

Stänk



**Nr 3,
September 2005**



TÄBY SIM

- Föreningen för simsport och motion -

Adress Täby Sim, Simhallen, 183 34 TÄBY
Tel/fax 768 15 44 (kansli) 768 63 27 (huvudtränare simning)
Hemsida/ E-post www.tabysim.se (hemsida), kansli@tabysim.se (kansli), plaskolek@tabysim.se (Plask&Lek), simskola@tabysim.se (simskola), jorgen.edin@tabysim.se (tävl.simning)

Bankgiro/plusgiro Bankgiro: 5658-3586 Plusgiro: 14 77 00 - 9 (medlemsavg), 81 55 5-5 (ekonomi)
Kansli I simhallen, bakom spärrarna, på entréplan.
STÄNK-bidrag På papper eller diskett till kansliet/gröna brevlådan, eller via e-post: info@tabysim.se

<u>Anställda</u>		E-post	Tfn dagtid	Tfn hem
Tävlingssimning	Jörgen Edin	jorgen.edin@tabysim.se	768 63 27	070-300 22 66
Bredd & Plask & lek	Agneta Holmberg	plaskolek@tabysim.se	768 15 44	
Simskola & kansli	Anki Fagerberg	kansli@tabysim.se	768 15 44	
Konstsim	Betty Slssingar	michael.slssingar@comhem.se	070-279 80 52	

Kontaktpersoner

Morgonbadarklubben	Sven Sahlström			758 87 41
Masters	Stefan Eriksson	masters@tabysim.se		073-438 61 84
Hemsida, STÄNK	Nils Olof Hellman	info@tabysim.se	070-664 06 26	756 45 95
1-dagarscrawl	Agneta Timbäck	crawl@tabysim.se	070-643 18 17	
Försäljning	Christina Adler Carlsson			756 47 42
Utbildning	Camilla Thuné	camilla.thune@telia.com		0708-229837
Verksamhetsstöd	Jan Molin			
Tävlingssarrangemang	Norman Thulin	thulin@bostream.nu	0708-194 117	758 30 74
Trygghetsgruppen	Jörgen Edin	jorgen.edin@tabysim.se	768 63 27	070-300 22 66

Revisorer

Ordinarie	Marie Håkansson	marie.Hakansson@pele.se		758 10 87
Ordinarie	Christine Uhrlander-Lindbom	culindbom@hotmail.com		
Suppleant	Björn Eklöf			756 25 07

Valberedning

Ordförande	Lennart Andersson	Lieke@telia.com		758 82 06
Ordinarie	Leif Isacson	leif.isacson@telia.com	070-21 70250	
Ordinarie	Agneta Holmberg	plaskolek@tabysim.se	768 15 44	

Styrelsens ledamöter

Ordförande	Harald Kruger			
Kassör	Pheabe Thulin	thulin@bostream.nu	070-782 00 99	758 30 74
Vice ordförande	Lena Björkestam			
Sekreterare	Carl Johan Hellman	cajan.hellman@swipnet.se	073-701 19 23	756 24 34
Ledamot	Per Strand			732 54 94

Styrelsens suppleanter

Suppleant	Susanne Shelley	susanne.shelley@home.se	524 94 808	524 94 808
Suppleant	Camilla Thuné	camilla.thune@telia.com		0708-22983
Suppleant	Jan Molin			
Suppleant	Håkan Persson			

Adjungerade

Simmarrepresentant	Niklas Ankartross	tsniklas@hotmail.com		0704-825 331
---------------------------	-------------------	--	--	--------------

Stänk trycks av Trydells Tryckeri i Laholm och sponsras av Dialäsen AB.

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Först av allt vill jag tacka alla medlemmar för förtroendet att bli er ordförande. Det är med blandade känslor jag åtar mig uppdraget. Men att få jobba med det jag tycker mest om av allt, dvs. barn och simning överväger allt.

Det är nog på sin plats att jag presenterar mig själv. Jag är alltså född i Finspång av tyska föräldrar. Jag började simma som en 8-åring som det fjärde syskonet i familjen Kruger. Ganska snart var jag ensam kvar från familjen i klubben och traggade på i ganska långsam takt. Jag lyckades aldrig kvala in till Sum-Sim riksfinalen.

Finspångs Simklubb blev så småningom Simklubben Korrugal Finspång och ett begrepp inom simmarsverige. Detta tack vare två OS-Guldsimmare; Bengt Baron och Pär Arvidsson. Jag hade förmånen att i början av min karriär vara rumskompis med Pär Arvidsson.

Simklubben Korrugal Finspång var en väl fungerande organisation med en deltidsanställd kanslist, en deltidsanställd simtränare och resten ideellt arbetande ledare. Mina föräldrar var passiva och gjorde inget för föreningen. Det är först på senare år jag förstått vad alla ideella ledare betytt för mig och vilken insats de gjort för mig och mina kompisar skull.

Lite intressant är också att vi i Finspång hade 1 och $\frac{3}{4}$ bana att träna på. Trots detta var vi en av Sveriges toppklubbar under 80-talet.

Min egen simmarkarriär kan jag sammanfatta med att jag var otroligt duktig på att träna. Jag var tyvärr född i fel generation med simmare som Anders Holmertz och Stefan Persson på startpallarna samt att jag var allt för ofokuserad på det som var viktigt för att lyckas riktigt bra. Jag lyckades dock ta ett SM-guld i lag (inte så konstigt med Bengt och Pär i laget) samt ett JSM silver och två JSM brons som långdistansare.

Viktigast av allt var dock den kärlek jag utvecklade till själva simningen. Den har även lyckats forma mig som människa och fått mig att få sunda värderingar som hjälpt mig i mitt liv såväl privat som i arbetslivet.

Idag som vuxen, har jag sedan tre år tillbaka återupptagit simträningen som Masterssimmare. Jag har även mer och mer blivit engagerad i Täby Sim som är en fantastisk förening. I min mening finns det en otrolig potential i Täby Sim. Detta har grundlagts av sunda värderingar, ett bra upptagningsområde, goda förutsättningar i form av träningstid samt ett stort engagemang bland föreningens ledare.

Jag blir riktigt rörd när jag ser Nils Olof liggande vid bassängkanten för att instruera sina simmare under ett simpass. Detsamma gäller när man ser söndagefter-

middagarna när det sjuder av aktivitet i bassängen när alla crawlgrupper är igång. Det är detta som till slut skapar det ultimata, ett SM-Guld och ett VM deltagande av Rebecca Ejdervik. För utan vårt enorma arbete från tidig knattenvivå till ungdomssimning och därefter upp till junioråldern till senior så kommer inte de framgångar vi ser att vi har på Sum-Sim, JSM och SM.



Pär Arvidsson har en gång sagt att vinna ett OS guld känns just ingenting. Man blir tom, förvånad kanske aningen chockad. Det är först efteråt man inser att det är vägen till framgången som betyder något. Under vägens gång upplever man mycket tillsammans med sina vänner, tränare och ledare. Man delar framgångar såväl som motgångar. Det resan till framgången som man minns längst.

Jag hoppas att vi inom Täby sim kan skapa många olika vägar för alla individer oavsett om man tar OS-guld, SM-guld, JSM-guld, Sum-Sim guld eller slår pers på vilken tävling som helst. Det viktiga är att man har roligt, att man utvecklas och trivs. Jag är helt övertygad om att vi i denna förening kommer att lyckas med det för jag har sällan sett så många individer som med sådan glädje ställer upp när det behövs.

Täby Sim har under 2005 lyckats väldigt väl i alla sammanhang och jag vill understryka att detta är ett resultat av framförallt Gunnar Fornander men även av samtliga ledare varav många finns kvar i föreningen. Jag träffade Gunnar för första gången 1985 i Falun där han var huvudtränare och redan då märkte jag vilken energi han lade på att simmarna skulle simma rätt. Jag känner ingen simtränare som arbetar så hårt med tekniken som Gunnar. Det är nog också därför Täby Sim simmar så bra som vi gör. En annan sak som jag tror är viktig att nämna kring framgångarna vi haft är att vi har tillåtit oss att skynda långsamt. Man behöver inte blomma ut som simmare allt för ung utan man tillåts att utvecklas i sin takt. Här har Gunnar lyckats ta fram simmare genom att matcha fram dem i sin egen takt.

Jag har hittills ingen erfarenhet av konstsim. Jag minns att LASS hade en duktig konstsimmare en gång på 80-talet men det var inget jag direkt visste något om. Däremot vet jag att vi inom Täby Sim är en av Sveriges tre bästa konstsimföreningar och att vi har mycket engagerade ledare inom området. Det ska bli spännande att se hur vi kommer att utvecklas och om engagemanget i föreningen resulterar i en växande sektion och kommande framgångar.

Föreningen har det senaste halvåret genomgått en större förändring. Detta tror jag är något som är absolut

nödvärdigt om vi ska fortsätta att utveckla klubben. Från styrelsens sida har vi planerat att ha en särskild framtidsdag i november där vi bjuder in olika delar av föreningen för att diskutera hur vi vill se ut i framtiden. Vi har även tagit fram en trygghetsgrupp som skall säkerställa att alla medlemmar i klubben har rätt till en

rättvis behandling.

Tack för ert förtroende och jag ser fram emot att få utveckla denna förening vidare.

/Harald Kruger

JÖRGEN HAR ORDET

Hej alla i Täby Sim!

Det har nu gått 6 veckor sedan jag började i Täby Sim. Jag vill börja med att tacka alla för ett mycket varmt mottagande. Redan efter den här korta tiden så känns det väldigt bra att vara med i klubben.

Till att börja med så är det kanske på plats med en liten presentation av mig.

Jag är 35 år, har haft en egen karriär som simmare, dock på en ganska medioker nivå. Jag har varit simtränare sedan 1991 på flera olika nivåer och jag började jobba heltid med simning 1997. Min tränarkarriär började i Sundsvalls Simsällskap (där hade jag även min mediokra karriär som simmare). I Sundsvall jobbade jag tillsammans med Hasse Bergqvist och där hade jag även det stora nöjet att jobba med flera av Sveriges stjärnor så som Linda Olofsson, Johan Nyström, Lars Frölander och Anna-Karin Kammerling.

I januari 2005 så gick flyttlasset till Stockholm och jag började jobba i Väsby Simsällskap, där jag tillsammans med Pär Gabrielsson tränade Väsby Elit med simmare som Josefine Lillhage, Gabriella Fagundez och Erik Samuelsson. Men redan efter 4 månader i Väsby så fick jag en förfrågan om jag var intresserad att ta över efter Gunnar i Täby Sim. Ett mycket smickrande erbjudande som jag inte kunde tacka nej till.

Att ta över efter Gunnar känns inte helt lätt. Han har med sina 22 år i föreningen enormt med kunskap, erfarenhet, rutin och känsla. Något som Gunnar verkar ha förvaltat väldigt bra. Jag har under dom senaste åren haft lite koll på Täby och man måste säga att Gunnar har gjort ett fantastiskt jobb. Inte minst så kan vi se det på sommarens resultat. Om jag får gissa så tror jag det måste vara den bästa sommarsäsongen i föreningens historia. Framskjutna placeringar i klubbstriden på ungdom, junior och senior mästerskapen och det har även blivit ett flertal medaljer på dessa mästerskap, både individuellt och i lag. Dessutom har vi Rebeccas insatser på VM och Sandras lopp på Junior-EM med en medalj i lag som kronan på verket.

**En helt fantastisk sommar för klubben.
Grattis alla simmare!**

Men vi ska komma ihåg att sommarens framgångar inte bara kan tillskrivas Gunnar. Under finns det en mycket bra tränarstab som gör ett enormt jobb. Det ska bli myck-

et kul att få jobba med alla er tränare och jag hoppas att jag kan bidra med att skapa ett tränarteam som tycker det är kanon att jobba i Täby Sim. Ett tränarteam som jobbar mot samma mål, följer samma linje och har väldigt kul tillsammans.

Grattis alla tränare!

Det är mycket som har hänt i föreningen inför den här terminen. Ny chefstränare (jag), ny styrelse, nya tjänster på kansliet, ny gruppstruktur och nya grupper för många av simmarna. Det är mycket spännande men också en del problem och barnsjukdomar. Jag hoppas att alla har tålamod och överseende nu i början, jag tror att det här kommer att bli riktigt bra när vi har fått jobba in oss i allt det nya.

Vi har fått en mycket bra start på höstsäsongen och vi har många intressanta mål att se fram emot. För min del så tycker jag att det ska bli väldigt intressant med Sum-Sim reg och riks och där se om vi kan leva upp till dom fina resultaten från i somras. JSM är självklart en höjdpunkt och sen vill jag gärna se att vi kliver upp i den högsta divisionen på Seriesim. Även våra hemmatävlingar ska bli roliga att se, och vad jag har hört så är Täby duktiga på att arrangera tävlingar. Jag har själv (för länge sedan) varit med och tävlat på Wella Cup ett antal gånger.

Vad är det nu jag har hamnat i och vad har jag gett mig in i. Jo! En klubb med en hel hög med underbara och talangfulla simmare, en mycket bra tränarstab, många engagerade föräldrar och en förening som verkligen vill. Det kommer att bli kul att jobba i Täby Sim.

Till sist så vill jag bara säga att jag tror att sommarens fina resultat bara är början på något riktigt stort.

**"You're the only one who can make the difference.
Whatever your dream is, go for it."**

Earvin Magic Johnson

*Jörgen Edin,
Chefstränare i Täby Sim*

ELISABETH A:S KÅSERI

- Slutar du eftersom du inte tycker om oss längre? frågade en konstsimmare.

Jag kan bara svara: Jag har inte slutat.

Pga. att jag tycker om er fortsätter jag ett tag till. Jag lämnar bara över ansvaret helt o hållet till Betty, Susanne och Lena, som alla är piggare o. raskare än jag och dessutom mycket, mycket yngre.

En ung simtränarassistent som sökte upp mig för att hon vill fortbilda sig hänvisade jag till Camilla Thuné som nu är klubbansvarig för utbildningsfrågor. Varför då, varför slutar du? frågade hon förskräckt.

Här får hon även det lugna svaret att en förnygring i klubben är nödvändigt för att klubben skall utveckla sig för framtiden.

Del av en sån fin simidrottsklubb kommer jag alltid att vara livet ut, som stödmedlem när min tid är ute som aktiv simtränare. Just nu är jag kvar två dagar i veckan som konstsimstränare för de yngsta bara - än så länge dvs.

Husets herre brukar säga till grannama som undrar varför jag så sällan syns till med dessa ord:

- *"Hon har drunknat i Tibblebadet i början av åttiotalet, men hon dyker upp då och då när det passar henne".*

Det är dags för mig nu att själv träna för min egen skull genom att simma "på riktigt", och inte bara stå på basängkanten. Ge lite mer tid till hund o husets herre. Jag är en bra tränare men en usel hemmafru, brukar jag säga. Nu tänker jag ägna mig lite åt att experimentera i bull- och brödbakning, bidra till årets KM/Jul av det jag lyckats skapa vid spisen, sköta trädgården som bara består av Rhododendron och maskrosor. Min grannfru på landet jublar, nu kan jag komma på morgonkaffe varje dag. Det där med att "vara på landet" hade inte tilltalat mig så värst mycket de sista 30 åren, eftersom jag är uppväxt vid havets strand och open air swimming pooler i Indonesien. Det kändes som om man förvandlas till en champignon om man är mer än tre dagar i skogen i Brottby... Men oj, vad man kan ändras med tiden, även om hjärtat längtar att vara vid havet är Brottby mig nu mycket kärt. Min slogan blir nu: *Allt har sin tid*



Elisabeth belönas med Runstenen

Häromdan gick Maxie, konstsimshunden och jag längs sjöstranden o upptäckte en svamp så stor som två fotbollar tillsammans. Det var en 4-stjärnig blomkåls-svamp, fick jag veta senare. När jag återkom till platsen

nästa dag för att plocka den, så har någon annan tagit den. Vad händer då? I got "hooked on svampletning" för första gången i mitt liv. Dammet i lägenheten i Näsbydal i Täby får vänta ett tag till.....

Jag var en snabb bröstsimmerska 1952-1956, så kanske ni i framtiden kan heja på mig när jag är med på ett KM och DM med Täby Sims Masters gäng. Mitt mål dit är om 3 år från o med idag, då jag kan delta i åldersklassen för 67-70 åringar. Än så länge kommer jag att träna i smyg, på hemliga tider... utom synhåll för nyfikna simmare.

Skylden där det står

*"My house is clean enough to be healthy
And dirty enough to be happy"* kommer att hänga kvar ett bra tag till hemma...

Jag känner mig så vis som en gammal gädda vid basängkanten men förblir nog en novis på hemmafrufrenten. Det är så mycket annat som är roligare i livet än att vara den perfekta hemmafrun, särskild när man har pensionerat sig yrkesmässigt. Det är så många saker som är roligare än bara att jaga dammet hemma. Som simning t.ex. och weekends på Rue Mouffetard i Paris då o då för att sjunga Edith Piaf-sånger på torget med likasinnade.

Nej, husets herre har klarat av livet bredvid mig, nästan i fyrtio år utan att ha fått astma anfall, och våra vänner, ja de har klarat av besöken hos oss och mitt stökiga hem även de.

Sen tidiga åttiotalet har jag varit involverad i Täby Sim. Även "arbetat" i styrelsen i ca. 20 år. Med stolthet kan jag säga att jag haft del i den idrottsliga utvecklingen i klubben och sparat pengar åt klubben de sista 9 åren genom att på ideell basis utbilda blivande sim/konstsimstränare på hemmaplan i stället för att skicka i väg dem på dyr SIA-kurs någon annanstans.

Jag önskar alla nya unga förmågor i klubben, Gunnars ersättare Jörgen, och våra nya i klubbstyrelsen lycka till i deras arbete. Jag framhäver det som jag i årtal sagt. *Täby Sims styrelse bör tänka och agera som ett föräldrapar som har två olika barn i familjen som de skall älska och behandla lika trots deras olikheter.*

Jag tackar klubben för att få bli en av dem som fått den fina utmärkelsen 'Runstenen'.

**De som tror på barnet, tror på framtiden!
LEVE FRAMTIDEN-LEVE TÄBY SIM!!**

Stor Kram Elisabeth Andersson
Elisabethandersson8@hotmail.com
Tel.08-7588206, 076-800 38 39

VI TACKAR

- Alla som skrivit eller skänkt bilder till hemsidan och detta nr av STÄNK. Bilder har skänkts av: Camilla Thuné, Magdalena Glantz, Christer Pellfolk, Pheabe Thulin, Nils Olof Hellman, Carl Johan Hellman, Jean-Pierre Saracco, Peter Lantz, Elisabeth Andersson, Agneta Holmberg.
- Carl Johan som efter att ha varit klubbens ordförande i 15 år nu lämnar över till Harald Kruger.
- Den avgående styrelsen vid extra årsmötet 2 juni, för ett gott arbete.
- De personer som arbetat med Täby Sims omorganisation och lagt ned enormt mycket tid på detta arbete: Pheabe, Harald, Carl Johan m.fl.
- De personer som lagt ned massor av tid på att sammanställa kravspecifikationen och rekrytera vår ny huvudtränare: Främst Pheabe, Harald och Mona Jacobson (med visst stöd av delar av styrelsen och mästerskapstränarna).
- Pendulum för sponsring i form av mästerskapsoveraller, mastersoveraller, tröjor, klubbflagga m.m.
- Camilla m.fl. för framtagande av Täby Sims trygghetsprogram (finns på hemsidan).
- Camilla för arbetet kring "Projekt Handslaget". Täby Sim har fått sex projekt beviljade.
- Agneta H m.fl. för planeringen och genomförandet av avtackningen av fd. huvudtränaren Gunnar Fomander.
- Tävlingsarrangemangsgruppen, kansliet, alla funktionärer, minifunktionärer, föräldrar, syskon, anhöriga och andra som hjälpte till vid Wella Cup i maj. Tack även till dem som bakade och skänkte bröd, bullar, kakor m.m. Ett särskilt tack till Västerås tidtagningsteam som så utmärkt skötte tidtagningen under tävlingen, och till Pheabe, Gunnar F och Carl Johan för mycket sammanhållande bakgrundsarbete.
- Alla funktionärer, styrelseledamöter, masterssimmare, anhöriga m.fl. som hjälpte till vid Masters-EM i Stockholm i augusti. Ett särskilt tack till Carl Johan för en enorm insats!
- Täby Sims tränare Gunnar F, Michael Sjöborg, Camilla och Agneta H för ett fantastiskt arbete med klubbens mästerskapssimmare under våren och sommaren.
- Bengt Holmberg, som masserade klubbens alla mästerskapssimmare inför och under sommarens svenska mästerskap (SM, JSM, SUM SIM).
- Harald, Philip von Schoultz, Camilla m.fl. som höll i gång och tränade Täby Sims masterssimmare under sommaren, fram till Masters-EM.
- Tack till alla de tränare som hjälpt till att utforma höstens simgrupper och kontakta simmarna i tävlingsgruppema.
- Carl Johan, som lagt ned mycket tid och varit till stor hjälp med Plask o Lek-uppstarten. Tack även för snabba in hopp vid sommarkursernas avslutningar.
- Carl Johan som har hållit funktionärskurs under maj. Alla som gick kursen tackas också för sitt stöd till klubben.
- Nils Olof som har gjort ett fantastiskt jobb med uttagningen till 2-dagarscrawl gruppema, och till Agneta Timbäck och Nils Olof för ett hästjobb med 1- och 2-dagars crawl.
- Årets alla sommarkurstränare (Plask & lek, Sluss, Crawl) och simskolelärare för fint jobb under sommaren. Inte minst alla de duktiga simmare som för första gången har jobbat som simlärareassistenter i sommar!
- Tränarna som ledde Sommarkullägema: Niklas Ankartross, Oscar Morild, Linda Spahiu, Nils Olof och Agneta H (planering, sammanhållande). Tack även till Katarina Nordlinder, som hjälpte till med bl.a. grillning hamburgare.
- Björn Eklöf som var ordförande vid det extra årsmötet 2 juni. Tack även till de personer i fd. styrelsen som förberedde mötet, sammanställde alla dokument etc.
- Alla simmarföräldrar som transporterade simmare till/från sommarens mästerskapstävlingar, hjälpte till på plats och hejade på i Täby Sims hejarklackar.
- De föräldrar som körde simmare och hjälpte till på plats, vid restävling till Åland i september.
- Jean-Pierre för fint designade program till Wella Cup och fantastisk målning (tavla) som Gunnar F fick vid avtackning i juni.



- Christer, för mycket nedlagd tid och service av kansliets datorer.
- Agneta T, för omfattande nyrekrytering av crawlgruppstränare.
- Jean-Pierre, som tagit på sig att träna ett flertal crawlgrupper, när vi haft skriande ledarbrist.
- Anki Fagerberg för ett fantastiskt arbete med sommarsimskolan och allt jobb under Täby Sims höstuppsättning.
- Masterssimmaren och tränaren Bengt Olsson, som bjöd hem alla masterssimmare på middag till sig, i början av september.
- Ulf Lundman som tog emot Mastersgruppen hemma hos sig, i samband med Masters terminsavslutning i juni.
- Täby Sims högre tävlingsgruppstränare och Jörgen Edin för en fin igångsättningsträning i början av augusti, och en trevlig eftermiddag med aktiviteter på Gröna Lund.
- Gunnar, Nils Olof, Niklas A för planering och genomförande av de två träningstävlingarna i juni. Tack även till de föräldrar som hjälpte till som funktionärer!
- De föräldrar som har hjälpt till som funktionärer vid Seriesim deltävling 3 och 4.
- Familjerna Sandäng, Johansson och Ulmgren som sponsrade Teknikgruppernas och Simiadengruppens dagläger.
- Anki, Agneta och alla tränare som stått ut och klarat av att hålla igång all verksamhet och allt arbete under den röriga situation vi haft under omorganisationen
- Pia Lundström och Dialäsen AB som sponsrar STÄNK under 2005.

VI GRATULERAR

- Rebecca Ejdermik som fick simma långbane-VM i simning i Montreal!
- Sandra Jacobson som blev uttagen och fick simma EJM, och tog Brons i lagkapp!
- Täby Sims Masterssimmare för starka insatser vid Masters-EM. EM-medaljer togs av:
Damlaget 160-199 år (Annica Å, Gunilla R, Erica E, Christine U-L) 3:a på 4x50 Me,
Herrlaget 200-249 år (Dan A, Jean-Pierre S, Heimo A, Harald K) 3:a på 4x50 Fr,
Mixedlaget 160-199 år (Dan A, Annica Å, Gunilla R, Harald K) 2:a på 4x50 Me.
Mixedlaget satte Svenskt och Nordiskt Rekord på 4x50 medley. Annica Åberg satte också Svenskt Rekord på 200 Br i sin åldersklass!
- Fannie Finnved och Katarina Lindgreen som blivit Nordiska mästare i konstsim!
Katarina: 1:a juniorer solo, 1:a juniorer lag, 1:a seniorer lag, 1:a seniorer kombinationslag.
Fannie: 1:a juniorer lag, 1:a seniorer kombinationslag.
- Täby Sims SM/JSM-medaljörer: Linnea Sundberg (1 SM-brons), Rebecca Ejdermik (1 SM-guld, 1 SM-silver, 1 JSM-guld, 1 JSM-silver), Sandra Jacobson (1 SM-silver, 1 JSM-silver, 1 JSM-brons) och Sofie Jansson (1 JSM-silver).
- Täby Sims SUM SIM-medaljörer: Cecilia Rasmuson (3 guld), Lovisa Ericsson (2 brons), Jacob Thulin (2 silver, 1 brons), Tjejlaget 15-16 år (Sofie Fröbom, Eriana Spahiu, Malin Jacobson, Cecilia: 1 guld, 2 Brons), Pojklaget 14 år oy (Jacob T, Sebastian H, Henrik E, Joel S: 1 Brons)
- Rebecca som satte svenskt Juniorrekord (och juniordistriktsrekord och klubbrekord) på 50 Br (32,09) vid SM/JSM i simning.
- Övriga SM/JSM-simmare för fina insatser! Vilka de var ser du på sidan 26 i STÄNK.
- Alla andra simmare som kvalade in till sommaren SUM SIM. För Joel Strand var det första individuella mästerskapskvalet.
- Täby Sims simmare för enastående mästerskapsinsatser. Bland svenska klubbar placerade vi oss som mycket imponerande 4:a (SUM SIM), 7:a (JSM) och 11:a (SM).
- Täby Sims medaljörer vid SM i konstsim: Katarina Lindgreen (2:a i Solo) och kombinationslaget (3:a - Katarina, Fannie Finnved, Sabine Saracco, Melissa Shelley).
- Alla Täby Sims medaljörer vid DM och JDM. DM-medaljer (3 Guld, 3 Silver och 6 brons) togs av Erik Håkansson, Linnea S, Rebecca E, Sofie J, Sofie Fröbom, Cecilia R, Damlaget. JDM-medaljer (7 Guld, 4 Silver och 5



brons) togs av Erik H, Sofie F, Sofie J, Cecilia R, Rebecca E och Karoline Rogersten.

- Alla DM- och JDM simmare för mycket starka insatser. Bland juniorena blev vi totalt näst bästa Stockholmsklubb och bland seniorerna blev vi trea!
- Rebecca som nu officiellt ingår i Sv. simlandslaget och får simma EM i december!
- Rebecca och Sandra som blivit uttagna och fått vara med på landslagsläger i september.
- Erik Håkansson -88 som nyligen blev uttagen till riksläger. Filip Falkenbom -90, Jacob Thulin -91 och Lovisa Ericsson -93 som fått delta på Regionsläger för Region Öst.
- Konstsimstjejerna Katarina och Fannie som nu båda officiellt ingår i juniorlandslaget. Katarina ingår även i seniorlandslaget.
- Elisabeth Andersson som tilldelats Täby Sims finaste utmärkelse, Runstenen.
- Katarina som vann konstsimstävlingen Svea Cup.
- Filip Falkenbom till hans första JSM-kval, klarat vid Neptuniaden.
- Simmarna Johanna Nordlinder -92 (50 Br), Robin Hultgren -90 (50 Ry), Manuela Isacson -91 (50 Fr), Linus Magnusson -90 (50 Fr) till deras första JDM-kval.
- Seriesimslaget till två överlägsna segrar vid deltävlingarna 3 och 4. Nu väntar kval till division 1!
- Grattis till vår massör Bengt Holmberg som har fyllt 50 år!
- Tidigare Täby Simmerskan Samira El-Adawy -91 som fick simma Afrikanska Mästerskapen på Mauritius!

Ett stort grattis även till alla simmare som visat fin utveckling i sin träning och sitt tävlande. Grattis till alla som fått ta emot medalj på såväl mindre som större tävling(ar). Pga. platsbrist kan vi tyvärr inte räkna upp er alla i detta nr av STÄNK, men ni finns med i resultatlistorna på klubbens hemsida!

VI VÄLKOMNAR

- Täby Sims nya huvudtränare för tävlingsgrupperna, Jörgen Edin.
- Alla nya tränare och assistenter i Täby Sim!
- Elisabeth Staaf -92 som gått över från Vallentuna SK till Täby Sim
- Systrarna Filipa (-90) och Clarissa (-92) Höög, som går över från Vallentuna SK till Täby Sim.
- Täby Sims nya styrelse och nye ordföranden Harald Kruger, valda vid det extra årsmötet 2 juni.



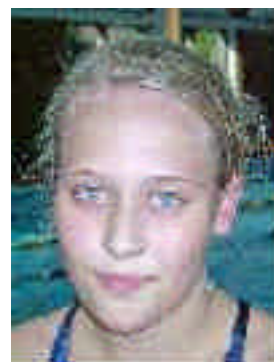
Clarissa Höög



Filippa Höög



Jörgen Edin



Elisabeth Staaf

pendulum



TÄBY SIM HAR BEVILJATS HANDSLAGSPENNGAR TILL 6 PROJEKT!



”**Handslaget** är ett fyraårigt riksomfattande projekt som ger idrottsföreningar möjlighet att utveckla sin verksamhet.

Under de senaste åren har det kommit flera larmrapporter om att svenska barn och ungdomar rör på sig alltför lite och som ett resultat av detta riskerar att drabbas av ohälsa. Bland annat detta ledde till att regeringen beslutade att en miljard kronor, under en fyraårsperiod, ska fördelas bland idrottsföreningar som vill utveckla sin verksamhet i linje med de målområden som satts upp.” Läs mer om detta på Riksidrottsförbundets hemsida www.rf.se
Svenska Simförbundet prioriterar följande områden:

- Insatser för att behålla de ungdomar 13-19 år som annars riskerar att sluta med sin simverksamhet.
- Speciella satsningar riktade mot barn- eller ungdomsgrupper som annars är svåra att nå.
- Samarbetsprojekt mellan olika simidrotter. Det kan göras inom en förening eller mellan olika föreningar.
- Vattenprovet. Etablering eller vidareutveckling av simundervisning. Ett projektkoncept för ökad simkunnighet som innebär ett samarbete mellan simklubb och kommun. (här har Täby Sim redan ett väl fungerande samarbete med kommunen).
- Aktiviteter som syftar till en jämn fördelning av flickor och pojkar i verksamheten.

Vi kan idag glädjande konstatera att våra sex projektansökningar samtliga har beviljats anslag om totalt 94 000 kr! De projekt vi kommer att arbeta med fram till och med 30 juni, 2006 är:

- 24 000 kr för ”Satsning på pojkars teknik- och färdighetsutveckling”. Projektet syftar på en riktad insats på en- och tvådagarscrawlgrupperna, med Agneta Holmberg som ansvarig projektledare.
- 10 000 kr för ”Satsning på att behålla ungdomar i åldern 13-19 år inom idrottsverksamheten”, som syftar till att ge ett extra bidrag till restävlingar och sociala aktiviteter. Ansvarig är Jörgen Edin.
- 15 000 kr för ”Satsning på att starta nybörjargrupper i konstsim för flickor i åldrarna 13-16 år”. Ansvaret ligger hos konstsimsektionen.
- 15 000 kr på en ”Satsning på att fånga upp flickor med invandrarbakgrund till konstsimmet”. Ansvaret ligger hos konstsimsektionen.
- 10 000 kr avsätts till ”Satsning på att behålla äldre tonårsflickor inom föreningsverksamheten” med ansvar hos konstsimsektionen.
- 20 000 kr till ett ”Samarbetsprojekt mellan sim- och konstsimsektionerna”, som avsätts till framtagandet av klubbens nya Trygghetsprogram med tillhörande ledarpärm samt gemensamma utbildnings- och temakvällar. Ansvarig är Camilla Thuné.

BARN HLR 1-8 ÅR

Under oktober månad kommer jag att arrangera Barn HLR (hjärt och lungräddning) gällande barn 1-8 år.

Om du är tränare för barn i den åldern är det mycket viktigt att du deltar!

Du kan välja mellan 2 kvällar: tisdag eller onsdag.

Jag återkommer med datum, information kommer att finnas i god tid på hemsidan och inbjudas läggas i gruppfacken.

Miss inte detta!!!

Agneta Holmberg/ TÄBY SIM



BAKA TILL WARNER CUP!

Bästa simförälder!

Nu arrangerar Täby sim, **Warner cup den 16 oktober!**

Då brukar vi föräldrar hjälpa till med att **baka muffins, bullar eller kakor** till funktionärs- och tränarefika! (3 tillfällen)

Brödet kan lämnas på söndagsmorgonen (16: e) ca 08.00, utanför kansliet!

Du kan gärna **hjälpa till vid försäljningen eller koka kaffe** mm, under tävlingsdagen!

Hör av dig!

*MVH Christina,
Tel. 0739-41 11 73,
Mail: Christina@adlercarlson.se*





Välkommen till
Warner Cup
2005



An AOL Time Warner Company

An AOL Time Warner Company

Söndagen den 16 oktober 2004, i Tibblebadet

Pass 1: Start 09.00, insimning 08.00. Pass 2: Start 15.00, insimning 14.00.

Fina priser från Warner Home Video! Heatsegrarpriser!

Poängtävling: Bästa klubb vinner årets Warner Cup-pokal.



Pass 1 Start 09.00 Insim 08.00

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

Pass 2 Start 15.00 Insim 14.00

13. 50m fjärilsim flickor B
14. 50m fjärilsim pojkar B
15. 100m bröstsim flickor A
16. 100m bröstsim pojkar A
17. 50m frisim flickor B
18. 50m frisim pojkar B
19. 50m frisim flickor A
20. 50m frisim pojkar A
21. 100m medley flickor B
22. 100m medley pojkar B
23. 200m medley flickor A
24. 200m medley pojkar A
25. 4x50m medley mixed - 1 flicka + 1 pojke ur varje klass.

Åldersklasser: A= simmare födda 1992-93, B= simmare födda 1994 o yngre.

All tänkbar information inför, under och efter tävlingen finns på Warner Cup-sidan:

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

Där hittar ni en inbjudan, startlistan, grenrekord, officiella tävlingsdokument, resultat och bilder, och mycket annat!

GAMLE ORDFÖRANDE TACKAR FÖR MÅNGÅRIGT STÖD



Efter 15 år som ordförande i Täby Sim har jag vid det extra årsmötet i maj överlämnat "taktinnen" till Harald Kruger. Jag är dock kvar i styrelsen två år till, för närvarande som sekreterare. En hel del av mina övriga åtaganden behåller jag tills vidare.

Att vara ordförande för Täby Sim är det finaste och roligaste ideella uppdrag jag haft i idrottsrörelsen under mina snart 50 "aktiva" år! Det är ni medlemmar och styrelsekamrater som givit mig all den stimulans som gjort att jag med glädje tagit mig an de uppgifter jag haft i föreningen. Det har ibland varit jobbigt och blivit sena nätter men det uppvägs helt av att följa barn och ungdomar i deras mognad och utveckling. Glädjande nog har vår förening också utvecklats och växt med stabil ekonomi och tack vare Gunnar och Elisabeth med deras tränare placerat oss på "kartan" i Simmarsverige.

Ett särskilt tack till Björn Eklöf, vår hedersordfö-

rande och min mentor, Börje Jacobsson, mångårig styrelsekollega och inspiratör och Anki Fagerberg som varit tryggheten på vårt kansli.

Jag har nu förmånen att på nära håll ta del av och medverka i den nya utveckling som föreningen står inför. Det skall bli spännande! Föreningen har de senaste åren lidit av en viss växtvärk som var svår att hantera inom den gamla organisationen. Därtill kom den nya driften i badet och Gunnars nya jobb. Därför behövdes förändringar och nytänkande! Jag tror att det närmsta året kommer att bli jobbigt på flera sätt men jag är övertygad om att om bara vi alla hjälps åt så kommer vi att bli än starkare. Så känn Ditt ansvar, Täby Simmedlem!

Jag önskar Harald och oss i styrelsen lycka till! Jag kommer själv efter bästa förmåga att hjälpa till inför framtiden.

Och tack alla ni som hjälpt mig att göra jobbet!

*Carl Johan Hellman
Täby Sims förre ordförande*

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



ETT SUM SIM I SOLENS SKIMMER, HALMSTAD 7-10 juli

Efter att i två år i rad tillbringat SUM SIM iförda regnkläder var det nu äntligen dags för ett mästerskap med solsken och värme.

Vi startade resan mot Halmstad på onsdagsmorgonen. Micke körde en minibuss som vi hade hyrt och vi åkte efter i vår bil. I Mickes buss var det värsta discot, alla var uppåt och spelade så bussen gungade!

På eftermiddagen kom vi fram till Grand hotell i Halmstad och installerade oss i rummen. Alla började ansluta och när alla fanns på plats åkte vi ut till Brottet, Halmstads simanläggning och simmade in. Skön bassäng med saltvatten.

Efter simningen skulle vi äta, men... och det var inte första gången det händer os... så var maten slut! Arrangören SK Laxen var då jättebra och sa att de inte skulle debitera oss för den måltiden, så vi ringde till hotellet och fick äta där istället. Resten av tiden räckte dock maten till och det var jättebra!

Lite annat än tävlingarna hann vi också med, ett par gånger åkte vi ut till Tylösand och badade i havet, jättemysigt. Christer Pellfolk tog med några av ungdomarna till Go Cartbanan, vilket var mycket uppskattat.

Dag 1

Först ut var Jacob Thulin på 100 Fr, han gick till final med tiden 57.94. Sedan var det Eriana Spahiu på 200 Fj med JSM-kvaltiden 2.32.78, också till final, Sebastian Holmberg 200 rygg till final, Josephine Ewerbring 100 bröst till final.

Alla som simmade försöken gick vidare till final! Finalpasset började med att Jacob simmade till sig en bronsmedalj med tiden 57.28, Eriana blev sju. Sebastian blev sexa med tiden 2.27.29 och Josephine åtta med 1.19.44.

Efter de individuella finalerna var det dags för lagkapp. De äldsta tjejerna startade på 4x100 Fr och med laget Sofie Fröbom, Eriana Spahiu, Malin Jacobson och Cecilia Rasmusson. De simmade jättebra och tog hem en bronsmedalj! Äldsta killarna kom på nionde plats,



Ett par av Täby Simmarna på Go Cart-banan

Yngsta tjejerna tionde och yngsta killarna fick stolpe ut på en fjärde plats.

Första dagens medaljskörd blev alltså 2 brons.

Dag 2

Lilla Lovisa Ericsson-93 som simmade mot -92: or gick ut med bästa försökstid på 100 fjärlil med tiden 1.08.89, fantastiskt! Övriga som simmade och gick till final var Cecilia Rasmuson, 100 Fj och 200 medley, Josephine Ewerbring 100 Fj, och Sofie Fröbom 200 fr.

Finalpasset: En mycket nervös Lovisa skulle simma sin första utomhusfinal och dessutom med bästa försökstid, det är inte en lätt situation för en tolvåring! Hon simmade sitt näst snabbaste lopp någonsin och gick i mål som trea med tiden 1.09.08, mycket bra gjort av henne!

Sedan var det dags för Cecilia som med nästan utklassning vann 100 Fj med tiden 1.05.13. Efter den simningen var det snabbt upp till Bengt för massage och 2 grenar senare startade hon på 200 medley med ytterligare en seger med tiden 2.27.16. Vi på läktaren höll på att smälla av!

Josephine kom åtta och Sofie Fröbom femma.

Lag igen, 4x200 för killarna. Äldsta laget kom åtta och yngsta sexa.

Dagens medaljskörd: 2 guld och 1 brons

Dag 3

Vi tränare var lyriska, det som hade varit hittills var klart över våra förväntningar och bara halva tiden hade gått.

Eriana till final på 200 bröst, Jacob på 100 Fj, Filip på 100 Fj, Sofie F på 400 Fr, Lovisa på 100 Ry och Cecilia på 100 ry. Vilken final det kommer att bli!

Finalpasset: Eriana sju, Jacob Thulin tvåa på 100 fjärlil med tiden 1.04.03, Filip sexa, Sofie åtta, Lovisa tog ytterligare en bronsmedalj på 100 rygg denna gång med fina tiden 1.12.14! Cecilia femma.

Dagens lagkapp var 4x200 fr tjejer, där hade vi äldsta laget med och efter en otroligt bra simning av alla tog de



Snabbsimmande Lovisa Ericsson -93



SUM SIM-mästaren Cecilia Rasmuson



Täby Sims lagkappstjejer hejas fram av Täby Sims engagerade tränare!



SUM SIM-killarna Jacob Thulin -91 och Joel Strand -91

en 3:e plats igen.

Dagens medaljskörd: 1 silver, 2 brons.

Dag 4

Nu började vi nästan bli lite kaxiga. Vi låg totalt 4 i poängtabellen, plockade medaljer varje dag så frågan var bara hur många medaljer vi skulle ta idag?

Till final: Lovisa och Cecilia på 100 Fr, Jacob 200 Fj, och Sofie F 200 ry.

Tävlingarnas sista finalpass: Lovisa först ut med en sjunde plats med tiden 1.03.77. Dags för Cecilia Rasmuson igen, klar seger på 100 Fr med tiden 1.00.27.

Jacob Thulin tog ett silver på 200 fjärlil efter ett mycket säkert och smart upplägg, han smög ut på första hund-

ringen, när andra stressade ut, för att trycka till på andra rundringen och riktigt spurtat sista 50: an för att simma förbi alla utom Linus Junefeldt från Jönköping. Sluttid för Jacob blev 2.23.96.

Sofie blev åtta i finalen.

Sista lagkapperna. 4x100 frisim för killarna, äldsta laget blev femma efter mycket bra simning av Simon, Jacob Molin, Filip och Linus.

Yngsta grabbarna var revanschsugna efter att ha missat medaljer i de föregående sträckorna med små marginaler.

Startsträckan hade Jacob T och låg väl framme i heatet och efter en mycket spännande kamp från Henrik, Sebastian och Joel fick de äntligen en medalj av valören brons.

Äldsta tjejerna på 4x100 medley, Sofie F rygg, Eriana bröst, Cecilia fjärlil och Malin frisim. Sofie drog upp till ledning, Eriana höll placeringen, Cecilia simmade ifrån och Malin som var SUM SIM-debutant gjorde en strålande simning så tjejerna avslutade sina lagkapper med ytterligare en medalj, men nu av högsta valör, nämligen GULD!

Yngsta tjejerna som i startlistan låg på tolfte plats simmade in på en fjärdeplacering.

Dagens medaljskörd: 2 Guld, 1 silver, 1 brons

TÄBY SIM har aldrig haft ett sådant SUM SIM tidigare! Totalt kom TÄBY SIM på fjärde plats bland alla klubbar i Sverige, endast ett fåtal poäng efter Malmö.

Efter tävlingarna hade vi samling på hotellet, hesa efter allt hejande, trötta efter 4 dagars tävling men mycket glada, upprymda och förväntansfulla för kommande säsong sa vi hejdå åt varandra och tog 4 veckors sommarlov från simningen. Det är verkligen stimulerande att jobba med dessa simmare och i det tränareteam vi har i TÄBY SIM.



Täby Sims tjejlag (Malin, Cecilia, Eriana, Sofie F) har just tagit SUM SIM-guld!

Agneta Holmberg/under våren stolt tränare för C2, numera förväntansfull tränare i SUM SIM yngre

SSF: S KONSTSIMS BREDDLÄGER O INSTRUKTÖRSKURS I KATRINEHOLM

Breddlägrets simmare var i åldern 10-15 år. Bland kursdeltagarna fanns de som var nästan 16 år, många fortfarande aktiva, till de som var vuxna med etablerade yrken och gedigen livserfarenhet, som vill starta en ny karriär på fritiden och stå på bassängkanten i sin egen klubb.

Förutom ämnet KONSTSIM som huvudtema var Målsättning för alla som deltog i arrangemanget även:

- Kreativitetsträning (låta fantasin flöda, kläcka en idé och genomföra den.)
- Träning till initiativtagande (att man kan delta i samhället och inte vänta på att andra skall göra det du kan göra själv, lära sig ta ledning)
- Social kompetensträning (i idrottslig umgängeskunst, vett och etiketräning, attitydträning)

Hur lyckades vi med målsättningen?

I stort sett bra. De flesta vill nog skriva under på att vi lyckades rätt så bra.

Några som inte var tillräckligt tränade i den idrottsliga sociala miljön kunde uppfatta lägret som lite ansträngande.

Sportanläggningen

Vi sov på Sporthotellet "Tre Bollar". Den var inte i klass med Grand Hotell på Strömkajen i Stockholm, så klart, men "idrottsligt lyxigt" ändå. Det var roligt att så småningom upptäcka att duschkabinen låg gömd bakom handfatets svängbara vägg.

Vad sägs t.ex. om att det bara var 25 meter mellan sängen och ingången till sporthallen och inte mer än 100 meter till simhallens omklädningsrum? Välskyttat var det också och lätt att hitta till de olika lokalerna. Med över 20 års erfarenhet av kurser o läger ger jag Katrineholms Sportanläggning 5 stjärnor av fem möjliga.

Det inkluderar också betyget för personalens bemötande av oss.

Arrangemanget

"Projekt Katrineholm" var det största arrangemanget i Sveriges konstsims historia hittills vad det gäller kurs/läger.

Därför var det nödvändigt att "anställa" simmarmamma och sjuksköterska från Astrid Lindgrens Bamsjukhus, Åsa Lindblad från Täby Sim, som lägrets officiella "mam" med uppgift att plåstra om sår i kropp o själ, dagtid o nattetid, och övervaka att matallergier får rätt mat mm.mm. Tillsammans med Åsa var medföljande klubbledare (som inte deltog i kursen) från Växjö, pappa Ola Nicklasson och Täbys mamma Anna Gruvstad som såg till att alla blev mätta, basade bakom matkantin och höll ordning i samlingslokalen och nattliga "koll" vid midnatt. De såg till att ingen aktiv gick vilse eller glömde samlingsstiderna. Alla visste var och när de skulle infinna sig vid vilken tillfälle. Tack vare de vuxna

ledarna skapades ordning och reda på lägret. De visste genom sin erfarenhet hur många otacksamma och "osynliga" sysslor som måste göras för att allt skall flyta smidigt.

Teknikträning

Irina Pylypchuck, huvudtränare för Sveriges konstsimslandslag basade i simhallen och såg till att även landets yngre simmare och kursdeltagare får hennes expertsyn på teknikträning. Simmarna var uppdelade i två grupper och tränade därför inte samtidigt. (Läs även de anteckningar SK Neptuns medföljande klubbtränare Anna Högsten gjorde från bassängkanten). Teknikträningen hade två tillfällen per dag.

Socialsimning

Sex grupper mellan 6 och 8 simmare per grupp fick "skapa ett lag" (med så lite hjälp som möjligt från de grupptilldelade ledarna från kursen). Strötimmar mellan simpassen fylldes med möten för drill. Här fostrades det idrottsligt till att ta initiativ, vara kreativt, våga ge uttryck för sin mening, kunna lyssna... och komma på tillsammans hur ett lag skulle födas för att slutgiltigt visas upp för allmänhet o personal från kommunen sista dagen innan vi skulle åka hem. De skall kunna skapa och inte vara "robotar" i tränarens händer.

De utsedda kursdeltagarna hade att ge tips när det låser sig, övervaka att alla i gruppen kunde komma tilltals, få ge sin mening, men inte ta överhanden. Här gäller det att lära våra aktiva att våga, locka fram ledartalanger och hålla tyst och låta andra prata ibland. För dem som är blyga, att våga ge sin mening, lära sig att komma fram och stå för vad som är rätt eller fel och inte enbart låta de mest företagsamma ta över helt o hållet. Locka ur dem deras "kreativitetstalanger", locka ur dem att använda fantasi, och förmedla till andra dessa medfödda talanger. De flesta ledarna på kursen hade tillräcklig "erfarenhet" på olika sätt av lagsimning. (En fortsättningskurs i detta ämne kommer så småningom).

Annat socialt där ALLA kunde vara med.

Den ypperliga anläggningen bredvid den vanliga bassängen, som alla har bråttom till efter träningen, som liknar en orm med anslutande centrifug innan man plopar ner i vattnet. Och den vanliga rutschbanan...

Den i vanliga fall mycket strikta och allvarliga Irina Pylypchuck deltog av hjärtans lust. Det var svårt att få dem som redan var trötta efter träningen att sluta rutscha, liksom efter kvällens sista sociala lag träningspass att skicka dem till kvälls-mellisen.

En timmes bowling fick också alla stora o små delta i om de ville.

Sista ordet till kursdeltagarna:

Sjung dessa Rudyard Kiplings ord till melodin "Sunnanö" av Evert Taube. Bra tränare skall ha svar på

alla sex frågorna i visan.

(med benäget tillstånd av hopkompositören Andersson Fixing Service)

I keep SIX Honest Serving men,
They taught me all I knew,
Their names are WHAT and WHY and WHEN

And HOW and WHERE and WHO

Their names are What and Why and When and How
And Where and Who

I keep Six Honest Serving men they taught me all I
knew

I keep Six Honest Serving Men they taught me all I
knew.

SLOGAN (Skotska för stridsrop) på detta läger :

JAG v i l l , JAG k a n , JAG t ö r s , JAG GÖR!

*Täby 13:e september 2005.
Elisabeth Andersson, Täby*



SIMFUNKTIONÄRSKURS HT 2005

Denna kurs riktar sig i första hand till föräldrar till barn/ungdomar i simgrupper som tränar minst tre gånger per vecka samt till tränare som saknar modern regelkunskap. Övriga tas gärna emot i mån av plats - högst 15 deltagare kan delta i kursen!

Föreningens önskemål är att det i varje familj skall finnas minst en utbildad funktionär. Målet är att föreningen skall ha 100 st. I dag är vi ca 60 st.

2006 arrangerar vi tre större simtävlingar och fem mindre, totalt 16 tävlingspass. Om alla funktionärer delar på bördan innebär det 4-5 tävlingspass var under året.

Kursen genomförs i tre delar:

Del 1: torsdag 6/10 kl. 1900 – 2200 i Tibblebadet. Omfattning: Funktionärskapets grunder och etik m.m.

Del 2: lördag 8/10 kl. 1430 – 1630 i Tibblebadet. Omfattning: simsättsregler m.m.

Del 3: lördag 8/10 kl. 1630 – ca 1900. Omfattning: handledd praktik under Oktoberdoppet.



För att bli godkänd funktionär skall dessutom ytterligare ett praktikpass genomföras under Warner Cup i Tibblebadet söndagen d 16/10 (fm. och/eller em.).

Kursinbjudan finns på hemsidan, www.tabysim.se från d 23/9. Anmälan skall vara Täby Sims kansli tillhanda senast måndag 3/10.

Har Du frågor kan Du kontakta kursledaren, Carl Johan Hellman, tfn 756 24 34 eller 073 701 19 23. Mail: cajan.hellman@swipnet.se

Välkomna!

Carl Johan Hellman



EN VÄDJAN TILL ALLA SIMFÖRÄLDRAR

Vi behöver lite hjälp, inte pengar, inte hela dagar. Vi behöver lite, bara lite av din tid.

Vi som vill ha din hjälp är precis som du föräldrar till simmare i klubben. Vi ansvarar för att material finns och vårdas, att anmälningar till tävlingar utförs, att bassängen är klar när simmarna skall tävla, att tidtagning funkar etc. Vi sköter allt detta på vår fritid och gillar vad vi gör, men ibland känns det tungt.

När en dopptävling är klar skall badet ordnas för nästa vanliga dag, alla gick hem och kvar var vi tre personer...

Vi behöver helt enkelt få hjälp med att fixa badet innan tävling samt återställa detta efter tävlingen.

Vad krävs av dig, jo ett engagemang som kostar ca 1-2 arbetsdagar per år. Åtta tävlingar som kräver 1 timme innan och lika mycket efteråt. Om vi är tillräckligt många (20 st.) så behöver man inte ens vara med varje gång.

Du som inte vill vara funktionär (För det behövs verkligen fler av dem också!) och som kan tänka dig att engagera dig för ditt/dina barn på detta sätt, kontakta mig.

Nu till hösten behöver vi din hjälp. Hör av dig redan nu till mig.

Peer Ågren
070-6735600
peer.agren@telia.com

ANNONS:

Ellsabeth beslöt att låta sonen bli donator efter trafikolyckan.
– Men aldrig igen vill jag ta ställning åt någon annan, och ingen ska nånsin behöva ta ställning åt mig.

Var rädd om dina närstående.
Anmäl dig till Donationsregistret.

www.livsviktigt.se
020-77 11 77

STÄNK-INTERVJU MED LUDVIG STRAND –94 I SIMIADENGRUPPEN

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

Svar: 5 år.

STÄNK: *Vad fick dig att börja simma?*

Svar: Pappa bestämde det.

STÄNK: *Hur ser din träning ut nu?*

Svar: Jag går i Simiaden.

STÄNK: *Vad är det bästa med simning?*

Svar: Att kunna simma fort.

STÄNK: *Vilket är ditt bästa simsätt?*

Svar: Vet inte.

STÄNK: *Har Du någon idol?*

Svar: Nej.

STÄNK: *Har du något mål?*

Svar: Att komma till SUM SIM.

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

Svar: Ja.

STÄNK: *Vilket är ditt bästa simmarminne?*

Svar: Att jag fick börja i 4-dagarsgrupp.

STÄNK: *Vilken är din favoritmat?*

Svar: Jag tycker om det mesta.

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

Svar: Hot Shots I.

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

Svar: Täby musikklasser, jag gillar många ämnen.

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

Svar: Handboll.

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

Svar: Jag har inte bestämt mig än.

STÄNK: *Vad tycker Du om dina tränare?*

Svar: Hon är bra.

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

Svar: Kör hårt!



Nu kan du stödja Täby Sim genom att betala ditt badkort via autogiro. Läs mer på vår hemsida:

www.tabysim.se

Vill du se vilka simmare som tränar i våra simgrupper? Titta på Täby Sims hemsida:

www.tabysim.se

STÄNK-INTERVJU MED OSKAR STRAND –95 I TEKNIKGRUPP 1.

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

Svar: 3 år.

STÄNK: *Vad fick dig att börja simma?*

Svar: Mina bröder och föräldrar.

STÄNK: *Hur ser din träning ut nu?*

Svar: Jag tränar i Teknikgrupp 1.

STÄNK: *Vad är det bästa med simning?*

Svar: Det är bra att kunna simma.

STÄNK: *Vilket är ditt bästa simsätt?*

Svar: Frisim eller bröstsim.

STÄNK: *Har Du någon idol?*

Svar: Michael Jackson.

STÄNK: *Har du något mål?*

Svar: Bli bättre på fjärilsim.

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

Svar: Inte än.

STÄNK: *Vilket är ditt bästa simmarminne?*

Svar: När Ludvig skämtade med publiken, när han fick medalj.

STÄNK: *Vilken är din favoritmat?*

Svar: Bombay curry (köttfärs, ris, kokos, banan, russin, curry)

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

Svar: Herbie fulltankad, Snuten i Hollywood I, II, III

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

Svar: Täby musikklasser, musik och idrott.

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

Svar: Handboll och cykling.

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

Svar: Arbeta med bilar eller båtar.

STÄNK: *Vad tycker Du om dina tränare?*

Svar: Nisse är bra. Niklas mamma är också bra.

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

Svar: Tjuvstarta gärna på tävlingar, för då vinner jag.



Bilder från många tävlingar
och klubbaktiviteter finns på
Täby Sims hemsida:

www.tabysim.se

ALEXANDER DEN STORE

En av världens största sprintersimmare genom tiderna gjorde sin sorti från simsporten efter OS i Aten förra året och då passar det bra att hylla och uppmärksamma mannen i fråga: Alexander Popov.

Alexander Popov föddes den 16 november 1971 i Sverdlovsk, Ryssland. Som barn var han tvungen att övervinna sin vattenfobi och började inte lära sig simma förrän vid 8 års ålder, efter att hans far envist insisterat på det. Efter det fanns det knappt något som kunde hålla honom borta från bassängen. Popov växte upp till en 197 cm lång, mörkhårig, bildskön och atletiskt oerhört välbyggd ung man.

Till en början var han ryggsimmare och konverterade inte till frisim förrän 1990, då den mycket respekterade ryske simtränaren Gennadij Touretski tog honom under sina vingar. Med honom kom Popov att utveckla en mycket nära vänskap och ett mycket givande samarbete. Under denna tid fick han studera Matt Biondis teknik på video. Den långe Popov visade sig ha en naturlig fallenhet för frisim med sitt långa majestätiska drag. Hans dagliga träningstid omfattade 6 timmar och han simmade 80-90 km i veckan. Betydligt mer än de flesta sprinters.

Hans stora internationella genombrott kom 1991 då han vann 100 m fritt vid europamästerskapen. Vid OS i Barcelona ett år senare skulle han få möta dåtidens främste sprintersimmare Matt Biondi från USA. Biondi hade noterat nio av de tio snabbaste tiderna på 100 fritt någonsin och hade inte förlorat ett lopp på distansen på åtta år. Han innehade världsrekordet på 48,42, men hade inte varit under 49 sekunder sedan 1988.

Popov var snabbast i försöken på 49,27. I finalen tog Biondi kommandot och ledde halvvägs före Popovs landsman Gennadi Prigoda och brasilianaren Gustavo Borges. Popov vände som sjätte man, sedan exploderade han i en fullkomligt makalös andra 50: a som gick på 24,99. Med sitt vägvinnande vackra drag gled han förbi de övriga och vann klart på 49,02. Notabelt är att amerikanerna missade pallen. Nu gällde för dem att försöka ta revansch på 50 fritt.



I OS i Barcelona var guldet på 50 m fritt vikt åt Matt Biondi och Tom Jager, trodde man. De båda amerikanerna hade noterat 23 av

de 24 snabbaste tiderna på distansen någonsin. De hade turats om att inneha världsrekordet de senaste 6½ åren med Jager som regerande rekordinnehavare på 21,81. Popov hade dock varit snabbast i försöken med 22,21 strax före Biondi på 22,32. I finalen tog Popov kommandot direkt efter en perfekt start och var aldrig hotad. Hans segertid på 21,91 var olympiskt rekord.

Efter Barcelona flyttade Popov med sin coach Touretski till Australien och slog sig ner i Canberra. Där skulle de göra mycket för utvecklingen av australiska simtalanger. Ett tag gick det rykten om att Popov själv skulle bli australiensisk medborgare, men det fömekade Popov bestämt ”Jag är ryss och kommer alltid att vara det.”

Popov stod nu på höjden av sin karriär och fortsatte att skörda nya lagrar. Han vann 50 och 100 fritt vid EM i Sheffield 1993 och vann också dubbelt vid VM i Rom 1994. Sedan kom en ny dubbeltriumf vid EM 1995.

Med en så imponerande meritlista var Popov naturligtvis storfavorit vid OS i Atlanta 1996. Här skulle han främst utmanas av Gary Hall jr, en riktig ”all-american boy”, med ett obegränsat ego och självförtroende. Efter som Popov varit obesegrad i stora mästerskapstävlingar sedan 1992, var hans eget självförtroende knappast mycket mindre, men han fick en stenhård match på 100 fritt av Gary Hall jr. De simmade jämnt hela loppet och bara på de sista metrarna in mot kaklet lyckades Popov dra ifrån med den nödvändiga marginalen och vinna med sex tiondelars marginal på 48,74.

Tre dagar senare möttes de båda igen i finalen på 50 fritt. Loppet var nästan en repris av finalen på 100 fritt där Popov och Hall simmade jämsides i 40 meter tills Popov drog ifrån och vann på de sista armtagen. Segertiden blev 22,13.

En månad efter OS i Atlanta råkade han mycket illa ut. Han var i Moskva på semester och på hemväg från ett födelsedagsparty med några vänner, när de konfronterades av några melonförsäljare. Hans vänner började argumentera med försäljarna om priset och det var då bråket startade. När Popov försökte avstyra det blev han stucken i magen med en kniv av en av försäljarna. Kniven trängde in 15 centimeter, skar av en artär, skadade ena lungan och missade knappt njuren. Han fördes i ilfart till ett sjukhus och genomgick en tre timmar lång akut operation. Efter tre månaders rehabilitering hade han åter-





hämtat sig fullständigt och kunde börja träna igen. Den tuffe Popov kommenterade händelsen, ”Varken min själ eller min hjärna skadades, bara min kropp”. Och sedan var det inte mer med det.

Otroligt nog hade han lyckats återhämta sig formmässigt till EM 1997 där han återigen vann dubbelt på 50 och 100 m fritt. Vid VM 1998 vann han 100 fritt, men kom tvåa på 50 fritt. Det var första gången på sju år han blev besegrad i ett stort mästerskap. Han hade hoppats på en tredje rak OS-dubbel vid Sydney 2000, men fick nöja sig med ett silver på 100 fritt. Nu började stjärnan dala för Popov och fram till hans sorti vid OS i Aten 2004 blev det mer sporadiskt med framgångar. Vid VM i Barcelona 2003 visade Popov dock att han kunde än och vann 50 och 100 m fritt. Där blev han vid 32 års ålder den äldste simvärldsmästaren genom tiderna.

Alexander Popov är en av världens absolut främsta simambassadörer på senare år. Med sin bländande vackra simteknik, sitt artiga och vänliga sätt och sitt bildsköna yttre har han verkligen gjort god pr. Som ryss har han inte haft amerikanernas stöddiga gåpåarjargong, utan haft en mer ödmjuk attityd. Det har dock inte varit något

som helst fel på självförtroendet, eller som han själv en gång uttryckte det ”En bra dag kan ingen slå mig, en dålig dag kan ingen slå mig”.

Han har erhållit ett flertal smeknamn. Bland annat ”Sprint-tsaren” eller ”den Ryske Raketen”. Amerikanerna kallar honom ”Big Dog”, tänkt som ett komplement och härstammar från citatet ”You got to let the Big Dog eat!”. ”Ismannen” är ett mer allmänt känt epitet och syftar på Popovs kyla och totala lugn inför stora mästerskapslopp. Hans tränare och vänner kallar honom ”Sasha” vilket är det ryska smeknamnet för Alexander, men den mest passande titel man kan ge honom är utan tvekan ”Alexander den store”.

/Stefan Erikson

OM PUBLICERING AV PERSONUPPGIFTER PÅ HEMSIDAN OCH I STÄNK

Vi vill informera om att bilder och namn på barn o vuxna från TÄBY SIM, kan komma att läggas ut på hemsidan och i klubbtidningen STÄNK vid reportage, nyheter eller annan information.

- Inga känsliga personuppgifter, som t ex telefonnummer, personnummer och adresser kommer att publiceras utan tillstånd.
- Material som kan tänkas vara stötande, nedsättande eller kränkande kommer inte att publiceras utan godkännande av berörd(a) person(er).
- De som inte vill synas på hemsidan eller i STÄNK får anmäla detta till Stänk-redaktionen eller hemsidansvarig. Se sida 2 i STÄNK för kontaktinformation!

STÄNK-redaktionen

NYTT FRÅN MASTERS

Så har en ny termin börjat och mastersverksamheten är i full gång. Den har väl egentligen aldrig legat nere eftersom vi nästan har haft full aktivitet under sommaren, med träning två gånger i veckan i Kvarnbadet i Vallentuna. Det var en välkommen nyhet till i år eftersom det visade sig vara ett betydligt bättre alternativ än Norskogsbadet i Näsbypark där vi hittills förlagt vår sommarträning.

Under sommaren har intensiva förberedelser pågått fram till Masters-EM i Eriksdalsbadet som ni kan läsa mer om i detta nummer av Stänk. Träningen har som vanligt varit väl strukturerad och organiserad och skötts med den äran av Harald och Phille. En utveckling man har noterat i gruppen är att den har blivit mer och mer tävlingsinriktad. Med de framgångar som följde i EM

genom främst våra lagkapslag är det lätt att förstå. Det har varit genomgripande förändringar i klubbens styrelse, som ju fått en helt ny organisation. Tre av masterssimmarna ingår i den styrelsen; Harald Kruger, Camilla Thuné och Per Strand. Harald har t o m blivit vald till vår nye ordförande. Vi får verkligen önska honom lycka till på den posten.

Träningsupplägget är detsamma som tidigare. Ett förslag till den här terminen har varit att simma i två olika grupper för att lättare anpassa starttiderna. Passet man följer är i stort sett detsamma. Våra äldsta simmare kan dock behöva ha lite dispens.

De tävlingar vi riktar in oss på är i första hand KM i december, men även en tävling i Danmark som heter "Köpenhamns öppna masters". Vi hade en fyrmannatrupp med där förra året och de kom tillbaks med positiva erfarenheter. Den går av stapeln i november.

Rutiner för anmälan till tävlingar går till så att klubben betalar startavgifterna till mästerskapstävlingar såsom SM, NM, EM, VM, KM. I övriga masterstävlingar får man själv stå för startavgifterna. Vad gäller laguttagningar har vi kommit överens om att de skall skötas av en kommitté på två killar och två tjejer så blir det en rättvis fördelning.

Vi ser fram emot en givande hösttermin

/Stefan



Några av Täby Sims Masterssimmare: Harald Kruger, Gunilla Rasmuson, Annika Åberg och Dan Anderberg

STÄNK-REDAKTIONEN SÖKER NYA MEDARBETARE.

STÄNK-redaktionen söker nu nya medarbetare för ett kul och kreativt arbete med klubbtidningen. I arbetsuppgifterna ingår att bestämma layout på artiklarna, lägga till bilder och roliga vinklingar. Mycket av detta jobbet görs i Microsoft Publisher. Korrekturläsning eller renskrivning av inkomna alster sker göres mest i Microsoft Word.

Finns det någon simmare, tränare eller förälder som har tankarna att jobba med ex.vis. reklam, dags- eller veckopress så kan de få vara med och praktisera och lära sig hur arbetet går till. Det är givande och ger förståelse. Fördelen med Stänkarbetet är att det är ideellt och man kan vara med och hjälpa till där man vill och kan.

Vet ni någon som kan passa in, så mejla till info@tabysim.se så kan vi ta vidare kontakt.

/Nisse och Stefan i STÄNK-redaktionen

Masters EM 2005

Det var svårt för de flesta av mastersgänget att bestämma så tidigt som i juni om man kunde ställa upp på EM på hemmaplan. Det sammanföll med slutet på semestern och många var upptagna att komma igång med sitt arbete. Några vågade inte hoppas på att vara i toppform efter den efterlängta semestern och ville inte "göra bort sig". Visa glömde helt enkelt att anmäla sig, ingen nämnd.

Själv hade jag valt att delta på minst ett lopp per dag, ibland två när det blev lagkapp eller gren som blev bonuslopp för att testa mig själv på lång bana. Som medlem i Sthlm Masters kommitté hade jag också ett visst ansvar att ställa upp som funktionär och volontär. Detta gav mig en inblick i tävlingsorganisationen som gjorde en fantastisk arbete.

Alla tiders rekord för EM. Drygt 3700 deltagare slusades genom "call-room". Det blev 11 000 starter på 5 dagar, mer än 1000 om dagen och det gick så smidigt. Alla var imponerade. Dessutom var sommaren tillbaka. Alla deltagare med familj och vänner njöt och passade på att vara turist.

Jag träffade några gamla antagonister från min tonårsperiod i Frankrike. Det var en mycket jovial stämning och skönt att veta att jag fortfarande slog dem.

Det mest imponerande var det stora Italienska truppen som vann det mesta och som hade bredden från 25 år till 95 år plus. De var vackra, stilig och duktiga. Täby Sim Masters med sina nya overaller lyste vackert på podiet med sina lagkapps lag. Damerna, Herrarna och Mixlaget fick medalj, det sista slog t.o.m. Nordisk rekord. Detta betyder att Täby Sim Masters har en hög genomsnittsnivå och att våra tränare (Philip och Harald) har lyckats med sitt ihärdiga arbete. De har också

lyckats smitta av sin entusiasm och seriositet med exemplariskt föredöme. Tack för uppföljning av alla träningspass!

Mot slutet av tävlingsdagarna börjades det prata om nästa stora sammankomst, VM i San Francisco nästa sommar. Nu när alla som har kunnat bevittna den fantastiska arrangemang som det blev, att tävla i hajdräkt från svenska landslaget, att känna pulsen som tickar, adrenalinet som spirar, glädjen att komma i mål och prestera sitt yttersta är det svårt att inte vilja vara med igen. Det mest tänkbara jag upplevde under dessa dagar, var att alla de som deltog i Masters-EM tävlade på sina egna villkor. Man tävlade mot sig själv och höll hårt i drömmen att fortfarande vara lika bra som tidigare om inte bättre.

Som uppföljning av den fina sammanhållning, Bengt och Pia Olsson bjöd hem hela gänget på "Mingle party" med respektive. Ett utmärkt initiativ för alla "simänkor". Det var mycket uppskattat av alla och blev också startskottet för lobbyn inför WM 2006. Om man ska resa så långt ska det planeras med sin familj i god tid. Tack Bengt och Pia!

Och nu är träningen igång igen och aldrig ha det varit så många en sen måndags kväll som nu.

Tack alla för att visa vägen för våra bam.



/Jean-Pierre Saracco



Täby Sims Mixed-lag under Masters-EM: Dan, Harald, Annika och Gunilla

**Resultat från
Masters-EM finns
på Täby Sims hemsida:
www.tabysim.se**

MASTERS-EM, EN GLÄDJEKICK!

På grund av skada insåg jag redan i juni att det inte skulle bli något simmat för egen del på sommarens Masters-EM i Eriksdalsbadet i augusti. Istället satte jag upp mig som funktionär på tre pass och måste medge att jag MYCKET motvilligt masade mig iväg till det första passet på EM:s första dag.

Tre timmar som tidtagare, med trista långsamma simningar... trodde jag! Mina farhågor kom raskt på skam. De ansvariga funktionärens från den Europeiska simorganisationen LEN klargjorde att tävlingarna skulle avgöras med fart och fläkt och visst blev det så. När sista man var i mål blåstes det snabbt upp till nästa heat. Ibland blåstes det till och med lite väl snabbt, då det visade sig att någon ihärdig dam eller herre hade 10-20 m kvar att simma i heatet!



God stämning vid lunch under Masters-EM. Några av Täby Sims masterssimmare tillsammans med Täby Simmare som hjälpte till som funktionärer m.m..

Det var minst sagt stressigt emellanåt. Det skulle torikas startpallar, dubbelkollas namn på simmarna, hjälpas upp på pallen och ibland vara en hjälpande hand fram till startsignalen. Vi var dock tillsagda att inte KNUFFA i deltagarna... Lite bryderier hade jag när jag i startlistan såg att nästa simmare var en holländare vid namn Reuven, kan det inte bara uttalas på ett sätt? Dessbättre kom inte den simmaren till start så jag slapp försöka mig på uttalet.

Spektrat av simmare i en Masterstävling gör att känslorna ständigt går för högtryck. Det är oerhört svårt att inte fälla en glädjetår när Aldo Caputi, italiensk masterskung född 1914, avverkar lopp efter lopp med säker stil och kraft. Vad sägs om t ex 200 fjäril på dryga 6 minuter! Underbart! Eller när den förre OS-guldvinnaren Fesenko, trots en inte allt för vältränad uppenbarelse (förlåt!), mycket elegant avverkar 200 medley på 2.19 i 45-49-årsklassen. God teknik lönar sig bokstavligen talat i längden!

Italienare, tyskar och engelsmän dominerade rejält vad gällde antal simmare i bassängen. I deras länder är masterssimningen enormt prestigefylld, med tränare på kanten (!) Och det allra senaste i baddräktsväg. Varför gör folk då detta? Jo, det är så vansinnigt KUL att simma och träffa likasinnade. Masters-EM i Stockholm var en manifestation i ren glädje! Man kunde nästan ta på glädjen. Lyckan när 35-åriga Mark Foster simmade 50 frisim på nya åldersklassvärldsrekordet 22.76 (jag var tidtagare!) var total, med stående ovationer på läktaren.

Som masterssimmare tränar och tävlar man för sitt eget höga nöjes skull! Jag önskar att jag kan överföra den na glädje till dagens simungdomar (framtidens mastersgång). Det är inte utan irritation jag tänker tillbaka på de två tråkiga "kompisarna" Mygel och Omotivation från den egna tiden som aktiv tonåring. Totalt onödiga. Med en positiv inställning blir det KUL att idrotta och man gör det för sin egen skull, för att uppnå mål, träffa kompisar, få resa till nya platser, ha en frisk, vältränad kropp osv. Lyckas man inte i år så kanske det går bättre nästa år, eller om fem år eller... om femtio år!

Nej, när höstrusket blir tungt ska jag med glädje tänka tillbaka på Täbytejerens avslutande medleylagkapp på EM: et (brons), eller den fina trion på 50 frisim på "min" bana Heimo (Sveriges vältaligaste simmare?), Harald (Sveriges snabbaste ordförande?) och Mark F, eller min "gamla" simmarkompis Camilla som också gjorde några funktionärspass, eller simmarpappan Ove (TSK) som tog semester för att hjälpa till som funktionär, eller alla simmare från östra Europa som nu fritt kan få resa hit och tävla och umgås... Ja, det finns mycket kul och härligt att tänka på under träningspassen!

Simmarhälsningar/Camilla Thuné

MASTERS-EM I ERIKSDALSBADET 16 – 20 AUGUSTI

Ljudet av visselpipan, alla nerver på helspänn, plaskandet av simmare som kastar sig i vattnet. Loppet är igång. Exakt 6 minuter 15 sekunder och 77 hundra delar senare är den siste simmaren i mål. Sträckan var 200m fjärilsim och simmaren, Aldo Caputi, har slagit nytt europarekord. Aldo från Napoli, Italien, är nämligen född 1915 och tävlar i klassen 90-94 år. Tävlingen är Europeiska mästerskapen för Masterssimmare och här är åldern inget hinder. Det är lika mycket vilja, hjärta och hajdräkter som på andra tävlingar. Gamla och mycket gamla simmare från hela Europa kämpar mot och gläds med varandra under fem hektiska augustidagar i Eriksdalsbadet.

Det var inget litet arrangemang Svenska Simförbundet genomförde. Uppåt 3800 deltagare deltog i 36 simgrenar, simhopp eller ett långlopp i Brunnsviken. På hela taget gick det mycket smidigt och med tanke på antalet heat i vissa grenar avverkades simtävlingarna i rasande tempo. På vissa av de längre sträckorna simmade två personer per bana (höger och vänster sida) vilket gjorde att det ibland var 20 personer i vattnet samtidigt! Det gjordes heller inga undantag från uppsatta regler, något som Rolf Hörner fick uppleva då han missat att lämna in en underskriven "liability form" i tid, något som kostade honom hans start på 800m frisim.

Täby Sim ställde upp med en liten, men mycket motiverad trupp, som sammanlagt tog tre medaljer inget dåligt facit för ett internationellt mästerskap! Den första medaljen, ett brons, togs av Danne, Jean-Pierre, Heimo och Harald i herrarnas lagkamp 4x50m frisim i åldersklassen 200-239 år. En solklar tredjeplats och en stark insats av alla. Den andra, ett silver, med bara 58 hundra delar upp till guld, togs av vårt mixed lag 4x50m frisim 160-199 år. Danne sänkte sig ytterligare och presterade 25.86 på startsträckan. Annika och Gunilla simmade sina sträckor storartat på 29.88, resp. 30.11, varpå Harald jagade fram emot medaljen på fina 25.02.

Vid det här laget stod det klart att vår magra träning under sommaren kanske kunde kompenseras med en hajdräkt, i alla fall mentalt, så Annika och Christine investerade gladeligen i sådana. De flesta killarna hade re-



Herrarnas bronslag med Dan, Harald, Jean-Pierre, Heimo



Gunilla, Annika, Erika och Christine tog EM-brons!

dan köpt en (eller två). Stärkta av hajdräkter eller av vetskapen att tävlingen närmade sig slutet tog tjejerna den tredje medaljen på 4x50m medley 160-199år. Det blev ett brons för Christine, Annika, Erika och Gunilla.

Täby Sims Masterssimmare gjorde även många individuella starter, varav Jean-Pierre gjorde allra flest. En glad svensk fransman i hajdräkt stod oftast att finna någonstans vid bassängkanten. Det bästa resultatet nådde J-P på 50 fjärilsim där han blev 7:a med tiden 32.08 i åldersklassen 55-59år. Andra framstående resultat gjorde bl a Annika på 200 bröstsim genom att bli 8:a med tiden 3:09.79 (35-39år), Gunilla blev 7:a på 50 frisim 30.74 (45-49år) Harald, vår nye bröstsimmare, slog personligt rekord på 50m bröstsim med tiden 33.56 (35-39år), och Per Gustafsson gjorde 27.91 på 50 frisim i herrarnas lagkamp. Alla Täbysimmare deltog med stor entusiasm, men genomgående var vi inte lika väl tränade som i slutet av våren.

Förutom att vi fick uppleva det äventyr som ett internationellt Mastersmästerskap innebär fick vi oss en tankeställare när det gäller träning och uppladdning, något som kommer att resultera i att vi kommer att stå ännu bättre rustade i framtida tävlingar. De flesta av oss har ju många år kvar innan vi ska utmana Aldo Caputis rekordtider.

För att citera www.simma.nu "Masterssimning är stort och själva simningen är större än tävlandet. Det som sker i baljan är inte det viktiga, det skall man ha klart för sig utan det är det som händer runt bassängen som inspirerar till att fortsätta. Masterssimning är en livsstil som är mycket viktigare än sekunder, tiondelar och hundra delar."

/Christine Uhrlander - Lindbom

EN DAG PÅ SM – FREDAGEN DEN 1 JULI 2005

Jag och Julius, min son bestämde oss tidigt i juni att åka till Sundsvall för att titta på SM. Gunnar rekommenderade vilken dag som var lämplig och vi valde då Fredagen.

Vi bilade upp från Aspö, Karlskrona skärgård via Norrköping där vi avlade ett simpass med NKK. Ett tungt simpass med tanke på att det endast var en vecka kvar till Sum-Sim i Halmstad och jag simmade med deras Sum-Simkvalade simmare.

Med flyg från Arlanda på fredag morgon där Gunilla (Cecilias mamma) hämtade oss vid flygplatsen. Julius och jag bestämde oss snabbt för att avverka försökspasset på simmarläktaren och därmed fick jag uppleva SM-stämningen återigen ca 17 år sedan jag senast simmade SM själv.

Det var riktigt roligt att se Täbysimmare heat efter heat. Och med riktigt bra tider och resultat. Höjdpunkten var förstås Rebeccas försökslopp som var så härligt avslappnat och det gick så fort. Ett svenskt juniorrekord, och en underbart glad Rebecca. Hon studsade upp i vattnet med en arm i vädret. Hon kom upp ur vattnet med tårar i ögonen och ett kramkalas som aldrig ville sluta. Jag tror att jag aldrig sett Gunnar så glad som just då. Rebecca, ja hon var ännu gladare och jag tror även rätt så chockad.

Försökspasset var ännu inte slut. Sofie Janson gjorde en fantastisk insats på 50 fjäril, Erik gjorde ett fullt godkänt lopp på 200 medley. Tänk om bröstsim inte fanns i medley Erik! Joakim hade ett bra 50m fjäril som lyckades få honom inkvalad till vintems läger till



SM/JSM-truppen: Sandra J, Sofie J, Joakim L, Cecilia R, Sofie F, Erik H, Linnea S, Rebecca E, Karoline R och Gunnar F (tränare)



Dubbelt Täby Sim på pallen: Rebecca till vänster och Sandra till höger.

Sydafrika. Det är svårt att nämna alla, men helt klart hade Täby Sim inte bara en absolut topp utan även en bredd på SM. Det är otroligt viktigt då detta ger förutsättningar för både den absoluta toppen såväl för de som är på väg upp.

Det var en strålande dag då solen sken hela dagen och efter försökspasset åt jag och Julius en god lunch mitt på torget i Sundsvall. Förbi oss gick den ena storheten efter den andra. Vi räknade in Tessian, Frölander, Kammerling och Linda Olofsson. Vi såg även Jörgen Edin som var på jakt efter ett par skor.

Passade på att prova på SM-Bassängen efter lunchen och fick då höra av Bengt Holmberg att han hade simmat 1500m utan att stanna. Detta helt utan vittnen.... Men det spelar mindre roll med tanke på vilken insats han gör för simmarna. Bengt har en viktig del i Täby Sims framgångar då han får simmarna i god form inför start.

Härligt att simma i en fullt tävlingsklar SM-Bassäng med tävlingslinor, ryggsimsflaggor, tidtagningsplattor på båda sidorna, arena reklam och en underbar atmosfär som alltid är närvarande på ett SM. Jag önskar att alla simmare får tillfälle att prova på någon gång för det är något visst med det. Glöm vanliga klockan. Starttiden tas från den stora scoreboarden. Bara en sån sak.

Finalpasset går igång och vi har Rebecca, Sofie, Linnea och Erik i vattnet. Rebecca vinner både semifinal och final på 50m bröst. Tidema och placeringen tar henne till VM. Sofie har redan säkrat ett JSM-silver. Erik gör ett bra lopp även i semifinalen men missar final med någon sekund.

Vi firar dagen med flera medaljer med en tre-rättersmiddag på en av Sundsvalls matställen sponsrad av en av klubbens sponsorer som börjar på P. Tyvärr får



Täby Sims SM & JSM-medaljörer sommaren 2005 (från vänster till höger):

Linnea Sundberg:
SM-Brons (400 Me)

Sandra Jacobson:
SM-Silver (200 Br), JSM-silver (200 Br),
JSM-Brons (100 Br)

Sofie Jansson:
JSM-silver (50 Fj)

Rebecca Ejdervik:
SM-guld (50 Br), JSM-guld (50 Br), SM-
silver (100 Br), JSM-silver (100 Br)

Linnea en hel serveringsbricka med fyllda ölglas över sig vilket förtar något av den goda stämningen. Maten var god, stämningen var bra trots missödet med ölen, men efter en lång dag var många simmare trötta och jag tror att alla sov gott den natten.

Jag och Julius blev skjutsade till flyget av Gunilla för att därefter bege oss tillbaka till Aspö i Karlskrona skärgård. Stolta och fulla med energi tittade vi med stort

intresse på nätet för vidare framgångar för Täby Sim. Tack alla duktiga simmare som gjorde Täby Sim till en av SM:s stora överraskningar och tack Rebecca för att du blev Täby Sims första långbane VM-simmare!

Harald Kruger
Ordförande i Täby Sim

REBECCA EJDERSIMMADE VM I MONTREAL!

Rebecca Ejdervik fick efter sin strålande simning på 50 Br vid SM/JSM (SM-guld, JSM-guld, Sv. juniorrekord 32,09) representera Sverige vid VM i Montreal.

I hennes första VM-lopp, på 100 Br, blev tiden 1.11,85 vilket räckte till en 29:e plats. På favoritsträckan 50 Br kom Rebecca på 14:e plats i försöken med tiden 32,43 och väl i semifinalen sänkte hon tiden till 32,36 och blev 12:a totalt i denna VM-gren.



RESULTAT

I detta nr av STÄNK fick inte resultattabellerna plats. På hemsidan, www.tabysim.se, återfinns resultaten från alla tävlingar Täby Sim varit med på sedan senaste numret av STÄNK. Tävlingar:

14-16/5	Neptuniaden
21-22/5	Vårsimiaden Regionsfinal
21-22/5	Grand Prix 2 EM/EJM-kval (50m)
28-29/5	Wella Cup
10/6	Intern träningstävling
10-12/6	Långbane-DM/JDM
19/6	Intern träningstävling
29/6-3/7	SM/JSM (50m)
30/6-3/7	Stockholm Summer Games
7-10/7	SUM SIM (50m)
9/7	Tjejsimmet (långlopp)
10/7	Vansbrosimningen (långlopp)
14-17/7	EJM
24-31/7	VM
13/8	Riddarfjärdssimningen (långlopp)
16-21/8	Masters-EM
3-4/9	Ungdoms-GP 3
11/9	Seriesim deltävling 4
17/9	Svea Cup (konstsim)
24/9	Speedo Knatte Cup
24-25/9	Öppna Internationella Vikingsimmet

TÄVLINGSKALENDER SEPTEMBER - DECEMBER 2005

Tävlingar kan komma att läggas till eller tas bort bland de som listas i tabellen nedan.

SEPTEMBER

3-4	Ungdomsdoppet/UGP 3 (25m)	Järfälla,	Födda 89-93: E, A, SÄ, SY
11	Seriesim deltävl. 4 (25m)	Bålsta	Födda 91-94: Uttagna ur A, SÄ, SY, SI
16-18	Riks/Regionsläger		Uttagna
17	Svea Cup	Örebro	Konstsim
24	Speedo Knatte Cup (25m)	Upplands Väsby	Födda 93-95: SI, T1, T2
24-25	USM-kval 3	Järfälla	Konstsim
24-25	Öppna int. Vikingsimmet (25m)	Åland	Födda 92 OÄ: E, A, SÄ, SY, SI

OKTOBER

1-2	HöstNeptuniaden/UGP 4 (25m)	Eriksdalsbadet	Födda 89-93: E, A, SÄ, SY, SI, (T3)
8	Oktoberdoppet (25m)	Tibblebadet	T1, T2, T3, 2d-crawl, 1d-crawl
8-9	Grand Prix 3 (25m)	Haninge	E
9	Riksmästerskapen	Täby	Konstsim
9	Seriesim Final och Kval (25m)	???	Födda 91-94: Uttagna ur A, SÄ, SY, SI
14	50-Manna, Dam-Lemans (25m)	Medborgarplatsen	Klubb (uttagna simmare)
16	Warner Cup (25m)	Tibblebadet	Födda 92 oy: SY, SI, T1, T2, T3
16	USM-kval 4	Arr: SK Neptun	Konstsim
22-23	SUM SIM Regionsfinal (25m)	Järfälla	Födda 89-93: E, A, SÄ, SY, SI
29-30	JDM (25m)		E, A, SÄ, SY (Kvalade simmare)

NOVEMBER

5	Öppna Köpenhamns Masters	Köpenhamn	Masters
18-20	Fantomen Cup (25m)	Eriksdalsbadet	A, SÄ
18-20	USM final	Örebro	Konstsim
20	Novemberdoppet (25m)	Tibblebadet	T1, T2, T3, 2d-crawl, 1d-crawl
25-27	Grand Prix 4/ EM-kval (25m)	Eriksdalsbadet	E
26-27	SUM SIM Riksfinal (25m)	Uppsala	Födda 89-93: Kvalade simmare
26-27	Höstsimiaden (25m)	Åkersberga	Födda 89-95: SÄ, SY, SI, T1, T2, T3

DECEMBER

1-4	JSM (25m)	Norrköping	E, kvalade simmare
3-4	NJM i simning (25m)	Island	E, uttagna
8-11	EM (25m)	Trieste	E, uttagna
11	Täby Sims KM (25m)	Tibblebadet	ALLA! Även Masters, föräldrar, konstsim

Inbjudningar, startlistor, kvältider och annan information rörande de tävlingar Täby Sim deltar vid hittar ni på www.tabysim.se Efter varje tävling hittar ni resultatlistan på vår hemsida.

Skriv gärna till klubbtidningen STÄNK!

Insändare, artiklar, bilder m.m. välkomnas och kan lämnas till kansliet eller skickas till info@tabysim.se

Nästa nr har manusstopp 11 november och beräknas komma ut 2 veckor senare.

OBS! Du hittar även STÄNK på Internet: www.tabysim.se