

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE

## för Värnamo Simsällskap

### 2019

2019 - ännu ett år att lägga till handlingarna. Återigen har VSS levererat simkunskap till nybörjare i vattnet, många träningstimmar för de som vill bättra på sin fart och teknik, väl arrangerade tävlingar med goda resultat samt utökning av verksamheten i öppet vatten för de som söker naturupplevelser i samband med sin simning.

Årets höjdpunkt anser jag vara vårt fina arrangemang kring Länstrofén. Många inom klubben engagerade sig i att höja statusen på denna tävling. Vi har i efterhand fått många komplimanger och blev tillfrågade om att genomföra tävlingen även under 2020.

En annan höjdpunkt är våra prestationer på nationella mästerskap. Även kul att notera att vi har kunnat ställa upp med ett flertal lag på dessa tävlingar, både tjejer och killar.

Vår simhall har efter ett längre projekt utrustats med moderna startpallar. Ett projekt som klubben initierat, ordnat medel till och delvis betalat.

Varma Simmarhälsningar

er ordförande Christer Ringblom  
på styrelsens vägnar

## STYRELSE OCH ANSTÄLLDA

Den av årsmötet 2019-03-31 utsedda styrelsen har haft följande sammansättning.

|                  |                                              |
|------------------|----------------------------------------------|
| Ordförande       | Christer Ringblom                            |
| Vice ordförande  | Birgitta Jingmark, simsektionen              |
| Sekreterare      | Lisa Runeqvist, styrelsens simskoleansvarige |
| Kassör/          |                                              |
| Sponsorsektion   | Bernth Nyberg                                |
| Supportersektion | Laura Usurelu                                |
| Sponsorsektionen | Stefan Berg                                  |
| Ledamot          | Henrik Bäckman                               |
| Suppleant        | Louise Johansson                             |
| Adjungerad       | Christoffer Arvidsson                        |

Under verksamhetsåret har styrelsen haft 10 protokollförda sammanträden inklusive det konstituerande styrelsemötet.

### Revisorer

Revisorer under året har varit Anna-Karin Stensson och Abbas Siranlou.

### Valberedning

Ordförande för valberedningen har under året varit Mikael Jansson, ledamöter Anette Svensson och Martin Mårtensson.

### Ombud

Christer Ringblom deltog på Östsvenska Simförbundets Höstmöte.

### Uppdrag

Niclas Stensson är ledamot i Östsvenska Simförbundets styrelse.

### Anställda

|               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| Chefstränare: | Christoffer Arvidsson, heltid |
| Simtränare:   | Noah Svensson, deltid (75%)   |
| Simtränare:   | Robin Pettersson (50%)        |

## SIMUTSKOTTET

Under höstterminen har antalet aktiva varit 74 simmare i de olika grupperna listade nedan.

Träningsgrupper: A, B, SSY, Röd, Blå, Gul. Dessutom har vi haft crawlskolor och masters.

Tränare: Christoffer Arvidsson, Noah Svensson och Robin Pettersson har under året varit anställda som tränare på tider och nivåer enligt ovan redovisning av anställd personal. Tränare under året har också varit Hugo Ringblom, Hanna Mirkan, Niclas Stensson, Sabina Johansson Kullman och Jonathan Sjölander.

### Simundervisning

Christoffer Arvidsson har varit ansvarig för simundervisningen under året.

Försök att rekrytera en person med ansvar för simskolan fortsatte under 2019, men utan resultat. Styrelsen söker vidare efter en 75% anställning. Styrelsens simskoleansvariga sedan hösten 2018 är Lisa Runeqvist. Vi försöker hålla en hög kvalitet på vår simundervisning och utbildar kontinuerligt nya ledare.

### Utbildning

Tillsammans med Östsvenska Simförbundet genomför vi kontinuerligt utbildningen Simidrottsledare BAS. En enklare utbildning som ger den som vill testa att jobba som simskoleassistent en snabbare väg till att komma igång. Rekrytering och utbildning av timanställda simidrottsledare har fortsatt högt fokus för styrelsen.

Fyra simlärare har gått nästa steg i simlinjens utbildningsstege (Simlinjeassistent) det var Rebecca Bramgren Abraham, Frida Ståhl, Gabriel Svensson och Sofija Skoric.

Totalt har vi kunnat erbjuda 42 simskolegrupper från Baddare till Vuxencrawl (inkl öppet vattenkurs), fördelade över vår, sommar och höst:

|                  |               |
|------------------|---------------|
| Vårterminen      | 214 deltagare |
| Sommarsimskola 1 | 33 deltagare  |
| Sommarsimskola 2 | 44 deltagare  |
| Höstterminen     | 196 deltagare |

Hösten 2019 hade inte VSS Babysim då det saknades ledare.

Simskoleinstruktörer under året har varit:

Agnes Veljklint, Frida Ståhl, Sofija Skoric, Hanna Henningsson, Rebecca Bramgren Abraham, Mikael Jansson, Martin Mårtensson, Sabina Johansson-Kullman, Noah Svensson, Gabriel Svensson, Hugo Ringblom och Robin Pettersson.

I ett samarbete med Internationella Vänner fick 3\*12 elever från Rydaholm och Bredaryd stöd i siminläringen för att klara målen för betyg i idrott i årskurs 6. Åtta tillfällen genomfördes och ledare var Christoffer Arvidsson samt Sofia Elmgren från Internationella Vänner.

## Vuxensim

Vi fortsatte även 2019 med en ny omgång med träningsgrupp för simning i öppet vatten. Ca 20 deltagare tränade från maj fram till och med augusti. Ledare för denna grupp var Niclas Stensson, Mikael Jansson, Elvira Davidsson med inhopps av Adam Svensson.

Värnamo Simsällskap har en grupp för mastersträning, dvs simmare äldre än 25 år. Denna grupp tränar två-tre gånger per vecka med upp till tio simmare per tillfälle.

På Forshedabadet arrangerade vi vuxencrawl under ledning av Mikael Jansson och Martin Mårtensson.

## Skillingaryd

Under hösten höll VSS crawlkurs för barn och vuxna, i Skillingaryds simhall, med ledning av tränare från VSS. Vuxenkursen blev snabbt full (13 platser) och fler ville vara med. Kursen för barn-ungdom hade 6 simmare i åldrarna 8-13 år, vilka fick erbjudande om att träna i VSS ordinarie grupper. Minst en simmare har fortsatt i VSS. Ytterligare kurser planeras i Skillingaryd då de burit sig ekonomiskt och intresse finns.

## Läger i VSS regi

| Datum                | Ort                          | Grupp                                   | Antal                         | Ledare                                                            |
|----------------------|------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 3-6 januari          | Danmark                      | SSY, Röd, Blå, Gul                      | 24 simmare                    | Noah Svensson, Sabina Kullman Johansson                           |
| 10-17 februari       | Torremolinos                 | A, B                                    | 15 simmare                    | Christoffer Arvidsson, Niclas Stensson                            |
| Vecka 25-27<br>31-33 | Dagläger på Värnamobadet     | SSY, Röd, Blå, Gul                      | 42 deltagare/<br>74 deltagare | Noah Svensson och personalen på Värnamobadet                      |
| 15-16 juni           | Tältläger, Värnamobadet      | Alla                                    | 22 simmare                    | Niclas Stensson, Linus Wernlid, Sabina Kullman Johansson          |
| 13/9-15/9            | Anderstorp                   | A,B, SSY, Röd, Blå och gul.             | 26 simmare                    | Christoffer Arvidsson, Noah Svensson och Sabina Johansson Kullman |
| 26-27 oktober        | Värnamo, kategori 4 för ÖSSF | SSY, Röd, Blå, Gul samt klubbar i F-län | 29 VSSare                     | Noah Svensson och Robin Pettersson+ tillresta klubbars ledare     |

## Läger i Östsvenska Simförbundets regi

| Datum     | Läger            | Ort             | Simmare                                                                         |
|-----------|------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 21-29 maj | Kategori 2 läger | Malaga, Spanien | Erik Stensson, Hilma Ihreborn, Lovisa Svensson, Robin Pettersson, Noah Svensson |

## Tävlingar

### Nationella mästerskap

#### 28 juni-2 juli, SM/JSM (50) Malmö

Erik Stensson, Robin Pettersson, Noah Svensson och Anton Bäckman

För första gången på länge hade vi lag inkvalade i herrklassen, de gjorde en fin insats och allt blir mycket roligare när man är fler! Bäst placering på JSM blev det för Robin på 50fr med 10e plats. Och på Senior SM för Erik på 200me med 16e plats.

#### 13-17 november, SM/JSM (25) i Eskilstuna

Erik Stensson, Robin Pettersson, Noah Svensson och Anton Bäckman.

Ett helt galet mästerskap där klubbrekorden haglade! Erik slog inte mindre än fem klubbrekord bästa placering blev 6e plats på JSM på 100me. Robin slog två klubbrekord på 50fr! Noah slog rekord på 50fj! Men roligast av allt var de två klubbrekorden i lagkapp både på 4\*50fr och 4\*100fr på 4\*50fr blev VSS 9e bästa lag i Sverige på JSM!

#### 12-16 juli, SUM-SIM i Malmö

Erik Stensson, Nina Mirkhan, Siri Bälter, Hilma Ihreborn, Albin Tallbäck, Lovisa Svensson och Ella Stensson.

Erik gjorde ett mycket bra Sum-Sim i 50m bana (sitt sista) och tog ett brons på 200me. Nina som tävlade mot ett eller två år äldre simmare lyckades väldigt bra och tog som bäst en 8e plats på 800fr där hon tävlade mot de som var 2 år äldre. Även Siri, Hilma och Albin gjorde fina insatser även om de inte räckte hela vägen till förhoppningarna. Det är svårt i början när man simmar mästerskap! Även Lovisa och Ella var med och simmade bra när VSS deltog i lagkapp. VSS hade tjejlag både på 4\*100fr och 4\*200fr.

#### 6-7/10, DM/JDM i kortbana i Linköping

12 st VSS:are var på plats och försvarade föreningens färger under tävlingen i Linköping. Herrlaget på 4x50me, bestående av Noah Svensson, Erik Stensson, Robin Pettersson och Anton Bäckman slog till med nytt klubbrekord med tiden 1.51,01. Medaljskörden blev enligt nedanstående uppställning.

### **10-11 november, SUM-SIM region i Jönköping**

Hela 12 st simmare som gjorde många bra prestationer och personliga rekord. Nina Mirkhan i 13år oy kvalade till riksfinalen på 100fr, 400fr, 100fj, 200me och Hilma Ihreborn i åldern 14år kvalade på 200 och 400me. Dessutom hade vi lagkappslag som kvalade på 4\*100fr det bestod av Nina, Hilma, Mara Nichitelea och Ella Stensson.

### **8-10 december, SUM-SIM Riksfinalen i Umeå**

Nina Mirkhan, Hilma Ihreborn, Ella Stensson och Mara Nichitelea

Nina som kvalade vidare till finalen som tvåa både på 100fr och 400fr gjorde ett riktigt bra och med två personliga rekord fick hon med sig sina första medaljer från ett nationellt mästerskap nämligen ett silver på 400fr och ett brons på 100fr.

### **Region- och distriktstävlingar**

Värnamo SS kom totalt på fjärde plats när man räknar samman alla DM och JDM tävlingar under 2019 och på andra plats i Småland!

#### **DM medaljer 50m**

Erik Stensson

1 brons

Killag (Erik Stensson, Robin Pettersson, Noah Svensson, Anton Bäckman)

2 brons

#### **DM medaljer 25m**

Erik Stensson

1 guld

4 silver

1 brons

Robin Pettersson

1 guld

Killag (Erik Stensson, Robin Pettersson, Noah Svensson, Anton Bäckman, Garri Svensson)

5 brons

Tjejlag (Nina Mirkhan, Hilma Ihreborn, Siri Bälter och Lovisa Svensson)

1 brons

#### **JDM medaljer 50m**

Erik Stensson

1 guld

3 silver

2 brons

Noah Svensson  
1 silver  
1 brons

Robin Pettersson  
1 brons

### **JDM medaljer 25m**

Erik Stensson  
3 guld  
5 silver

Robin Pettersson  
1 guld

Nina Mirkhan  
1 brons

### **Simiaden**

#### **Vårsimiaden**

Gjordes i år om och delades upp så att det bara blev en final för de som var 12-13 år. VSS hade trots detta kvalat in med 11 individuella simmare och både tjejernas lag 1 och lag 2 till finalen i Jönköping. Totalt tog VSS 3 guld 1 silver och 4 brons. Dessa simrades hem av Nina Mirkhan, Hilma Ihreborn, Mara Nichitelea och flickor 12-13 lag.

#### **Höstsimiaden**

VSS hade 27 simmare på plats i Ljungby och tog sammanlagt 35 medaljer varav 11 guld.

### **Länstrofén**

Under 2019 hade 6 simmare blivit uttagna att representera Jönköpings läns lag i tävlingen, dessutom flera reserver. Länstrofén avgjordes i Värnamo. Jönköpings län blev tvåa i tävlingen som Östergötland vann.

### **Klubbmästerskap**

Klubbmästare 2019

|           |                  |            |
|-----------|------------------|------------|
| Herrar    | Erik Stensson    | 2041 poäng |
| Damer     | Lovisa Svensson  | 1537 poäng |
| Pojkar A  | Anders Runeqvist | 1044 poäng |
| Flickor A | Hilma Ihreborn   | 1797 poäng |
| Pojkar B  | Linus Jansson    | 489 poäng  |
| Flickor B | Anna Cvitanovic  | 982 poäng  |
| Nybörjare | Vera Dahlberg    | 363 poäng  |

## Klubbrekord och Åldersklassrekord 2019

### Klubbrekord (25m)

|       |                  |         |            |                           |
|-------|------------------|---------|------------|---------------------------|
| 50 fr | Robin Pettersson | 23,67   | 2019-11-16 | SM/JSM, Eskilstuna        |
| 100fr | Erik Stensson    | 51,99   | 2019-10-28 | Apladalenssimmet, Värnamo |
| 200fr | Erik Stensson    | 1.55,23 | 2019-11-23 | Arena Grand Prix, Tosnan  |
| 50br  | Erik Stensson    | 29,50   | 2019-11-15 | SM/JSM, Eskilstuna        |
| 50fj  | Erik Stensson    | 25,38   | 2019-11-13 | SM/JSM, Eskilstuna        |
| 100fj | Erik Stensson    | 55,43   | 2019-11-14 | SM/JSM, Eskilstuna        |
| 100me | Erik Stensson    | 57,91   | 2019-11-13 | SM/JSM, Eskilstuna        |

|                    |         |            |                    |
|--------------------|---------|------------|--------------------|
| 4x50 fr Värnamo SS | 1.36,43 | 2019-11-14 | SM/JSM, Eskilstuna |
| Robin Pettersson   | 23,72   |            |                    |
| Anton Bäckman      | 25,48   |            |                    |
| Noah Svensson      | 24,02   |            |                    |
| Erik Stensson      | 23,21   |            |                    |

|                     |         |            |                    |
|---------------------|---------|------------|--------------------|
| 4x100 fr Värnamo SS | 3.33,50 | 2019-11-16 | SM/JSM, Eskilstuna |
| Robin Pettersson    | 53,45   |            |                    |
| Anton Bäckman       | 55,13   |            |                    |
| Noah Svensson       | 52,86   |            |                    |
| Erik Stensson       | 52,06   |            |                    |

|                   |         |            |                |
|-------------------|---------|------------|----------------|
| 4x50me Värnamo SS | 1.49,33 | 2019-10-05 | DM/JDM, Kalmar |
| Garri Svensson    | 29,55   |            |                |
| Erik Stensson     | 29,85   |            |                |
| Noah Svensson     | 26,22   |            |                |
| Robin Pettersson  | 23,71   |            |                |

### Klubbrekord (50m)

|       |                  |         |            |                                   |
|-------|------------------|---------|------------|-----------------------------------|
| 400fr | Erik Stensson    | 4.15,65 | 2019-07-07 | SM/JSM, Landskrona                |
| 50fj  | Erik Stensson    | 26,55   | 2019-04-28 | Rosenlundsbadet Sprint, Jönköping |
| 100fj | Erik Stensson    | 57,63   | 2019-07-07 | SM/JSM, Landskrona                |
| 100ry | Erik Stensson    | 1.02,84 | 2019-03,09 | UGP 3, JKPG                       |
| 50ry  | Noah Svensson    | 29,83   | 2019-04-28 | Rosenlundsbadet Sprint, Jönköping |
| 200ry | Erik Stensson    | 2.17,26 | 2019-06-10 | DM/JDM, Jönköping                 |
| 200me | Erik Stensson    | 2.11,86 | 2019-07-08 | SM/JSM, Landskrona                |
| 50fr  | Robin Pettersson | 24,65   | 2019-04-26 | Rosenlundsbadet Sprint, Jönköping |

|                     |         |            |                          |
|---------------------|---------|------------|--------------------------|
| 4x100 me Värnamo SS | 4.16,90 | 2019-02-23 | Borås Speedo Meet, Borås |
| Noah Svensson       | 1.06,83 |            |                          |
| Erik Stensson       | 1.10,69 |            |                          |
| Robin Pettersson    | 1.01,19 |            |                          |
| Anton Bäckman       | 58,19   |            |                          |

## Åldersklassrekord

13-14 år

|       |                |                |
|-------|----------------|----------------|
| 50fr  | Hilma Ihreborn | <b>27,94</b>   |
| 100fr | Nina Mirkhan   | <b>59,72</b>   |
| 400fr | Nina Mirkhan   | <b>4.35,52</b> |

## SPONSORSEKTIONEN

“Sponsorsimmet” till förmån för vår ungdomsverksamhet och Diabetesfonden, arrangerades i mars månad. Nästan samtliga ungdomar i föreningen ställde upp och simmade allt de förmådde under 1 timmes tid. Totalt simmades det 126 450 meter. Framförallt bidrog våra allra minsta simmare med en heroisk insats. Privata bidrag till Sponsorsimmet lämnades och totalt kunde vi samla in 53 518 kr till vardera konto.

Klubben har också erhållit privata bidrag från kunder till Aktiv Sol i Nöbböle AB. Företaget har hjälpt sina kunder med ansökningar av bidrag via Bixia Miljöfond och samtidigt uppmanat dem att inbetala ca 10% av dessa till klubbens ungdomsverksamhet.

Vi har även under året haft fortsatt bra kontakt med våra huvudsponsorer; Värnamo Energi och Finnvedsbostäder.

## TÄVLINGSUTSKOTTET

VSS arrangerade tre uppskattade simtävlingar i Värnamo simhall under 2019 under ledning av vår tävlingsledare Lena Bäckman.

Först ut var **Vidösternsimmet Sprint** som gick av stapeln 2-3 februari. Vilket var första gången på länge som tävlingen avgjordes med försök och final.

Tävlingen lockade totalt 130 simmare och gav 625 starter.

Deltagande föreningar var Anderstorp, Gnosjö, Gislaved, SK Laxen, Ljungby, Oskarshamn, Smålandsstenar, Tranås , Hvetlanda och Värnamo.

Bara några veckor senare den 2 mars var det dags för **Länstrofén** den största samlingen av yngre simmare 14år oy i Östsvenska Simförbundet. Här tävlar de olika länen mot varandra i en poängmatch där varje poäng är lika viktig. Värnamo SS utvecklade tävlingen flera nivåer med ordnad bankett med flera olika aktiviteter.

Under hösten genomförde vi en populär **Burger King Swim** som gick av stapeln den 5 oktober. Tävlingen lockade många simmare, 155 stycken och gav ca 450 starter:

Deltagande föreningar: Alvesta , Anderstorp , Eksjö, Ljungby, Markaryd, Oskarshamn, Smålandsstenar, Ölands SK, Hvetlanda och Värnamo.

**November Open:** Under november hade en ny tävlingsform premiär, vars syfte att på så kort tid som möjligt, ge simmare chansen att få officiella tider. Konceptet går ut på att erbjuda 50-, 100-, 200- och 400-meters sträckor där man sedan kan välja vilket simsätt man simmar, i heaten förekommer alltså flera simsätt samtidigt. Nytänk och utmanande för funktionärerna inte minst.

Under året genomfördes även ett fyra minikamper och ett klubbmästerskap.

**Vidösternsimmet** genomfördes för 9:e gången 2019 tillsammans med vår systerförening Vidösternsimmets Ideella Förening. VSS ställde upp med funktionärer vid start, mål och vid depåerna. Arrangemanget når nya målgrupper och ryktet om dess existens börjar spridas över världen.

## INFORMATIONSSSEKTIONEN

### Hemsidan

På vår hemsida [www.varnamoss.se](http://www.varnamoss.se) som är en del av medlemsregistret SportAdmin, försöker vi förmedla den aktuella information som våra simmare, föräldrar och andra målgrupper behöver. Det är ett kontinuerligt arbete som kräver ständig ny input. Här ska vi utveckla oss framöver.

### Facebook

VSS har en grupp på Facebook, Värnamo simsällskap, VSS, där vi har 343 (330 förra året) medlemmar. Där kan varje medlem lägga upp bilder från tävlingar, eller posta frågor. Det är en grupp dit alla välkomnas som har hjärta för VSS och på något sätt haft med VSS att göra samt GILLAR att vara VSS-are.

VSS har även en officiell sida på Facebook på vilken vissa utvalda representanter kan lägga ut information i föreningens namn. Facebooksidan har 596 (577) följare och administreras av ordförande, simtränare, Niclas Stensson och Louise Johansson.

### Instagram

På VSS officiella Instagramkonto publiceras kontinuerligt bilder från träningar, tävlingar och läger. Kontot administreras framförallt av tränarna, men handhas även av de aktiva simmarna själva växelvis.

### Press

VSS har fortsatt att skicka ut information till olika medieredaktioner inför och efter tävlingar vilket har medfört en del uppmärksamhet, bland annat reportage från våra hemmatävlingar och när vi har tävlat framgångsrikt på andra orter.

## UTMÄRKELSER

Söndagen den 15 december firades Lucia i simhallen i samband med minikamp. Här delade Vidösternsimmets Ideella Förening ut ett antal stipendier:

**Året kamrat:**

Ismar Karimanovic – Anna Cvitanovic

**Årets knatte:**

Cajsa Widerqvist – Thor Bernstig

**Årets stjärnskott:**

Mara Nichitelea – Albin Tallbäck

**Årets utveckling:**

Siri Bälter – Anders Runeqvist

**Årets förebild:**

Robin Pettersson/Noah Svensson - Lovisa Svensson

**Årets Prestation:**

Erik Stensson – Nina Mirkhan

### Prestations Belöning

Det är en tradition inom Värnamo Simsällskap att utse årets simmare och det har gjorts även 2019. Det är chefstränaren Christoffer Arvidsson som bedömt årets prestationer och utifrån den analysen utnämnt årets simmare. Vem det blev avslöjas på årsmötet och redovisas med motivering separat.

## NYA STARTPALLAR

Värnamo Simsällskap har under året installerat nya pallar i simhallen. Detta gör att simklubben har en tekniskt modern anläggning. Våra simmare kommer nu att ha möjlighet att träna med den senaste tekniken. Detta innebär även att vi idag kan erbjuda simmare från våra gästande klubbar professionella förutsättningar vid våra tävlingsarrangemang. Värnamo SS har fått ekonomiska bidrag i detta projekt från Värnamo kommun och Syskonen Inger och Sixten Norheds stiftelse. Arbetet har genomförts med ett antal möjliggörare BS rörbockning, Finnveden Svets, Pekuma och ESBE AB. Utan deras hjälp och insatser hade det här projektet inte varit möjligt.

Värnamo 2020-05-12

Styrelsen i Värnamo Simsällskap

*Christer Ringblom*  
*Ordförande*

*Laura Usurelu*  
*supportersektionen*

*Birgitta Jingmark*  
*vice ordförande*

*Lisa Runeqvist*  
*sekreterare*

*Bernth Nyberg*  
*kassör/sponsorssektionen*

*Henrik Bäckman*  
*ledamot*

*Louise Johansson*  
*suppleant*

*Stefan Berg*  
*sponsorsektionen*

*Christoffer Arvidsson*  
*adjungerad simsektionen*