

Hej **blivande**, **nuvarande** eller **före detta** Masterssimmare i Täby Sim!

Nu är jul, nyårs och trettonhelgerna avklarade och är dags att ta sig an ett fräscht, oskrivet 2012!

Kanske kan träning med oss i Täby Sim Masters hjälpa till att göra 2012 till ett ännu bättre och friskare år.

Det är inte alltid som man har möjlighet att prioritera sin egen friskvård, men om du har möjlighet till det, så är du varmt välkommen att simma med oss under vårterminen. På köpet så får du

- träffa trevliga kamrater
- härligt bastustnack
- roliga resor
- starkare och hårdare muskler
- bättre kondition
- högre fettförbränning
- bättre hy med högre kapillärtäthet,
- lägre blodtryck
- starkare immunförsvar
- och mycket, mycket mer ....

Om du har möjlighet och är intresserad, så kommer här lite kort information om vårterminen:

- A. Terminsuppstart
- B. Anmälan till vårens grupper
- C. Masters-SM 2012 i Kristianstad

#### A.

Imorgon **måndag 9/1 klockan 21.00** så startar vårterminen officiellt (även om många av oss tränat även under helgerna).

Träningsiderna är detsamma som under hösten dvs:

Måndagar 21.30 - 22.30 (Masters 1 och Masters 2)

Tisdagar 20.30 - 21.30 (M1)

Onsdagar 21.00 -22.00 (M2)

Torsdagar 20.30 - 21.30 (M1)

Söndagar 20.30 - 21.30 (M1)

Vi har i nuläget inte planerat in någon speciell uppstartsinformation, så tills vidare, om du har frågor, så är du välkommen att höra av dig till undertecknad.

Du hittar också en hel del information på:

<http://www.tabysim.se/sektion/masters/tabysim-masters/7-15/>

## B.

**Glöm inte att så fort som möjligt anmäla dig** till någon grupper Masters 1, Masters 2 eller Masters Supporters på hemsidan

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

(Vi är redan idag 20 anmälda på Masters 1 och 14 st på Masters 2! Imponerande!)

Gå in på "Logga in" och sedan "Anmälningar" för att anmäla dig till Masters 1, Masters 2 eller Masters Supporters.

Försök med hjälp av infon under "Mastersverksamhet" se vilken grupp som passar dig bäst.

Om du inte redan har ett konto så skapar du ett under "Nytt konto".

Gruppen Masters Supporters är tänkt för dig som:

- a) tävlar med Täby Sim men inte tränar med oss eller
- b) du som avstår träningen denna termin men vill få information och
- c) vill stödja klubben med medlemsavgiften.

## C.

Helgen 16-18 mars 2012 så går **Masters SM** i Kristianstad.

Vi hoppas få med så många simmare som möjligt och, i bästa fall, återta vår titel från 2010 som Sveriges bästa Mastersklubb.

Jag bifogar själva Inbjudan så kan du redan nu börja fundera över ditt deltagande.

Själva anmälningarna till simningen och Kamratfesten räknar vi med att kunna hantera via hemsidan.

Hotellbokningarna hanteras via undertecknad, jag har redan gjort en preliminär bokning om 30 bäddar.

Vi återkommer med mer information om såväl tävlingen som hotellrumsbokningen.

Varmt välkommen till vårterminens Masterssimning!

**Vänliga hälsningar!**

**Tommy Aspegårdh**

**073 - 354 97 52**

**[tommy.aspegardh@swipnet.se](mailto:tommy.aspegardh@swipnet.se)**

**[tommy.aspegardh@t-systems.se](mailto:tommy.aspegardh@t-systems.se)**