.68
22.	Madeleine Strömbäck	93	44.65	3.	Elsa Ericsson	95	19.98
23.	Emma Ohlin	93	45.19	5.	Hedvig Ekmark	92	20.45
25.	Ida Forsberg-Näs	92	50.97	6.	Maria Franfie	92	20.48
27.	America Solar	92	54.64	7.	Alexandra Martinell	92	20.64
Gren: 14 50 Crawl Pojkar 92-93 FINAL				9.	Isabella Isacson	94	20.97
1.	Richard Gedda	93	35.50	11.	Madeleine Strömbäck	93	21.42
2.	Richard Sundin	92	36.44	12.	Mikaela Jerresand	93	21.45
4.	Anton Johansson	93	37.99	14.	Emma Malmström	91	22.59
5.	Gustav Zakariasson	92	38.05	16.	Isabelle Isenstein	93	23.25
6.	Michael Kestad	92	39.27	17.	Jenny Sahlin	90	24.29
7.	Ulrik Cuellar	92	39.57	18.	Mathilda Aronsson	92	25.70
8.	Oskar Lantz	92	39.84	19.	Ida Forsberg-Näs	92	29.36
9.	Oskar Deckmark	92	40.39	20.	Emma Ohlin	93	30.39
10.	Harald Olsson	92	40.74	Gren: 18 25 Fjärilsim Pojkar Öppen Klass FINAL			
11.	Niklas Inde	93	41.92	1.	Alexander Lantz	91	22.38
12.	Viktor Lindgren	92	42.17	2.	Oskar Lantz	92	22.45
13.	Christoffer Martinell	93	43.16	3.	Ashkan Mosheni	90	22.73
14.	Loke Lloyd	92	44.81	4.	Ulrik Cuellar	92	22.86
15.	Patrik Henriksson	92	45.09	5.	Rikard Rasmusson	93	22.93
16.	Daniel Carlson	93	47.67	6.	Harald Olsson	92	23.54
17.	Rikard Rasmusson	93	48.91	7.	Christoffer Martinell	93	26.02
19.	Andreas Grönlund	93	54.61	8.	Emil Dansk	95	30.28
20.	Simon Wetherdal	93	1:05.49	Gren: 19 50 Fjärilsim Flickor FINAL			
Gren: 15 50 Crawl Flickor 91 O Ä FINAL				1.	Lovisa Ericsson	93	35.98
1.	Matilda Sjöberg	89	34.04	2.	Sara Malmström	89	39.59
2.	Jennifer Ivstam	89	34.41	3.	Jennifer Ivstam	89	39.83
3.	Sara Malmström	89	34.57	4.	Alexandra Jerresand	91	41.63
4.	Alexandra Jerresand	91	34.98	5.	Johanna Viklund	92	43.27
5.	Veronica Gyllenram	87	34.99	Gren: 20 50 Fjärilsim Pojkar			
6.	Rebecka Gourman	88	36.36	1.	Rickard Nyberg	89	34.80
7.	Mikaela Åstedt	90	36.98	2.	Hampus Pettersson	91	40.10
8.	Hanna Westmar	89	38.63	3.	Erik Lind	90	45.58
9.	Helen Fredriksson	90	38.97	4.	Richard Sundin	92	50.53
10.	Sandra Kassman	91	38.99	6.	Michael Kestad	92	53.30
11.	Ida Frösander	88	39.28	7.	Richard Gedda	93	55.36
13.	Emma Malmström	91	39.94	<u>NJM I SIMNING, OSLO 6-7/12 2003</u>			
14.	Gabriella Grönlund	91	39.95	100 Bröstsims Flickor (födda -88 o yngre)			
15.	Amita Shetye	90	40.03	3	Sandra Jacobson	89	1.12,26
16.	Josefin Bertlin	90	40.72	200 Bröstsims Flickor (födda -88 o yngre)			
17.	Maria Didner	90	40.85	1	Sandra Jacobson	89	2.32,12
18.	Anna Fontin	91	41.16	4x100 Medley Flickor (födda -88 o yngre)			
19.	Elina Bergmark-Wiberg	91	41.77				
20.	Jenny Sahlin	90	42.00				
21.	Sofia Blom	91	43.08				
22.	Amanda Backman	91	43.15				

1	Sverige		
	<i>Sandra Jacobson</i>	89	1.11,98
<i>(100 Br)</i>			

Täby Sims KM, 14/12 2003

Gren: 1 25 Fjäril Flickor D+Knatte FINAL

1.	Lovisa Ericsson	93	16.58
KM-rekord			
2.	Antonia Lantz	93	18.98
3.	Sara Jacobson	93	19.36
4.	Elin Lindström	93	19.79
5.	Elsa Ericsson	95	20.12
6.	Madeleine Strömbäck	93	22.66
7.	Isabelle Isenstein	93	23.30
8.	Elise Fröberg	93	27.97

Gren: 2 25 Fjäril Pojkar D+Knatte FINAL

1.	Richard Gedda	93	19.41
2.	Rikard Rasmusson	93	21.71
3.	Anton Johansson	93	21.72
4.	Christoffer Martinell	93	24.92
5.	Emil Dansk	95	29.03

Gren: 3 50 Fjäril Flickor C

1.	Josephine Ewerbring	91	34.72
2.	Manuela Isacson	91	37.81
3.	Johanna Viklund	92	41.30
4.	Alexandra Jerresand	91	42.30
5.	Susanne Johansson	92	45.86
6.	Nathalie Lihv	91	46.03
7.	Maria Franfie	92	47.25

Gren: 4 50 Fjäril Pojkar C

1.	Jacob Thulin	91	31.08
KM-rekord			
2.	Sebastian Holmberg	91	32.31
3.	Henrik Eklöf	91	35.28
4.	Fredrik Carlson	91	38.67
5.	Joel Strand	91	39.54
6.	Hampus Pettersson	91	40.00
7.	Gustav Zakariasson	92	43.22
8.	Harald Olsson	92	50.47
9.	Michael Kestad	92	51.72

Gren: 5 100 Fjäril Flickor B

1.	Cecilia Rasmuson	89	1:08.15
KM-rekord			
2.	Sandra Jacobson	89	1:08.87
3.	Eriana Spahiu	89	1:11.59
4.	Sofie Fröbom	89	1:12.86
5.	Malin Jacobson	90	1:17.67
6.	Cornelia Hanes	89	1:19.91
7.	Elin Zakariasson	90	1:25.16
8.	Elsa Ramström	89	1:25.88
9.	Sara Malmström	89	1:32.05
10.	Celine Fickler	89	1:35.49
	Maria Toll	90	DSQ

Gren: 6 100 Fjäril Pojkar B

1.	Filip Falkenborn	90	1:09.81
2.	Jacob Molin	90	1:21.83
3.	Richard Nyberg	89	1:23.05

Gren: 7 100 Fjäril Flickor A

1.	Sofie Jansson	88	1:08.84
2.	Karoline Rogersten	87	1:09.41
3.	Rebecca Ejdervik	87	1:15.41

4.	Min Zhong	88	1:22.01
	Johanna Blom	88	DSQ

Gren: 8 100 Fjäril Pojkar A

1.	Erik Håkansson	88	1:02.20
2.	Nikolas Juica	88	1:07.96
3.	Oscar Morild	87	1:13.31

Gren: 9 100 Fjäril Damer

1.	Linnea Sundberg	86	1:08.04
----	-----------------	----	---------

Gren: 10 100 Fjäril Herrar

1.	Daniel Karlsson	74	59.28
2.	Marcus Pellfolk	86	1:04.13
3.	Niklas Ankartross	86	1:08.86
4.	Felix Sors	85	1:13.81

Gren: 11 50 Fjäril Damer Masters

1.	Erika Ericsson	65	33.33
KM-rekord			
2.	Annica Åberg	66	35.88
3.	Agneta Timbäck	62	38.38
4.	Lillie Larsson	61	38.74

Gren: 12 50 Fjäril Herrar Masters FINAL

1.	Harald Kruger	67	29.63
2.	Jean-Pierre Saracco	49	32.78
3.	Per Strand	61	32.93
	Matthias Seel	70	DSQ

Gren: 13 50 Rygg Flickor D

1.	Lovisa Ericsson	93	38.66
2.	Elin Lindström	93	40.84
3.	Antonia Lantz	93	43.20
4.	Sara Jacobson	93	45.28
5.	Mikaela Jerresand	93	47.81
6.	Isabelle Isenstein	93	48.05
7.	Emma Ohlin	93	50.45
8.	Elise Fröberg	93	55.08
	Madeleine Strömbäck	93	DSQ

Gren: 14 50 Rygg Pojkar D

1.	Richard Gedda	93	43.91
2.	Christoffer Martinell	93	51.41
	Rikard Rasmusson	93	DSQ
	Anton Sandäng	94	DSQ

Gren: 15 50 Rygg Flickor C

1.	Manuela Isacson	91	36.95
2.	Josephine Ewerbring	91	38.85
3.	Alexandra Jerresand	91	43.07
4.	Mathilda Larsson	92	43.25
5.	Lovisa Edholm	91	44.41
6.	Sandra Kassman	91	44.61
7.	Susanne Johansson	92	45.13
8.	Nathalie Lihv	91	45.14
9.	Maria Franfie	92	46.05
10.	Rebecca Hedberg	92	46.38
11.	Johanna Viklund	92	46.78
12.	Emma Malmström	91	47.06
13.	Madeleine Mattinson	92	47.41
14.	Mathilda Aronsson	92	47.96
15.	Amanda Borgenstierna	92	52.32
	Linn Johansson	92	DSQ

Gren: 16 50 Rygg Pojkar C

1.	Sebastian Holmberg	91	33.25
KM-rekord			
2.	Jacob Thulin	91	33.60
3.	Henrik Eklöf	91	36.85
4.	Fredrik Carlson	91	39.30
5.	Joel Strand	91	39.95
6.	Hampus Pettersson	91	43.57

Stänk från TÄBY SIM

7.	Gustav Zakariasson	92	45.06	8.	Anna-Cecilia Lundström	94	53.73
8.	Marcus Lind	92	45.38	9.	Elise Fröberg	93	54.70
9.	Michael Kestad	92	46.21	10.	Louise Åberg	95	59.02
10.	Oskar Lantz	92	47.87	11.	Hanna Boman	93	1:00.76
11.	Harald Olsson	92	51.75	Gren: 26 50 Bröst Pojkar D+Knatte FINAL			
12.	Viktor Lindgren	92	55.65	1.	Richard Gedda	93	49.02
	Ulrik Cuellar	92	DSQ	2.	Daniel Carlson	93	53.19
	Richard Sundin	92	DSQ	3.	Ludvig Strand	94	53.95
Gren: 17 100 Rygg Flickor B				4.	Christoffer Martinell	93	53.98
1.	Sofie Fröbom	89	1:08.76	5.	Rikard Rasmusson	93	59.83
			KM-rekord		Anton Johansson	93	DSQ
2.	Sandra Jacobson	89	1:09.43		Emil Dansk	95	DSQ
3.	Cecilia Rasmuson	89	1:13.43		Alexander Djadkin	94	DSQ
4.	Malin Jacobson	90	1:21.11	Gren: 27 50 Bröst Flickor C			
5.	Maria Toll	90	1:21.58	1.	Josephine Ewerbring	91	39.15
6.	Cornelia Hanes	89	1:21.98	2.	Sandra Kassman	91	41.08
7.	Elsa Ramström	89	1:25.51	3.	Manuela Isacson	91	42.64
8.	Elin Zakariasson	90	1:27.02	4.	Lovisa Edholm	91	44.41
9.	Celine Fickler	89	1:28.95	5.	Mathilda Larsson	92	45.33
10.	Sandra Lenart	89	1:29.59	6.	Natalie Ljungblom	91	45.69
11.	Veronika Karlsson	90	1:31.91	7.	Alexandra Jerresand	91	45.77
12.	Sara Malmström	89	1:34.81	8.	Rebecca Hedberg	92	46.65
	Eriana Spahiu	89	DSQ	9.	Mathilda Aronsson	92	47.20
Gren: 18 100 Rygg Pojkar B				10.	Johanna Viklund	92	48.72
1.	Filip Falkenborn	90	1:17.95	11.	Maria Franfie	92	48.73
2.	Jacob Molin	90	1:18.41	12.	Nathalie Lihv	91	49.63
3.	Richard Nyberg	89	1:26.91	13.	Emma Malmström	91	49.90
4.	Elias Vikström	90	1:35.75	14.	Linn Johansson	92	52.98
	Ashkan Mosheni	90	DSQ	Gren: 28 50 Bröst Pojkar C			
	Joachim Sandström	90	DSQ	1.	Sebastian Holmberg	91	38.57
Gren: 19 100 Rygg Flickor A				2.	Henrik Eklöf	91	41.72
1.	Karoline Rogersten	87	1:13.54	3.	Jacob Thulin	91	42.15
2.	Sofie Jansson	88	1:13.86	4.	Fredrik Carlson	91	42.49
3.	Mikaela Mattinson	88	1:14.96	5.	Joel Strand	91	43.42
4.	Rebecca Ejdervik	87	1:21.54	6.	Gustav Zakariasson	92	47.59
5.	Min Zhong	88	1:32.64	7.	Michael Kestad	92	49.25
	Johanna Blom	88	DSQ	8.	Viktor Lindgren	92	50.49
Gren: 20 100 Rygg Pojkar A				9.	Richard Sundin	92	50.62
1.	Erik Håkansson	88	1:05.75	10.	Harald Olsson	92	50.64
2.	Oscar Morild	87	1:19.16	11.	Oskar Lantz	92	52.17
3.	Leo Lillrank	88	1:36.80	12.	Ulrik Cuellar	92	55.43
Gren: 21 100 Rygg Damer					Hampus Pettersson	91	DSQ
1.	Linnea Sundberg	86	1:09.70	Gren: 29 100 Bröst Flickor B			
2.	Agneta Timbäck	62	1:23.58	1.	Sandra Jacobson	89	1:13.63
Gren: 22 100 Rygg Herrar							KM-rekord
1.	Daniel Karlsson	74	59.89	2.	Eriana Spahiu	89	1:20.95
2.	Marcus Pellfolk	86	1:06.13	3.	Cecilia Rasmuson	89	1:24.25
	Felix Sors	85	DSQ	4.	Maria Toll	90	1:28.28
Gren: 23 50 Rygg Damer Masters				5.	Elsa Ramström	89	1:28.71
1.	Erika Ericsson	65	35.74	6.	Cornelia Hanes	89	1:30.13
2.	Malin Möller	71	37.55	7.	Sofie Fröbom	89	1:30.50
3.	Maria Carlson	64	47.62	8.	Malin Jacobson	90	1:31.68
4.	Elisabeth Fredriksson	38	58.07	9.	Sandra Lenart	89	1:36.46
Gren: 24 50 Rygg Herrar Masters				10.	Sara Malmström	89	1:43.57
1.	Harald Kruger	67	32.79	Gren: 30 100 Bröst Pojkar B			
2.	Per Strand	61	33.51	1.	Filip Falkenborn	90	1:20.19
Gren: 25 50 Bröst Flickor D+Knatte FINAL				2.	Jacob Molin	90	1:33.12
1.	Elin Lindström	93	43.56	3.	Richard Nyberg	89	1:35.26
2.	Lovisa Ericsson	93	43.82	4.	Ashkan Mosheni	90	1:47.88
3.	Antonia Lantz	93	44.91	5.	Joachim Sandström	90	1:48.79
4.	Sara Jacobson	93	50.39	6.	Elias Vikström	90	1:49.22
5.	Isabelle Isenstein	93	52.63	Gren: 31 100 Bröst Flickor A			
6.	Emma Ohlin	93	53.33	1.	Rebecca Ejdervik	87	1:19.35
7.	Madeleine Strömbäck	93	53.66	2.	Mikaela Mattinson	88	1:23.10

Stänk från TÄBY SIM

3.	Sofie Jansson	88	1:24.93	8.	Natalie Ljungblom	91	37.63
4.	Karoline Rogersten	87	1:26.46	9.	Lovisa Edholm	91	38.01
5.	Johanna Blom	88	1:32.53	10.	Rebecca Hedberg	92	38.02
6.	Min Zhong	88	1:36.06	11.	Mathilda Larsson	92	38.22
Gren: 32 100 Bröst Pojkar A				12.	Sandra Kassman	91	38.46
1.	Erik Håkansson	88	1:15.05	13.	Emma Malmström	91	41.34
2.	Oscar Morild	87	1:19.32	14.	Mathilda Aronsson	92	42.33
3.	Nikolas Juica	88	1:21.98	15.	Linn Johansson	92	43.50
4.	Leo Lillrank	88	1:41.31		Madeleine Mattinson	92	DSQ
Gren: 33 100 Bröstsım Damer				Gren: 42 50 Frısım Pojkar C			
1.	Linnea Sundberg	86	1:23.38	1.	Jacob Thulin	91	28.54
Gren: 34 100 Bröstsım Herrar				2.	Sebastian Holmberg	91	29.83
1.	Daniel Karlsson	74	1:10.01	3.	Henrik Eklöf	91	31.09
2.	Marcus Pellfolk	86	1:13.53	4.	Fredrik Carlson	91	32.68
3.	Felix Sors	85	1:15.04	5.	Hampus Pettersson	91	34.60
Gren: 35 50 Bröst Damer Masters				6.	Gustav Zakariasson	92	37.49
1.	Lillie Larsson	61	39.24	7.	Michael Kestad	92	38.84
			KM-rekord	8.	Oskar Lantz	92	39.27
2.	Annica Åberg	66	39.39	9.	Ulrik Cuellar	92	39.43
3.	Maria Carlson	64	41.22	10.	Harald Olsson	92	40.20
4.	Elisabeth Fredriksson	38	55.74	11.	Viktor Lindgren	92	42.07
Gren: 36 50 Bröst Herrar Masters				Gren: 43 100 Frısım Flickor B			
1.	Matthias Seel	70	34.59	1.	Sandra Jacobson	89	59.31
2.	Harald Kruger	67	34.70				KM-rekord
3.	Nils Olof Hellman	74	36.54	2.	Cecilia Rasmuson	89	1:02.21
4.	Håkan Wass	62	38.77	3.	Sofie Fröbom	89	1:02.76
5.	Stefan Eriksson	63	41.30	4.	Maria Toll	90	1:06.42
Gren: 37 25 Rygg Flickor Knatte				5.	Eriana Spahiu	89	1:07.49
1.	Elsa Ericsson	95	22.41	6.	Cornelia Hanes	89	1:07.74
2.	Carolina Rosenqvist	95	26.11	7.	Malin Jacobson	90	1:10.31
3.	Louise Åberg	95	26.55	8.	Elsa Ramström	89	1:11.23
4.	Anna Sandäng	96	27.67	9.	Celine Fickler	89	1:12.60
Gren: 38 25 Rygg Pojkar Knatte				10.	Elin Zakariasson	90	1:13.81
1.	Emil Dansk	95	23.29	11.	Veronika Karlsson	90	1:18.26
2.	Fredrik Gedda	96	26.70	12.	Sara Malmström	89	1:19.80
3.	John Pettersson	95	29.07	13.	Mathilda Lantz	90	1:27.75
Gren: 39 50 Frısım Flickor D					Sandra Lenart	89	DSQ
1.	Lovisa Ericsson	93	33.79	Gren: 44 100 Frısım Pojkar B			
2.	Elin Lindström	93	35.00	1.	Filip Falkenborn	90	1:03.42
3.	Sara Jacobson	93	36.76	2.	Jacob Molin	90	1:07.29
4.	Mikaela Jerresand	93	38.86	3.	Richard Nyberg	89	1:11.09
5.	Antonia Lantz	93	38.98	4.	Erik Lind	90	1:19.22
6.	Jeannie Lendeng	94	40.46	5.	Elias Vikström	90	1:24.26
7.	Isabelle Isenstein	93	41.03	6.	Joachim Sandström	90	1:29.60
8.	Madeleine Strömbäck	93	41.17	7.	Ashkan Mosheni	90	1:32.43
9.	Emma Ohlin	93	42.43	Gren: 45 100 Frısım Flickor A			
10.	Elise Fröberg	93	48.20	1.	Sofie Jansson	88	1:01.06
Gren: 40 50 Frısım Pojkar D							KM-rekord
1.	Richard Gedda	93	35.63	2.	Karoline Rogersten	87	1:04.21
2.	Anton Johansson	93	38.56	3.	Rebecca Ejdervik	87	1:06.25
3.	Rikard Rasmuson	93	41.23	4.	Mikaela Mattinson	88	1:06.39
4.	Markus Mattinson	94	41.80	5.	Min Zhong	88	1:11.80
5.	Anton Sandäng	94	42.30	6.	Johanna Blom	88	1:14.06
6.	Christoffer Martinell	93	44.82	7.	Rebecca Gourman	88	1:20.72
7.	Daniel Carlson	93	46.15	Gren: 46 100 Frısım Pojkar A			
8.	Ludvig Strand	94	46.85	1.	Erik Håkansson	88	55.98
Gren: 41 50 Frısım Flickor C				2.	Nikolas Juica	88	1:03.12
1.	Josephine Ewerbring	91	31.50	3.	Oscar Morild	87	1:05.47
2.	Manuela Isacson	91	32.28	4.	Leo Lillrank	88	1:21.30
3.	Alexandra Jerresand	91	33.99	Gren: 47 100 Frısım Damer			
4.	Nathalie Lihv	91	36.37	1.	Linnea Sundberg	86	1:02.94
5.	Maria Franfie	92	36.38	2.	Annica Åberg	66	1:08.36
6.	Susanne Johansson	92	37.07	Gren: 48 100 Frısım Herrar			
7.	Johanna Viklund	92	37.54	1.	Daniel Karlsson	74	54.27

Stänk från TÄBY SIM

2.	Joakim Rasmuson	86	56.42	18.	Josephine Ewerbring	91	33.05
3.	Harald Kruger	67	56.83	19.	Elsa Ramström	89	33.06
4.	Marcus Pellfolk	86	57.01	20.	Elin Zakariasson	90	33.07
5.	Felix Sors	85	1:03.84	21.	Celine Fickler	89	33.11
Gren: 49 25 Frisim Flickor Knatte FINAL							
1.	Elsa Ericsson	95	20.04	22.	Veronica Wallin	86	33.46
2.	Louise Åberg	95	22.50	23.	Emilie Brinkeback	91	33.91
3.	Malin Mattinson	95	23.76	24.	Sara Jacobson	93	36.29
4.	Anna Sandäng	96	23.91	25.	Nathalie Lihv	91	37.13
Gren: 50 25 Frisim Pojkar Knatte							
1.	Emil Dansk	95	19.23	26.	Sandra Kassman	91	39.26
2.	Babi Hosseini	95	22.51	27.	Emma Malmström	91	40.46
3.	Fredrik Gedda	96	24.02	28.	Linn Johansson	92	42.52
4.	Oskar Strand	95	24.49	29.	Emma Ohlin	93	43.99
Gren: 51 100 Medley Flickor C							
1.	Josephine Ewerbring	91	1:17.62	Gren: 55 Öppna Sprint: 50 Frisim Damer Seniorer (30-44 år)			
2.	Manuela Isacson	91	1:22.54	1.	Erika Ericsson	65	31.13
3.	Alexandra Jerresand	91	1:31.00	2.	Åsa Möller	73	31.14
4.	Sandra Kassman	91	1:35.84	3.	Lillie Larsson	61	31.48
5.	Maria Franfie	92	1:35.85		Annica Åberg	66	31.48
	Nathalie Lihv	91	DSQ	5.	Anette Aronsson	68	34.39
Gren: 52 100 Medley Pojkar C							
1.	Sebastian Holmberg	91	1:12.63	6.	Annika Östman	59	40.11
			KM-rekord	Gren: 55 Öppna Sprint: 50 Frisim Damer Veteraner (45 år o äldre)			
2.	Jacob Thulin	91	1:14.80	1.	Gunilla Rasmuson	57	30.57
3.	Henrik Eklöf	91	1:19.97				KM-rekord
4.	Fredrik Carlson	91	1:25.09	2.	Elisabeth Fredriksson	38	47.54
5.	Hampus Pettersson	91	1:31.10	Gren: 56 Öppna Sprint: 50 Frisim Herrar Juniorer (0-29 år)			
6.	Gustav Zakariasson	92	1:32.95	1.	Daniel Karlsson	74	24.98
Gren: 53 200 Medley Fl. A, B, Damer FINAL							
1.	Sandra Jacobson	89	2:23.33	2.	Erik Håkansson	88	25.76
			KM-rekord	3.	Joakim Rasmuson	86	25.92
2.	Linnea Sundberg	86	2:29.68	4.	Marcus Pellfolk	86	26.43
3.	Cecilia Rasmuson	89	2:34.10	5.	Mårten Fredholm	83	26.73
4.	Sofie Jansson	88	2:34.40	6.	Nikolas Juica	88	27.97
5.	Karoline Rogersten	87	2:36.71	7.	Jacob Molin	90	28.72
6.	Sofie Fröbom	89	2:37.87	8.	Fredrik Wallin	88	28.73
Gren: 54 200 Medley Po. A, B, Herrar FINAL							
1.	Daniel Karlsson	74	2:12.03	9.	Filip Falkenborn	90	29.15
			KM-rekord	10.	Nils Olof Hellman	74	29.24
2.	Erik Håkansson	88	2:21.10	11.	Felix Sors	85	29.31
3.	Marcus Pellfolk	86	2:25.53	12.	Oscar Morild	87	30.09
4.	Felix Sors	85	2:31.37	13.	Sebastian Holmberg	91	30.28
5.	Filip Falkenborn	90	2:38.81	14.	Henrik Eklöf	91	31.43
6.	Oscar Morild	87	2:39.30	15.	Richard Nyberg	89	31.64
Gren: 55 Öppna Sprint: 50 Frisim Damer Juniorer (0-29 år)							
1.	Sandra Jacobson	89	28.36	16.	Fredrik Carlson	91	35.60
2.	Sofie Jansson	88	28.39	17.	Anton Johansson	93	38.41
3.	Cecilia Rasmuson	89	29.01	18.	Emil Dansk	95	43.06
4.	Sofie Fröbom	89	29.13		Richard Gedda	93	DSQ
5.	Rebecca Ejdervik	87	29.44	Gren: 56 Öppna Sprint: 50 Frisim Herrar Seniorer (30-44 år)			
6.	Karoline Rogersten	87	30.16	1.	Harald Kruger	67	25.60
7.	Maria Toll	90	30.35				KM-rekord
8.	Cornelia Hanes	89	30.58	2.	Matthias Seel	70	26.42
9.	Sophie Lihv	89	30.80	3.	Dan Anderberg	67	26.87
10.	Malou Wilson	88	30.85	4.	Stefan Eriksson	63	30.52
11.	Malin Jacobson	90	31.43	5.	Håkan Wass	62	30.87
12.	Natalie Brinkeback	89	31.66	6.	Lars Gedda	63	35.34
13.	Min Zhong	88	31.97	Gren: 56 Öppna Sprint: 50 Frisim Herrar Veteraner (45 år o äldre)			
	Eriana Spahiu	89	31.97	1.	Jean-Pierre Saracco	49	30.72
15.	Manuela Isacson	91	32.09	2.	Heimo Auer	37	34.71
16.	Johanna Blom	88	32.42				
17.	Anna Johansson	87	32.85				

World Cup, Stockholm 13-14/1 2004

				RESULTAT FRÅN FÖLJANDE TÄVLINGAR FINNS PÅ TÄBY SIMS HEMSIDA:			
200 Medley damer Försök							
16.	Linnea Sundberg	86	2.23,78	JSM i simning	Umeå	27-30/11	Simning
200 Rygg damer Försök				Novemberdoppet	Täby	29/11	Simning
19	Linnea Sundberg	86	2.24,91	US Open	Washington	4-6/12	Simning
50 Bröst damer Försök				NJM	Oslo	6-7/12	Simning
13	Rebecca Ejdervik	87	33,70	KM	Täby	14/12	Simning
200 Fjäril damer Försök				World Cup	Stockholm	13-14/1	Simning
10	Karoline Rogersten	87	2.25,03	Saab Knatte Cup	Jakobsberg	17/1	Simning
400 Medley damer Direktfinal				HT-Spelen	Iggesund	17-18/1	Simning
13	Linnea Sundberg	86	5.04,12	US-Open	Uppsala	24-25/11	Simning
<u>World Cup, New York 30-31/1 2004</u>				World Cup	New York	30-31/1	Simning
				Ungdoms-GP 1	Åkersberga	31/1 - 1/2	Simning
				Ibis Cup	Örebro	31/1 - 1/2	Konstsim
100 fritt herrar Försök							
31.	JACOBSSON Micke	79	51.01				
400 medley herrar Final							
7.	JACOBSSON Micke	79	4:26.33				
200 medley herrar Final							
8.	Jacobsson Micke	79	2:04.94				

Vandringspristagare vid KM

Årets Simmare	Micke Jacobsson -79
Årets Simmerska	Sandra Jacobson -89
Bröderna Walheims Vand-ringspris	Micke Jacobsson -79 <i>För tiden 2.00,75 på 200 Medley (25m-bana) vid kortbane-SM 2003-03-13 i Eriksdalsbadet. Tiden gav 937 poäng.</i>
Årets Komet	Jacob Thulin -91
Kill-Torpeden	Simon Pellfolk -90 <i>För tiden 58,76 på 100 Frisim (25m-bana) vid SUM SIM Riksfinal 2003-11-22 i Eriksdalsbadet. Tiden gav 657 poäng.</i>
Tjej-Torpeden	Samira El-Adawy -91 <i>För tiden 2.37,34 på 200 Medley (25m-bana) vid Seriesim 2003-05-11 i Täby. Tiden gav 695 poäng.</i>
Pappas Potta	Hampus Petersson -91
Mammas Kanna	Mathilda Aronsson -92
Börjes Syncroskål	Cecilia Wihlborg, Karin Andersson <i>För lojalitet och träningsflit som aktiva simmare. Idrottsligt motiverade. Nationella tävlingsresultat på hög nivå. Utvecklades till ungdomstränare som sprider glädje och för vidare den positiva klubbandan till våra nybörjare.</i>

Resultat KM-2003

Minimästarinna 2003

	50 Fjärilsim	50 Rygg-sim	50 Bröst-sim	50 Frisim	100 Medley								
Pl.	Namn	Född	Tid	P.	Tid	P.	Tid	P.	Tid	P.	Tid	P.	Tot.
1	Josephine Ewerbring	91	34.72	421	38.85	398	39.15	504	31.50	479	1:17.62	509	2311
2	Manuela Isacson	91	37.81	326	36.95	463	42.64	390	32.28	445	1:22.54	423	2047
3	Alexandra Jerresand	91	42.30	233	43.07	292	45.77	315	33.99	381	1:31.00	316	1537
4	Maria Franfie	92	47.25	167	46.05	239	48.73	261	36.38	311	1:35.85	270	1248
5	Sandra Kassman	91	-	0	44.61	263	41.08	436	38.46	263	1:35.84	270	1232
6	Johanna Viklund	92	41.30	250	46.78	228	48.72	261	37.54	283	-	0	1022

Minimästare 2003

	50 Fjärilsim	50 Rygg-sim	50 Bröst-sim	50 Frisim	100 Medley								
Pl.	Namn	Född	Tid	P.	Tid	P.	Tid	P.	Tid	P.	Tid	P.	Tot.
1	Sebastian Holmberg	91	32.31	399	33.25	447	38.57	370	29.83	394	1:12.63	536	2146
2	Jacob Thulin	91	31.08	448	33.60	433	42.15	284	28.54	449	1:14.80	490	2104
3	Henrik Eklöf	91	35.28	306	36.85	328	41.72	293	31.09	348	1:19.97	401	1676
4	Fredrik Carlsson	91	38.67	232	39.30	270	42.49	277	32.68	299	1:25.09	333	1411
5	Gustav Zakariasson	92	43.22	166	45.06	179	47.59	197	37.49	198	1:32.95	255	995
6	Hampus Pettersson	91	40.00	210	43.57	198	DSQ	0	34.60	252	1:31.10	271	931

Stormästarinna 2003

	100 Fjärilsim	100 Rygg-sim	100 Brösts-sim	100 Frisim	100 Medley								
Pl.	Namn	Född	Tid	P.	Tid	P.	Tid	P.	Tid	P.	Tid	P.	Tot.
1	Sandra Jacobson	89	1:08.87	592	1:09.43	660	1:13.63	766	59.31	762	2:23.33	770	3550
2	Linnea Sundberg	86	1:08.04	614	1:09.70	652	1:23.38	527	1:02.94	638	2:29.68	676	3107
3	Cecilia Rasmuson	89	1:08.15	611	1:13.43	557	1:24.25	511	1:02.21	660	2:34.10	619	2958
4	Sofie Jansson	88	1:08.84	593	1:13.86	548	1:24.93	499	1:01.06	699	2:34.40	616	2955
5	Sofie Fröbom	89	1:12.86	500	1:08.76	679	1:30.50	412	1:02.76	643	2:37.87	576	2810
6	Karoline Rogersten	87	1:09.41	578	1:13.54	555	1:26.46	473	1:04.21	601	2:36.71	589	2716

Stormästare 2003

	100 Fjärilsim	100 Rygg-sim	100 Brösts-sim	100 Frisim	100 Medley								
Pl.	Namn	Född	Tid	P.	Tid	P.	Tid	P.	Tid	P.	Tid	P.	Tot.
1	Daniel Karlsson	74	59.28	685	59.89	741	1:10.01	652	54.27	710	2:12.03	743	3531
2	Erik Håkansson	88	1:02.20	593	1:05.75	560	1:15.05	529	55.98	647	2:21.10	609	2938
3	Marcus Pellfolk	86	1:04.13	541	1:06.13	550	1:13.53	563	57.01	613	2:25.53	555	2822
4	Filip Falkenborn	90	1:09.81	419	1:17.95	336	1:20.19	434	1:03.42	445	2:38.81	427	2061
5	Oscar Morild	87	1:13.31	362	1:19.16	321	1:19.32	448	1:05.47	404	2:39.30	423	1958
6	Felix Sors	85	1:13.81	354	DSQ	0	1:15.04	530	1:03.84	436	2:31.37	493	1813

TÄVLINGSKALENDER VT-2004

FEBRUARI			
7-8	Grand Prix 1	Helsingborg	Elit
8	Seriesim del. 1	Forsgrenska badet	Uttagna
14	Tyresö Knatte Cup	Tyresö	C, My, ev. 2d-cr.
14-15	Kortbane-DM	Arr: Polisen IF	Elit/A, B
15	Februaridoppet	Tibblebadet	My, crawl
22	Doppet (konstsim)	Åkersberga	C1, C2
MARS			
5	JDM i konstsim	Arr: SK Neptun	A-gruppen
6-7	Ungdoms-GP 2	Haninge	??
11-14	Kortbane-SM	Eriksdalsbadet	Elit
13 Ev.	BBSK-loppet	Arr: Blå Bandet	??
13-14 Ev.	Botkyrka Cup	Tumba	??
14-15	LEN-B cup (konstsim)	Finland	Elit-gruppen
20-21	Sollentuna Simfestival	Sollentuna	Elit-A, B, C
26-28	Masters-SM	Malmö	Masters
27-28	JSM i konstsim	Göteborg	A, B
28	Seriesim 2	Arr: Södertörns SS	Uttagna
APRIL			
2-4	Grand Prix 2 EM/EJM-kval (50m)	Eriksdalsbadet	Elit
3	Aprildoppet	Tibblebadet	My, crawl
17-18	Järfälla Nationella	Jakobsberg	Elit/A, B, C
24-25	Vårsimiaden distriktsfinal	Arr: Kanaans SS	C-y, My, 2d-cr
25	USM-kval 1 (konstsim)	Tibblebadet	A, B, C
MAJ			
1-2 Ev.	Kanaan Cup	Åkeshov	
9	Seriesim del. 3	Jakobsberg	uttagna
15	Masters Vår	Linköping	Masters
15-16	Wella Cup	Täby	Elit/A, B, C
15-16	Vårsimiaden Regionsfinal	Arr: Polisen IF	C-y, My, 2d-cr
16	USM-kval 2 (konstsim)	Jakobsberg	A, B, C
29-31	Neptuniaden	Eriksdalsbadet	Eli/A, B, C
JUNI			
3-13	Masters-VM	Riccione, Italien	Masters
6	Viking Cup	Vallentuna	C, My, 2d-Cr
12	DM i konstsim	Tibblebadet	A
12-13	Långbane-DM/JDM	Stockholm	Elit/A, B
JULI			
8-11	SUM SIM (50m)	Köping	Kvalade
8-11	Stockholm Summer Games	Eriksdalsbadet	C
12-18	Masters Riksmästerskap	Eriksdalsbadet	Masters
14-18	SM/JSM (50m)	Eriksdalsbadet	Kvalade
16-18	SM i konstsim	Eriksdalsbadet	A

Inbjudningar, startlistor och annan information om dessa tävlingar publiceras på Täby Sims hemsida.