

# SPÅRVÄGENS SPORT



En återkommande informationsskrift  
från aktiva, ledare och coacher  
i Spårvägen Simförening  
Simklubben i Västerort

Nummer  
**11**  
Sept/okt 2008



Guldgrabbarna på 4x100 medley vid Sum-Sim i Varberg Ali Adel Ali, Adam Karlsson, Jesper Billquist och Gustav Thorstrand



Viktor Björk guld 400 medley



Martina Aronsson, en av tränarna som var med på OS. På sidan sju lämnar hon sina intryck

Sommarverksamheten Sid 3  
Tävlings sommaren Sid 4-5  
Intervju med simmarbröder Sid 6  
Det ideella arbetets betydelse Sid 6  
Martina från OS i Peking Sid 7  
Babysim Sid 8  
Näthandel till stöd för klubben Sid 8

HUVUDREDAKTION  
Stephan Good  
Linn Bessner  
Henrik Forsberg  
Martina Aronsson  
Ensio Andersson



**SPÅRVÄGEN SIMSPORT** nummer 11 sept/okt 2008  
**Spårvägen Simförening**  
Bräckegatan 5, 162 61 Vällingby  
www.sparvagensim.se kansli@sparvagensim.se  
Tel 08-471 82 25, fax 08-471 82 26  
Spårvägen SimSport utkommer med fyra nummer per år och upplagan är cirka 1300 ex.

Vi har för närvarande över 1780 medlemmar varav 138 är i tävlingsverksamheten. I vår tränarstab ingår 90 tränare i de olika verksamheterna Sim & Lek, Teknikskolan, Tävlingsverksamheten, Simskole & Kolloverksamhet samt Vuxensim.

**Våra anställda är:**  
**MARTINA ARONSSON**  
Chefstränare & Verksamhetsansvarig  
martina.aronsson@sparvagensim.se  
**HENRIK FORSBERG**  
Tränare Elit- & A-gruppen och Föreningsutvecklingsansvarig  
henrik.forsberg@sparvagensim.se  
**JENNY GUSTAVSSON**  
Barn- & Ungdomskonsulent, Bredd- & Träningsverksamhetsansvarig  
jenny.gustavsson@sparvagensim.se  
**STINA ENZELL-LARSSON**  
Klubbadministratör bl a faktureringsfrågor, projektledare Bästa 4an Stockholm  
stina.enzell@sparvagensim.se  
**LINN BESSNER**  
Lov- & Sommarverksamhetsansvarig,  
A- & B-gruppstränare, Hby Gård ansvarig  
linn.bessner@sparvagensim.se

**Styrelsen i Spårvägen Sim består av 8 ledamöter:**  
Ensio Andersson, Ordförande  
Stephan Good, Vice Ordf  
Göran Näsström, kassör  
Cecilia Green, sekreterare  
**Övriga ledamöter:**  
Stefan Lönngren Karin Hellström  
Annika Forsgren Mari Grenholm

## SPÅRVÄGEN SIM



Foto Lars Modin

# EN SPÄNNANDE HÖST OCH VINTER

/Henrik Forsberg, Linn Bessner

Det känns som att sommaruppehållet just började. Ändå är sommaren nu över och Spårvägens verksamhet är i full gång sedan några veckor. Tävlingsgrupperna började sin verksamhet i mitten av augusti och breddverksamheten startade upp i början av september.

Att sommarens tävlingsverksamhet var framgångsrik för Spårvägens del går det inte att ta miste på (läs referat i tidningen). I den "simkamp" som gick av stapeln på Åland 20-21 september mellan Stockholm och Finland var hela sex Spårvägenssimmare uttagna. Ali Adel Ali, Heidar Adel Ali, Emma Wahlström, Michael Enzell, Adam Karlsson och Malin Hellström representerade Stockholm. Vidare åkte Stefan Lönngren med som tränare. Utagna var även Tove och Viktor Björk, men p.g.a. flytt till Taiwan var det praktiskt inte möjligt för dem att delta denna gång. Detta visar på att den satsning som gjorts på föreningens ungdomsverksamhet de senaste åren börjar ge frukt.

### KLUBBMÄSTERSKAP

Klubbmästerskapet gick av stapeln den 16 september i Vällingby. Där fanns tydliga indikationer på att vi har en stor bredd i de yngre klasserna då det var uppemot 7 heat i flera av grenarna. Det ska bli väldigt roligt att följa dessa simmare framöver och vi hoppas på att de håller ihop och sporrar varandra på träning och tävling.

### TÄVLINGAR UNDER HÖSTEN

Under hösten är det flera spännande tävlingar som vi ser fram emot. Sum-Sim (Svenska ungdomsmästerskapen) är måltävlingen för simmarna i A-grupperna, födda 92-96. Sum-Sim region går av stapeln i sju regioner i Sverige, de 16 bästa i varje gren och åldersklass går sedan vidare till en riksfinal som i år avgörs i Eriksdalsbadet. Vi hoppas att få med samtliga A-Gruppssimmare och några B-Gruppssimmare till regionsfinalen. I riksfinalen hoppas vi få med både tjej- och kill lag i de yngsta åldersklasserna dvs 95 o yngre samt i den äldsta åldersklassen 92-94. Individuellt

siktat vi på att 8 kvalificerar sig till riksfinalen. Sum-Sim är ett utmärkt tillfälle att få mästerskapsvana inför de mästerskap som kommer i lite högre åldrar.

Aquarapid kommer även den avverkas i Eriksdalsbadet och är målsättningstävlingen för våra B-Gruppssimmare. Under tävlingarna hoppas vi att få se simmarna utvecklats mycket tekniskt och att de visar att de är "ödmjuka vinnare" Det vill säga, gör allt de kan i vattnet, kämpar för att göra så bra i från sig som möjligt, medan de på kanten är justa kamrater.

För klubbens äldre simmare är det framförallt World Cup 11-12 november och SM 27-30 november som är fokus för säsongen. Vid World Cup som kommer att gå i Eriksdalsbadet får Spårvägens stjärnor möjlighet att möta de bästa svenska simmarna, och även stora delar av världseliten. Bl.a. kommer ett antal OS-medaljörer, som Alain Bernard 50 fritt och Oussama Mellouli 1500 fritt.

Några av de våra har stora finalchanser med Konstantin Sundin och Stina Gardell i spetsen.

Även SM-tävlingarna går på "hemmaplan". Där kommer vi förhoppningsvis att se flera av klubbens simmare vara med och fightas om fina placeringar i finalerna. Extra spännade skall det bli att följa Konstantin Sundins framfart. Korre som varit i USA i ett år och bl.a. tränat med en inte helt okänd Ryan Lochte.

Julkappsdroppet som är vår traditionella hemmatävling avslutar höstens tävlingssäsong. Här deltar såväl de allra yngsta i tävlingsgrupperna som våra snabbaste elitsimmare.

### TRÄNARKICKOFF

Under tränarkick-offen i Älvdalen i augusti gick vi igenom det tekniktänkande som ska genomsyra hela verksamheten från Sim & Lek upp till Elit. Teknikträningen ska redan i Pingvinen rikta in sig på balans och rotation och involvera de stora muskelgrupperna. Vi har redan börjat se att tränarna i verksamheten har börjat köra på den här linjen vilket är jätteroligt!

Nu kör vi mycket balans och rotation i A-Grupperna, vilken vinning det skulle vara om simmarna kan det redan i Teknikskolan. Det är med stort intresse och spänning som vi ser fram emot att följa våra breddsimmares utveckling inom dessa områden. Utecklingen kommer vi kunna följa under hösten på träningar samt utmanartävlingarna. De senaste åren har antalet tävlande och antalet starter ökat och vi hoppas på en fortsatt positiv trend för att få vår bredd än mer solid. Vilket sedan ger effekt på tävlingsverksamheten.

Vi ser en fortsatt ljus framtid och utveckling för Spårvägen Simförening!



Simsportkollo



Agnes Fährlin

# SOMMARVERKSAMHETEN 2008

/Linn Bessner

### SIMSKOLA I NÄLSTABADET

Varje sommar från början av juni till mitten av augusti har vi simskola i samarbete med Familjebostäder. Simskolan håller till i Nälstabadet och under sommaren 2008 har vi haft 328 deltagare, vilket är en ökning från föregående sommar. Totalt hade vi 11 simlärare som arbetade med simskolan och de gjorde ett mycket bra jobb. För första gången delades det ut enkäter till alla föräldrar med barn i Nälstasimskolan. Enkäten visar att i stort sätt alla är mycket nöjda med simskolan och med simlärarnas arbete!

Simskolan med tränarna Anna-Karin Hagberg, Sara Hedberg och Emelie Bessner



### SIMSKOLA MED SVENSKA BOSTÄDER

I början av somrarna har vi ett samarbete med Svenska bostäder, enbart för deras hyresgäster. Nytt för denna sommar var att vi hade simskola i Husbybadet. Första gången någonsin som vi haft simskola där, vilket var jätteroligt. Vi hade även simskola i Vällingbybadet samt Spångabadet. Totalt 7 simlärare arbetade här och gjorde bra ifrån sig. Antalet deltagare denna sommar var 134 stycken, vilket är en stor ökning från förra sommaren. Maxantalet vi kan ta emot är 144 deltagare!



### B-GRUPPSCAMP

Årets B-gruppscamp genomfördes v. 32 med deltagare från samtliga b-grupper. Under campen gick vi grundligt igenom teknikövningar för alla simsätten. Simmarna fick i uppgift att skriva serier för de olika träningstyperna teknik, fart, kondition, koordination samt insim och avsim. Detta för att lära sig om sin egen träning. Förutom all lek och minigolf vi hade mellan passen gick vi även igenom kost och uppvärmning/avsim på tävlingar. Det var inte bara simmarna som lärde sig nya saker, även tränaren Linn lärde sig nytt, jag fick nämligen äntligen lära mig maffia-medborgareleken!

### SIMSPORTKOLLO

Precis som vi under terminerna har simsportkollo så har vi det även på sommaren. Den här sommaren hade vi kollo under v32 samt v33.

På dessa kollen är det en salig blandning av simmare. Det är deltagare som aldrig simmat i klubb förut, deltagare som endast varit med på simskolekollon tidigare, samt som under terminerna går i hafjen, T1, T2 samt B-grupp. Det är även en stor blandning av tränare vilket är jätteroligt att se. Under dagarna ägnar sig deltagarna bland annat åt simning, bollsporter, minigolf, kull och livräddning. Det här året hade vi totalt 58 deltagare.

### HALLSTAHAMMAR

Den 12-15 augusti åkte 12 T2-simmare, 2 tränare samt 1 lägermamma till Hallstahammar för det årliga T2 lägret. Deltagarna bodde i 4-bäddsstugor i direkt anslutning till badet och restaurangen. Lägret innehöll simning, minigolf, landträning, lekar och mycket mer. Vid skrivandets stund avslutar de lägret och är förmodligen mitt uppe i den årliga vattenrutschbane-tävlingen.

### TACK FRÅN LINN

Jag vill tacka alla 18 simlärare och tränare för en mycket väl genomförd säsong sommaren 2008, där vi totalt hade 552 deltagare!

## ANMÄL TILL SIMSPORTKOLLO PÅ HÖSTLOVET 2008!

Spårvägen Simförening erbjuder alla barn mellan 7 och 12 år, som kan simma 50 meter på mage eller rygg på djupt vatten, ett roligt och lärorikt höstlov med mycket idrott.

Under dagarna kommer vi att erbjuda 2 simpass, fotboll, basket, bowling och andra sporter.

Simpassen anpassas efter de olika deltagarnas kunskapsnivå.

Pris: 950 kr/deltagare inklusive lunch och mellanmål, T-shirt, bowling samt övriga aktiviteter.

För mer information maila till linn.bessner@sparvagensim.se

## Bli medlem

i Spårvägen Simförening.

För den ringa summan 80:- blir du medlem.

Familj 200:-

Ständig medlem 3000:- och då får du vår mycket eleganta klubbkavaj.

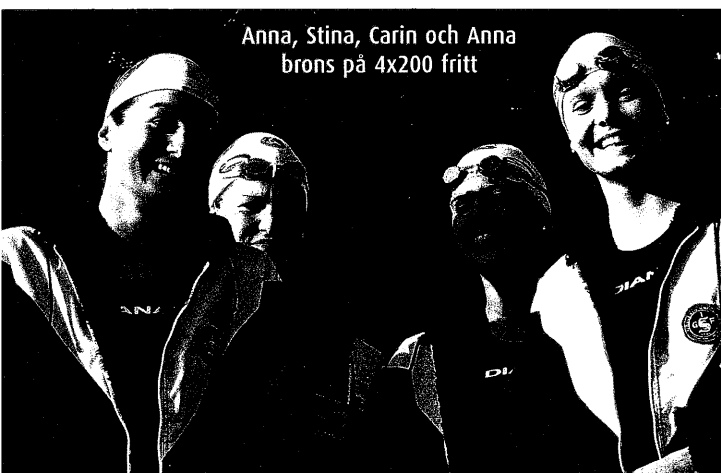
# SM/JSM NORRKÖPING

/Henrik Forsberg

## DAG 1

Första dagen av SM/JSM i Norrköping blev en smakstart för Spårvägen. Det blev 3 medaljer, 8 personliga rekord och 1 klubbrekord för Spårvägensimmararna.

Natasha Sundin tog den första JSM-medaljen genom att försvara sitt fjolårs-brons på 50 rygg med tiden 30,52. I SM-finalen slutade hon 6:a. Den andra medaljen tog Konstantin Sundin på 50 rygg då han kom tvåa med tiden 26,75. Tiden placerar Konstantin som 6:a i Sverige genom tiderna. Sofie Gardell, Stina Gardell, Carin Möller och Anna Åhlin simmade hem tredjeplatsen i finalen på 4x200 fritt efter mycket fina simningar. Sträcktiderna var 2.08,23, 2.03,04, 2.06,74 och 2.08,29.



Anna, Stina, Carin och Anna  
brons på 4x200 fritt

Under dagens försökspass fick vi även se en rad fina simningar. Rasmus Hellström blev 4:a i JSM-finalen på 50 rygg. Erik Trybom satte nytt personligt rekord på 50 bröst med 31,23 och Stefan Sandberg gjorde detsamma på 50 rygg, 29,17, precis som Richard Gröhn som noterade 29,57.

Tove Björk persade fint i sin individuella JSM-debut på 200 bröst med tiden 2.46,19.

## DAG 2

Inleddes med 1500 fritt där Anna Åhlin gjorde ett storartat lopp. Anna persade med 21 sekunder till 17.42,62 vilket räckte till hennes första individuella JSM-medalj, silver. Det blev dessutom en fjärdeplats på SM. I JSM-finalen på 200 fritt gjorde Stina Gardell ett mycket starkt lopp då hon vann guld på 2.03,69.

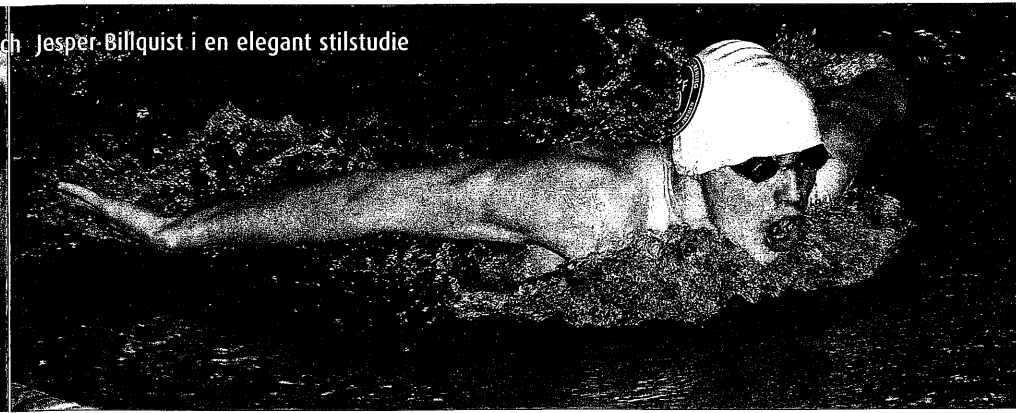
Sofie Gardell simmade final på 200 fjärl och öppnade väldigt snabbt. Första 100 m på 1.03,84 och på en klar silverplats efter en riktigt vass andra 50:a. Tyvärr stummade hon lite sista 50:an och slutade på en fin 5:e plats.

## DAG 3

Stina Gardell vann ett säkert JSM-guld på sin specialdistans 200 medley med tiden 2.18,53. Syster Sofie simmade bra i finalen på 50 fjärl som Therese Alshammar vann på en världstid, endast 25 100-delar över världsrekordet. Sofie gjorde sin näst bästa tid någonsin och slutade



sophie Gardell och Jesper Billquist i en elegant stilstudie



4:a med 28,08.

Stina och Sofie blev tillsammans med Natasha Sundin och Carin Möller i en mycket jämn final 6:a på 4x100 fritt med 3.54,14, en sekund från bronset.

Carin inledde med nytt personligt rekord 59,02. Stina noterade 58,06, Sofie fortsatte med sin bästa tid någonsin, 57,75 och Natasha avslutade med ett av sitt bästa lopp på distansen 59,31.

Erik Trybom simmade finalen på 200 bröst. Efter en bra första halva slutade Erik 8:a. Konstantin Sundin skulle ha simmat final på 200 rygg denna dag, på grund av sjukdom strök han sig dock.

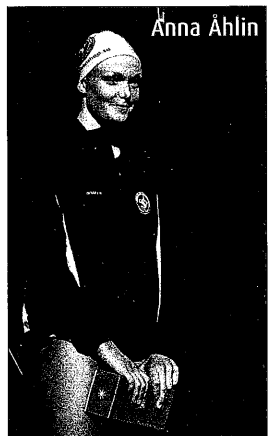
## DAG 4

Stina Gardell simmade den fjärde dagen hem sitt 3:e JSM-guld, denna gång på 200 rygg. Efter ett jämnt lopp mot Sjöbos Sandra Nilsson drog Stina ifrån med en stark sista 50:a och kunde vinna på tiden 2.19,43. Natasha Sundin blev 7:a på JSM och tog sig precis som Stina vidare till SM-semifinal. Den semin avstod Stina till förmån för finalen på 200 medley. Natasha simmade däremot och gjorde det utmärkt. Tiden 2.22,62 var nytt personligt rekord och kvalificering till morgondagens final. Till den finalen tog sig även ganska enkelt Carin Möller.

Det blev en mycket jämn SM-final över 200 medley. Vid 150 m såg loppet ut att stå

mellan Stina och Josefin Lillhage. Men Stina orkade inte riktigt den sista 50:an frisisim och fick denna gång nöja sig med en 4:e plats efter tre Väsbysimmerskor. Rasmus Hellström simmade ett starkt lopp på 100 rygg då han noterade tiden 59,99. Det räckte till ett JSM-brons.

Anna Åhlin persade på 800 fritt under försökspasset med 9.20,05 och fick från läktaren se sig bli 4:a på JSM och 6:a på SM. Under morgonens försökspass satte Viktor Björk nytt personligt rekord på 200 fjärl med 2.15,12. Säsongsbästa noterade Erik Trybom på 100 bröst och Cecilia Malmgren på 100 fjärl.



Anna Åhlin

## DAG 5

Det blev en annorlunda sista dag av SM-tävlingarna. Försökspasset ställdes in p.g.a. regn- och åskväder. Istället avgjordes dagens grenar i direktfinal under finalpasset.

Stina simmade 400 medley och kom tvåa både på JSM och SM. Hon gjorde ett mycket bra lopp som resulterade i ett personligt rekord med 2 sekunder till fina tiden 4.52,44. Tiden var dessutom nytt klubbrekord och en 5:e plats i Sverige genom tiderna. Sofie simmade final på 100 fjärl och slutade där 6:a med 1.02,96. Anna Åhlin blev 6:a på JSM och 9:a på SM på 400 fritt.



Erik Trybom

# TÄVLINGSSOMMAREN 2008

I finalen på 200 rygg gjorde Carin Möller ett mycket starkt lopp. Vann på årsbästatiden 2.16,23 och visade varför det är hon som innehar det svenska rekordet. I samma final blev Natasha Sundin 7:a med nya perset 2.22,04.

Dagens fjärde medalj simmade Konstantin Sundin hem på 100 rygg då han knep sitt andra silver under tävlingarna.

SM-tävlingarna avslutades med lagkaperna över 4x100 medley där Spårvägen brukar vara med och kriga om medaljer. Tyvärr räckte varken killarnas eller tjejernas lag till i år. Carin, Ida Nilsson, Sofie och Stina blev 5:a. Konstantin blev tillsammans med Erik Trybom, Magnus Kjellberg och Rasmus Hellström 7:or i killarnas lagkapp.

Sammanfattningsvis gjorde Spårvägen åter, totalt sett, ett mycket fint mästerskap. Slutade i klubbstriden på en 4:e plats på JSM och en 6:e plats på SM vilket visar att klubben tillhör landets toppklubbar.

## SUM-SIM VARBERG

/Linn Bessner

Svenska ungdomsmästerskapen gick av stapeln i Varberg 10-13 juli. Tävlingen blev en succé för Spårvägen!

Första dagen började med att Viktor Björk vann 400 medley, Tove Björk kom trea på 100 bröstsim och att Adam Karlsson, Gustav



Guldtaggarna på 4x100 medley: Adam, Gustav, Jesper och Ali.

Andra dagen bjöd på två silvermedaljer. Den ena från Heidar Adel Ali på 400 frisisim, endast 6 tiondelar från guld. Den andra kom från Viktor på 200 bröstsim.

Andra finalplatser var Micke, nu på 400 fritt, Adam på 100 rygg samt Ali, Gustav, Jesper och Heidar på 4x200 frisisim. Samtliga dessa slutade på sjätteplats.



Emma Wahlström  
dubbelmedaljer  
rygg- och  
bröstsims

## DAG 3

På den tredje tävlingsdagen blev Emma Wahlström 3:a på 100 ryggssim. Viktor kom 5:a på 100 fj och 200 medley, Tove Björk kom även hon femma på 200 bröstsim. Ali och Micke simmade final på 200 frisisim där Micke slutade 6:a och Ali 7:a i sina respektive åldersklasser.

Adilson Fonseca gjorde sum-sim debut på 100 fjärl på förmiddagen. Han höll ihop simningen mycket bra och slog till med ett nytt pers!

## DAG 4

Sista dagen fortsatte Emma sin poängskörd genom att plocka en silvermedalj på 200 ryggssim. Micke knep en efterlängtat medalj på 200 fjärl, 9 hundra-delar från guld. Jesper simmade final på 200 fjärl och sluta



Micke silver 200 fj

tade med ett nytt fint pers på en 8:e plats.

På 4x100 frisisim kom Heidar, Gustav, Jesper, och Ali på en 4:de plats, 18 hundra-delar från bronset. Malin Hellström simmade sista dagen 100 frisisim, där hon simmade på nytt säsongsbästa.

På 4x100 medley flickor gjorde tjejerna en bra lagkapp. Där simmade Tove, Emma, Helin Rahim samt Isabell Holm-Reise. Helin gjorde ett suveränt fjärlslopp och Isabell simmade mycket bra på frisisimsträckan. Båda simmade



Tove Björk,  
brons 100  
bröstsims

snabbare än sina kortbanepers!

Det extra fina med det här mästerskapet var att det var så många som var delaktiga i medaljerna!

Vi tränare; Göran Bessner, Linn Bessner, Magnus Olsson och Emeli Bessner njöt av att få vara en del av den här framgången. Det var så roligt att vara delaktiga i tävlingen och den fina truppstämningen som rådde från det vi kom, segrade och åkte hem!

## LH-GAMES

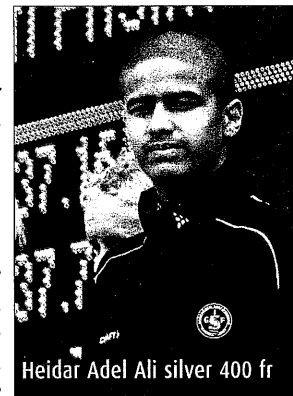
Den 11-13 juli var det dags för dem årliga sista sommartävlingen för den som inte simmar Sum-Sim.

Denna gång i Landskrona på LH-games. Truppen bestod av 48 simmare från B-Grupperna samt A-Grupperna och 7 tränare. Spårvägens simmare presterade mycket bra och det blev sammanlagt 34 medaljer både individuellt samt i lag. Flest medaljer togs på bröstsimsdistanserna. De som tävlade för första gången i 50-metersbassäng simmade även de mycket bra!

## NUM

Nordiska Ungdomsmästerskapen den 2-3 augusti i Finland. Spårvägens syskon Viktor och Tove Björk (födda 92 resp 94) blev uttagna för att simma för Sverige.

Viktor vann 400 medley på tiden 4.45.46 och blev fyra på 200 bröstsim 2.29.98, endast 17 hundra-delar från tredjeplatsen. Tove tog två fina fjärdeplatser på 100 respektive 50 meter bröstsim, 1.17.80 och 36.96 blev Toves tider. Syskonen kan alltså simma mycket bra även i Sveriges blågula färger!



Heidar Adel Ali silver 400 fr

# SPÅRVÄGEN MED I SIMKUNNIGHETSPROJEKT.

Kommunfullmäktige gav i Stockholm stads budget för 2008 idrottsnämnden i uppdrag att genomföra en satsning på stockholmarnas simkunnighet. Kommunen har avsatt 4,4 miljoner för att genomföra ett simkunnighetsprojekt "Samma säkert – Stockholm stads satsning för ökad simkunnighet".

Projektets syfte är att förbättra simkunnigheten med fokus på självskyddsdimensionen. Med självskydd avses här främst att individen ska kunna hantera nödsituationer i och vid vattnet utifrån en grundläggande simförmåga. Simkunnig är den som kan falla i på djupt vatten, få huvudet under och åter ta sig upp till ytan och därefter simma 200 m i följd vara 50 m ryggsim.

## DET IDEELLA ARBETETS BETYDELSE.

Hälften av Sveriges vuxna befolkning arbetar ideellt, men varför gör vi det?

Detta har intresserat teologen Johan von Essen som doktorerat i ämnet vid Uppsala universitet.

Forskning om ideellt arbete brukar mestadels fokusera på nyttan för samhället och vad det betyder för samhällsekonomin, vår välfärd etc. Men Johan ville veta vad det ideella arbetet personligt betyder för dem som själva utför arbetet. Därför intervjuade han ett stort antal personer som arbetat ideellt.

Han har genom sin avhandling sökt visa att för dem handlar ideellt arbete inte enbart om samhällsnytta. Enligt Johan har ideellt engagerade människor det gemensamt att insatsen ligger på ett djupt, existentiellt plan.

Hans intervjuer handlade om människors sätt att tänka om livet och vad det innebär att vara en samhällsmedborgare. Genom att göra en ideell insats ger de människor han intervju-

Idrottsförvaltningen har bl a valt att investera på att förstärka föreningsengagemanget, kvalitetssäkra simskolan, utbildning och lärare samt satsa på områden och grupper där simkunnigheten är särskilt svag. Förvaltningen har t ex konstaterat att simkunnigheten är låg bland vissa invandrargrupper, i synnerhet kvinnogrupper.

### SPÅRVÄGEN SIM OCH IDROTTSFÖRVALTNINGEN

För Spårvägen Simförenings del innebär denna satsning att vi tillsammans med Idrottsförvaltningen kommer att bedriva skol-simmet i Husbybadet samt i Vällingby sim- och idrottshall under höstterminen 2008. Detta har i sin tur medfört att vi kunnat del-

tidsanställa Tomas Wikland och Cecilia Malmgren. Meningen är att Tomas och Cecilia ska komplettera nuvarande simlärare för att öka kvaliteten på undervisningen, då antalet barn per simlärare minskas och vi med våra kunskaper får vara delaktiga i planeringsarbetet.

Projektet innebar även att skolsimmets lektionstillfällen ökat från 12 till 15 st.

Svenska Livräddningssällskapet kommer att bistå med en utbildning i självskydd för alla ledare som ska arbeta i projektet.

Spårvägen ser fram emot höstens samarbete och hoppas på ett lyckat resultat där vi ökar simkunnigheten bland Stockholm Stads elever.

En verksamhet som samhället sedan lång tid har givit stöd och fördelar.

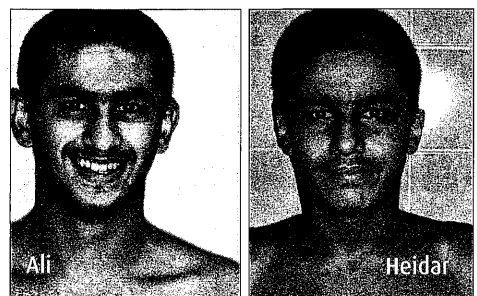
Det börjar i större utsträckning och i olika former krävas betalt för det "ideella arbetet", men då lämnar man den förmånsbehandlade sfären och kliver in i den "vanliga världen" där de kommersiella krafterna råder på marknadens och samhällets villkor.

Då riskerar man att den ideella föreningen inte kommer att räcka till som samverkansform utan kommer att ifrågasättas.

En förutsättning för simföreningens existens och överlevnad är att det ideella engagemanget består. Även om vi de senaste åren ökat vårt antal fast anställda får detta inte påverka eller minska det ideella arbete som utförs.

Detta arbete måste bibehållas i motsvarande grad för att vi fortsatt ska kunna hålla vår goda föreningsanda vid liv.

*Det är genom det ideella arbetet i samarbete med professionella krafter som vi ska driva och utveckla Spårvägen Simförening.*



Intervju med bröderna Ali Adel Ali (94) och Heidar Adel Ali (95) som kom till Spårvägen Simförening i februari. Tidigare har de simmat i Irak. I somras tog Heidar ett silver på svenska ungdomsmästerskapen och Ali ett guld i lag på samma tävling.

Intervjuare: Linn Bessner  
Tolk, där det behövdes: Emeli Bessner

**Varför började ni simma i Spårvägen?**  
– Vår pappa studerar svenska tillsammans med Emeli Bessners (tävlingstränare) man Anton. Pappa Adel fick genom honom kon-

## INTERVJU MED BRÖDERNA ALI OCH HEIDAR.

takt med Linn Bessner och besökte a-yngres träning. Han tyckte att klubben verkade bra så vi började här.

### Varför började ni simma i Irak?

– Vi gick till bassängen och såg en klubb som simmade där. En tränare såg oss simma och sa till pappa att vi var duktiga. Vi tyckte det verkade roligt så vi började och vi simmade 7 år i Irak.

### Hur mycket tränare ni i Irak?

– Det var lite olika. Mellan 7-9 pass i veckan, simning blandat med löpning och styrka.

### Hur gick det att simma under kriget?

– För det mesta gick det bra. Men vattnet var inte alltid tempererat så på vintrarna kunde det vara väldigt kallt och under somrarna för varmt. Ibland var vi tvungna att ställa in träningarna på grund av kriget.

**Är det någon skillnad mellan att simma i**

### Sverige och i Irak?

– Vi tävlade inte lika mycket i Irak för det är inte lika många som simmar där som i Sverige. Träningarna är ganska lika så det är inte så stora skillnader. Träningarna i Irak var mycket tidigare. Där hade vi träningar som började vid kl. 15.00 och här börja flera träningar kl. 18.00.

### Vad är det roligaste ni gjort i Spårvägen?

– Det är flera saker som varit roliga, men Spanienlägret i somras var nog det roligaste.

### Vad har ni för mål med er simning?

– Ali: Att vinna SM och arabiska mästerskapen på 200 och 400 frisim.  
– Heidar: Att vinna sum-sim på 400 frisim.

*Vi i Spårvägen välkomnar killarna till vår förening. De är en tillgång både på träningarna och på tävlingarna.*

*Lycka till!*

# VOLONTEERS SMILE BEIJINGS IMAGE

/Martina Aronsson

Olympiska spelen i Peking 2008, jag fick där förmånen att bli uttagen som en av landslagstränarna. När man nyss hemkommen sitter och funderar över intrycken från spelen så är det starkaste minnet just alla dessa människor, alla dessa volontärer. Överallt! Och ständigt leende, så när jag hittade guiden som var just volontär så blev jag inte så himla överaskad. Om leendet sedan hjälpte när man just behövde hjälp, ja det återkommer jag till...

De övriga intrycken då? Michael Phelps of course, 8 guld, vilken enorm talang den killen är och han verkar vara beredd att arbeta för att bli bäst också. Man har fått läsa många artiklar om Phelps under OS, ett par har fastnat hos mig. Den ena artikeln handlar om hur mycket, och vilken mat han äter under en hård trä-



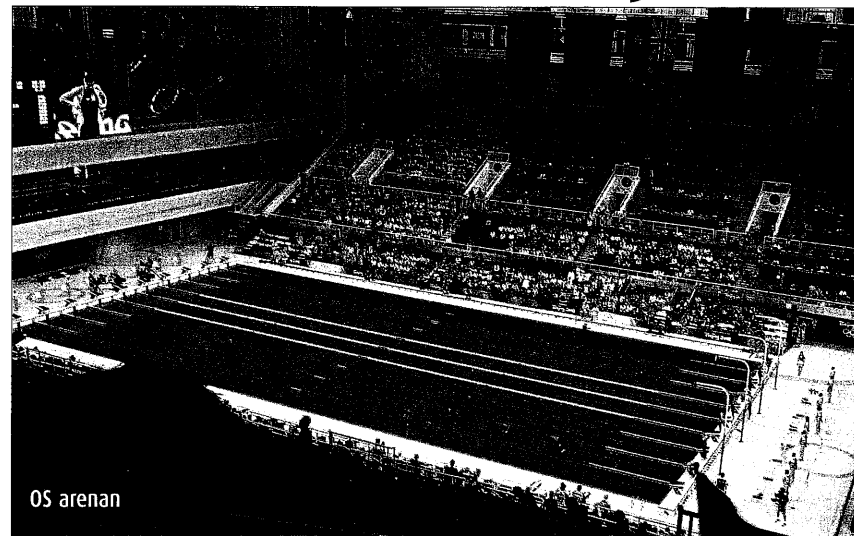
ningsdag, och det var massor (så hem och åt Spårvägens simmare, åt mycket och rätt sorts energi).

Den andra artikeln skrevs av Johan Esk i DN, där de berättar om vilka svårigheter han gått igenom och hur mycket han fått utstå ifrån skoltiden, vilken kille och oj så bestämd han är i de sista metrarna av sitt race, man ser nästan vilken revansch han tar! Han är så bestämd så det omöjliga blir möjligt, han vill vinna så mycket att den som är i närheten är, just i närheten, killen brevid kommer aldrig förbi!

## VINNANDE FÖRENING

Spårvägen Simförening är en av 13 olika idrottsföreningar som blivit utvalda till att delta i SISU's projekt Vinnande förening.

Deltagandet i projektet innebär att analysera hur föreningen ser ut idag, och därefter att arbeta fram hur vi vill att föreningen ska se ut i framtiden. För att få en antydning om hur föreningen ser ut i dag har Spårvägen skickat ut en enkät till samtliga tränare och styrelsemed-



OS arenan

Den andra personen som imponerar på mig är faktiskt Nathalie Coughlin, jag har sett henne gå från en kortbanesimmare till att bli flerfaldig medaljör på OS, guld i Athen och guld i Peking. Hon har också pendlat från att simma otroligt dåligt en säsong till att utvecklas från en sprinter till 200 meters simmare förra säsongen. Jag är imponerad!

Jag är också otroligt imponerad av standarden och finessen på alla anläggningar. Spektakulära anläggningar med läcker touch. Vackert. Speciellt vacker var vattenkuben, simanläggningen, som lyser läckert blått i mörkret brevid Fågelboet.

Bland det charmigaste med att vara på ett OS är att få möjlighet att bo i OS-byn. Det är verkligen helt otroligt och enormt annorlunda. När man äter i den oändligt stora matsalen, som rymmer 5000 personer, sitter man brevid stora ryska brottare, kinesiska 2.20 basketspelare, till att se tränare till gymnaster dela ut deras ranson mat. Det är så långt ifrån det normala man kan komma. Men oj så häftigt att få vara med om!

Det enda som är på minussidan är faktiskt en Asientoalett, men vad gör man inte om man vill leva i ett äventyr, det är bara att acceptera ett hål i marken.

Att vi svenskar simmade bra är svårt att

lämna. Enkäten är gjort av SISU och mäter föreningens kvalitéer gällande:

Allmänt om klubben  
Mål och idé  
Mänskliga resurser  
Materiella resurser  
Kommunikation  
Organisation



De 53 personer som svarat på enkäten om Spårvägen Simförening ansåg att klubben låg bra till inom de olika områdena.

glädjas åt när världen simmade bättre än den någonsin har gjort och vi inte hängde med. Ja, då finns det två val: 1- acceptera att vi är en liten nation som inte har de stora grabbarnas resurser eller 2, gilla läget och spotta i nävarna, vara beredd att göra arbetet som krävs och se fram emot nästa OS- London 2012 - och nästa och nästa. Och ni simmare som känner mig vet svaret. **Nu kööör vi!** En ny spårvägare mot målet. Lycka till!

Ps. Angående volontärerna så kommer jag aldrig glömma, I'm so sorry I can't help you. But I will talk to the person in charge and his boss.

Dvs vi fick inte så många svar.

*Sanna Kallur, hon har tävlat om det mesta med sin tvillingssyster hela livet, vem som kommer*



Himmelska Fridens Torg i Peking

*först till brevlådan, vem som är bäst i skolan och givetvis vem som är bäst i idrotten. Men det hon säger i artikeln är så slående för det är verkligen det det handlar om, hon säger "jag har tävlat så mycket i mina dagar så att jag har lärt mig att vinna och vilja vinna och jag har också lärt mig att förlora".*

Projektet pågår under två helger där styrelse och anställda åker iväg med SISU's anställda för att få hjälp med att sätta planer på hur föreningen ska utvecklas. Den första helgen är avverkad och en helg återstår. Under hösten kommer föreningen att ha löpande samarbete med vår kontaktperson på SISU.

