

SPÅRVÄGENSIM

SPORT



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

Nr 14
Januari 2010

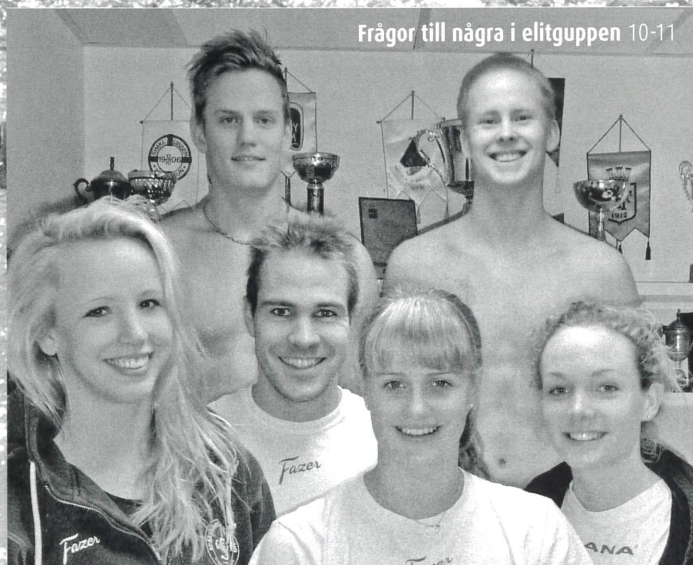
Gott Nytt simdecenium

med SpårvägenSim

Bland mycket annat hittar du:

Stina Gardell femma på EM 3
Breddverksamheten 4
Tränare på kick off 4
Tävlingsverksamheten 2010 5
SM/JSM 6
Sum-Sim Riks i Västerås 7
Days in Detroit 9
Livet som funktionär 9
Besök hos träningsgrupp ungdom 12
Rösta fram 2009 års ledare 12

Frågor till några i elitgruppen 10-11



HUVUDREDAKTION
Stephan Good
Linn Bessner



SPÄRVÄGEN SIMSPORT nr 14, januari 2010

Spärvägen Simförening

Bräckegatan 5, 162 61 Vällingby

www.sparvagensim.se

kansli@sparvagensim.se

Tel 08-471 82 25, fax 08-471 82 26

BG 623-5246 BG (OCR) 5407-4620

Spärvägen Simsport utkommer fyra gånger per år
och upplagan är cirka 1300 ex.

Vi har för närvarande totalt 1952 medlemmar varav cirka 120 är i tävlingsverksamheten. I vår tränarstab ingår ca 70 tränare i de olika verksamheterna Babysim, Sim & Lek, Teknikskolan, Tävlingsverksamheten, Simskole & Kolloverksamhet samt Vuxensim.

Våra anställda är:

Martina Aronsson (föräldraledig)

Chefstränare & Verksamhetsansvarig

martina.aronsson@sparvagensim.se

Henrik Forsberg

Tränare Elit-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

Lovverksamhetsansvarig, simkommittéansvarig,

A- & B-gruppstränare, Hby Gård ansvarig

linn.bessner@sparvagensim.se

Timanställda:

Tomas Wikland 80% babysimansvarig, breddtränare, skolsim,
Karin Landqvist, **Cecilia Malmgren**, **Agnes Borbely**,
Peter Aronsson 80%.

Styrelsen i Spärvägen Sim består av 8 ledamöter:

Ensio Andersson, Ordförande

Karin Hellström, Vice Ordf, Tf verksamhetsansvarig

Göran Näsström, kassör

Pia Johansson, sekreterare

Övriga ledamöter:

Stefan Lönngrén, Annika Forsgren, Anders Backlund

Jonatan Wik, Marie Grenholm

En inblick i verksamhetens olika delar

/ Ensio Andersson

Än en gång får vi ta del av vår trevliga klubb-tidning med ett mångsidigt innehåll. Förra utgåvan, nr 13, handlade i huvudsak om föreningens aktiviteter före, under och efter sommaren 2009. Denna gång beskriver vi höstens och förvinterns verksamhet samt förväntningar på det nya decenniets första termin. Vill även passa på att tacka de tongivande personerna som skapat detta nummer, Linn Bessner och Stephan Good.

Vi kan läsa om vår toppsimmare, Stina Gardell, som hade en egen artikel från sina upplevelser på VM i Rom i förra numret och som därefter gått från klarhet till klarhet med en fantastisk avslutning på EM i Istanbul, då hon åter överträffade sig själv med ett nordiskt rekord som toppresultat. Hon tillhör numera Europaeliten i simning.

Vidare kan man låta sig imponeras av vår Breddverksamhet, där vi varje vecka aktiverar 90 grupper med över 1100 barn och ungdomar. Att förbättra kvalitén på denna verksamhet har varit i fokus under hösten. Det har skett på så sätt att två erfarna tränare, kvalitetssäkrare varit med under träningarna och följt tränarna samt fungerat som bollplank.

Genom att verksamheten underifrån växer och blir allt bättre, det visar bl a det ökande antalet deltagare på Utmanarna, ställer detta i sin tur ökade krav på vår tävlingsverksamhet. När vi genomför de förbättringar som framgår av artikeln "Tävlingsverksamheten 2010" kommer vi att kunna möta kraven samt även kunna erbjuda en kvalitetshöjning av hela denna verksamhet.

Att utse "Numrets ideella kraft" är ett bra påhitt och att Stefan valdes först ut känns rätt, då han gör en fantastisk insats för föreningen. Det kan inte nog poängteras hur viktigt det ideella arbetet är i en förening. Att föreningens verksamhet och resultat måste bygga på alla medlemmars engagemang är en förutsättning för framgång. Även om vi växt under åren och ökat antalet anställda har behovet av den ideella arbetsinsatsen aldrig minskat. Tvärtom är det så att behovet blivit allt större. Vi har en fungerande verksamhet idag men det beror till stor del på att de som engagerar sig har både två och tre uppgifter.

Vi har många Stefan i föreningen, som har ett ordinarie jobb och som ägnar en stor del av fritiden till vår simförening. Det största flertalet som utför ideella insatser är nog de föräldrar som har föreningsliv som bakgrund och de som har barn som fortsätter simma uppåt i grupperna och som "plötsligt" får en simmare i familjen. Läs gärna artikeln om när familjen Näsström blev simmarföräldrar.

Alla tränare/ledare kan också anses göra en hel del ideellt arbete för föreningen eftersom deras arbetsinsats i tid och omfattning oftast överstiger den ersättning/arvode som fås.

Särskilt för de som är anställda i en förening kan det vara svårt att skilja på det "avlönade" och på det ideella arbetet. Oftast handlar det om personer som i grunden har ett brinnande intresse och engagemang för föreningen och därmed accepterar situationen.

Önskar er God läsning och en God fortsättning på det nya året.



Gott Nytt År från den traditionsenliga Nyårspulken på Johannelundstoppen den 2 januari.

Du vet väl att du kan vara
stödmedlem i
Spärvägen Simförening.
Det kostar bara 80 kronor.
Du får inbjudan till årsfest,
sommarmat samt vår tidning
Spärvägen SimSport.



Våra anställda: Henrik, Martina, Linn, Jenny och Stina



Stina 5:a på EM med nytt nordiskt rekord!

/ Henrik Forsberg

Stina Gardell deltog på kortbane-EM i Istanbul 10-13 december. Hon hade under hela november presterat en rad fina simningar på sina specialdistanser 200 och 400 medley. Första dagen lyckades hon ta sig till final på 200 medley som 10:e och sista finalist (för första gången simrades finalerna på 10 banor). I finalen sänkte hon sin försökstid ytterligare och blev 9:a på 2.09,31, endast 32 hundraödelar över sitt svenska rekord från Världscupen i Stockholm.

Det var på dubbla distansen Stina lyckades allra bäst. I försöken överraskande hon med att vinna sitt försökslopp på nya svenska rekordet 4.32,40 efter en riktig kanonöppning första 200 m. Den tiden var pers med 2 sekunder. Inte nog med

det, Stina hade dessutom 3:e bästa tiden till final och var endast 1 hundraödel över det nordiska rekordet. I finalen öppnade hon lite försiktigare både på fjärlsimmet och på ryggsimmet. Vid 200 låg Stina på en 7:e-8:e plats. Den försiktiga öppningen visade sig vara smart. Med ett riktigt grymt bröstsim på 1.16 och ett avslutande frisim på 1.02 simmade Stina upp sig till en mycket fin 5:e plats med nya nordiska rekordet 4.31,70. Ett stort grattis! Stina har definitivt visat att hon tillhör Europaeliten och att hon har kommit dit för att stanna. Nu väntar fortsatt träning fram till 22 december för att sedan koppla av 5 dagar under julen och ladda batterierna för ett 3 veckor långt landslagsläger i Pretoria i Sydafrika.



/ Stina Enzell

Den 5-6 december genomförde vi det 24:e Julklappsdroppet i Åkeshovsbadet. Det är en rolig och omtyckt tävling och årets upplaga var inget undantag.

Vad krävs för att genomföra en tävling så att den är efter år blir lika lyckad? Ett enkelt svar på den frågan är nog hårt arbete. Det krävs god planering och mycket jobb av många olika personer innan tävlingsledaren kan blåsa till start lördag morgon kl 09:00.

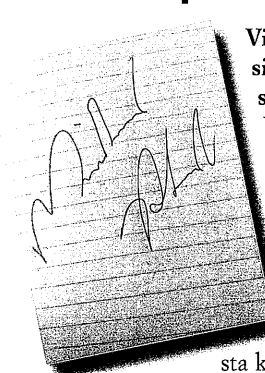
Men vad innebär då hårt arbete? Vad händer egentligen före, under och efter en simtävling? Här kommer en liten inblick i arbetet inför ett Julklappsdropp.

Tävlingsplaneringen startar tidigt under hösten då vi går igenom vad som skall göras, när det skall göras och av vem. Exempel på saker som skall göras är att fixa och distribuera inbjudan, boka simhall, beställa den utrustning som behövs till tävlingen, t ex läktare, medaljer, stolar, strålkastare och ljud, jaga funktionärer.

Ca 1 månad innan tävlingen påbörjar vi arbetet med att jaga funktionärer. Det är ibland svettigt att få till detta eftersom det krävs många personer till varje pass. Till försökspassen behövs ca 35 personer och till finalen ytterligare några. Av dessa jobbar ca 25 personer runt basängen med själva tävlingen; övriga gör allt från att fixa fika, kopiera, till att sälja lotter. Parallellt med detta jagar vi även priser till prisbordet och lotteriet.

Så är det äntligen dags för tävlingshelgen. På fredagseftermiddagen kör vi alla saker som behövs under tävlingen från kansliet till Åkeshovsbadet. Det blir ett fullt hästsläp! När alla saker är på plats kan vi rigga badet. Då bygger vi sekretariat, ställer ut stolar, fixar i ordning simbassängen, bygger prispall, hänger upp flaggor och reklam etc. När tävlingen är över skall vi göra samma sak fast tvärt om, dvs riva det vi har iordningställt och köra tillbaka alla saker till kansliet.

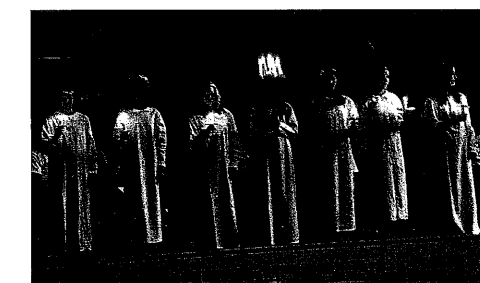
Världscupen 2009



Vilken succé det blev! En simfest sällan (aldrig) skådad i Stockholm. Världsrekordsslaget blev ett faktum med simmare som Therese Alshammar som slog världsrekordet på 50 fjärl,

Kinesiskan Zhao Jing som blev första kvinna under 26 sekunder på 50 ryggsim. En av de häftigaste loppen var när Brasiliens Kaio Almeida simmade 200m fjärlsim på tiden 1,49,11. Vilket tryck i hans simning och vilket tryck på läktaren! Flera av våra simmare blev imponerade av USA's Peter Marshall. Han simmade bland annat 50 ryggsim där han slog nytt världsrekord med tiden 22,73. Totalt slogs 9 världsrekord under tävlingen i Stockholm. Även för Spärvägens del blev det en härlig tävling. Stina Gardell slog inte mindre än 3 svenska rekord, 2 på 200 medley, både under försöken samt under finalen. Det sista rekordet tog hon på 400 medley. Konstatin Sundin persade på 100 ryggsim vilket innebär att han endast var 5 tiondelar från det svenska rekordet! Grattis till er båda.

Michael Phelps var givetvis den person som stod mest i centrum även fast han inte simmade bäst under denna tävling. Hans 8 OS-guld har verkligen gjort honom till en idol bland många, stora som små. Några av våra B-gruppsimmare var lyckliga nog att få hans autograf. Visst är den snygg?



Finalpasset på Julklappsdroppet inleddes för 24de gången som vanligt med ett stämmningsfullt och uppskattat luciatåg.

I år kunde vi konstatera att hur duktiga vi än är på att planera och genomföra en tävling så går det inte alltid som man planerar. När vi kom till Åkeshovsbadet i år stod det till vår förvåning inte någon läktare på plats. Trots idoga försök att få tag på leverantören fick vi konstatera att Julklappsdroppet får genomföras utan läktare i år. Vi fick helt enkelt gå över till plan B, dvs hur fixar vi fram ytterligare 150 stolar en fredag kl 16:45? Och det gick! 1 timme senare hade vi stolar så det räckte till alla.

Tack alla Ni som var med och jobbade med och på Julklappsdroppet. Utan Er blir det inte någon tävling.

Breddverksamhetens höst och tankar inför vårterminen

/ Jenny Gustavsson

Under hösten 2009 har breddverksamheten in-
nefattat drygt 90 grupper varje vecka och drygt
1100 barn och ungdomar. Fokus har legat på
att höja kvalitén på den verksamhet vi bedriver.

Arbetet har främst syftat till att förankra
klubbens styrdokument röda tråden i verksam-
heten och säkerställa att tränarna jobbar utifrån
den som grund.

Tomas Wikland och Karin Landqvist har jobbat
som kvalitetssäkrare fredag respektive söndag
eftermiddag i Vällingby, där har de bland annat
fungerat som ett bollplank för tränarna. De har
även utvärderat grupperna med fokus på hur
tränarna arbetar och deras val av övningar. På
så sätt har vi även säkerställt att röda tråden fun-
gerar i praktiken.

Nu ligger fokus främst på att utveckla röda
tråden så att den matchar verkligheten än mer.
Tomas och Karin är även med och utvecklar
grova terminsplaneringar för varje nivå som det

är tänkt att tränarna ska arbeta ifrån. Spårvägen
Simförening ser positivt på det arbete som Karin
och Tomas har lagt ner och kommer att fortsätta
att satsa på kvalitén även under våren. Detta för
att vi i fortsättningen ska erbjuda en ännu bättre
simutbildning och fortsätta att vara en av lan-
dets ledande simklubbar – på alla plan.

Under hösten har fem stycken Utmanare ge-
nomförts. Deltagarantalet har varit fortsatt högt
i jämförelse med våren. En liten sänkning delta-
garmässigt i november jämfört med föregående
år kan bero på den rådande influensaperioden.

	Starter	Deltagare	Flickor	Pojkar
2 okt	331	158	74	84
4 okt	361	167	102	65
20 nov	221	103	56	47
22 nov	283	139	74	66
15 dec (Pokal 3)	175	53	34	19

TANKAR INFÖR VÅRTERMINEN

Utmanaren VT10 är planerade till 19 feb, 21
feb, 23 april, 25 april och 1 juni (Pokal 3).
Under våren planeras även en tekniskskoletäv-
ling. Syftet med den tävlingen är att simmarna i
tekniskskolan ska erbjudas en simtävling, mer
likt en "riktig" tävling. Under tekniskskoletäv-
ling, som är planerad till den 27 mars, kommer
även närliggande simklubbar att bjudas in. Vi
hoppas att detta ska bli roligt och utvecklande
för våra simmare i tekniskskolan.

Tränare på kickoff!

/ Jenny Gustavsson

Inför varje ny termin anordnas en kickoff för
Spårvägens tränare. Syftet med kickofferna är
att få en bra uppstart på den nya terminen.
Kickofferna förenas ofta med olika sorters
aktiviteter såsom team buildingaktiviteter
ämnade att skapa en känsla av samhörighet.
Spårvägen passar också på att förmedla för-
eningens målsättning och visioner för den
kommande terminen/året.



Henrik Forsberg, Ebba Magnusson och Malin Hellström



Den 29-30 augusti var ca 30 tränare från Spår-
vägen i Rimbo på kickoff vilken startade med en
föreläsning kring ledarskap av Christina
Pohlbrink, från SISU idrottsutbildarna, tidigare
även aktiv som tränare i Spårvägen. Christina
gav oss flera frågeställningar och funderingar att
ta med oss i vårt ledarskap. Hon betonade även
vikten av feedback och alla tränare fick parvis
prova på att ge varandra olika sorters feedback.

Därefter berättade Henrik Forsberg, tränare
i elitgruppen om sin studieresa till Australien
där han besökt olika simorganisationer och sim-
skolor. Han berättade om deras upplägg och vad

som var utmärkande för just dem. Han visade
filmer från olika verksamheter och berättade om
simbassänger byggda i små garage. Samtidigt
som vi tränare i Spårvägen kunde konstatera att
vi redan ligger långt fram vad gäller siminläring
och simutveckling så finns det flera delar att för-
bättra och utveckla. Det var en inspirerande fö-
reläsning på många sätt och vis.

RÖDA TRÅDEN

Under kickoffen gick tränarna även igenom
Röda tråden, Spårvägens styrdokument som kan
liknas vid skolans läroplan. Frågor som diskute-

Enkäter från sommarsimskolorna

Under sommaren 2009 genomförde vi
simskolegrupper i 5 bad, Tensta, Husby,
Vällingby, Näsja och Spångabadet. I slut-
et av varje period fick föräldrarna fylla i
en enkät om vad de tyckte om verksamhe-
ten. Syftet med enkäterna är att få reda på
vad våra deltagare tycker om vår verksam-
het, vad vi gör bra och vad vi kan göra
bättre. Enkäterna visade generellt sett att
barnen har roligt på våra simskolor och att
föräldrarna tycker att våra simmanare har
bra kontakt med barnen. Resultatet visar
även att många är med för första gången
och att de flesta tycker att lektionstiden är
lagom lång. För att se hela sammansäll-
ningen kan ni gå in på vår hemsida
www.sparvagensim.se och klicka in er på
sommilverksamheten. Där finner ni resul-
taten i diagramform.

Bildtexter till vänster: Tomas Wikland. Mitten: Eva Pros,
Marina Baza, Tomas Wikland och Frida Grönvall. Till höger:
Erik Rudhe, Rikard Eldöf och Torbjörn Strand

rades var bl a vad behöver en simmare som flyt-
tas upp i elitgruppen kunna? Varför är det fler
tjejer än pojkar i tekniskskolan? Varför är det fler
pojkar än tjejer i de högsta tävlingsgrupperna?
Vad är skillnaden mellan pojkar och flickor i
olika åldrar/nivåer? Hur är föreningen upp-
byggd och vad kan du som tränare göra?

Lördagskvällen fylldes med lekar såsom cha-
rader och annat roligt. Stort tack till de tränare
som deltog på kickoffen i Rimbo. Söndagen den
10 januari är vårens kickoff inplanerade, vi får se
vad som står på programmet då?!



I januari kommer vi starta en ny B-grupp med
simmare från de olika T2:orna. Den nya B-
gruppen kommer heta B-gul efter en av Spår-
vägens färger. Vi har även B-vit samt B-blå,
även dessa färger i Spårvägens emblem. De nya
simmarna kommer ledas av Karin Landqvist,
Mikael Aronsson och Jenny Melinder. Karin
och Micke har en gedigen tränarkarriär bakom
sig och detta passar perfekt med Jenny som är
relativt ny tränare men väl van vid tävlings-
verksamheten då hon nyligen slutade som sim-
mare i vår näst högsta grupp, A-äldre. Gruppen
kommer säkerligen utvecklas i fin takt och de
kommer att få det roligt tillsammans.

Vi har satsat stort på landträning under 2009 i
form av separat träning i idrottshall på onsdag-
ar för alla B-gruppsimmare. Elit, A-äldre, A-

yngre samt B-vit har 1-2 gånger i veckan kört
landträning med Carin Möller, tidigare elitsim-
mare (fortfarande svensk rekordhållerska på
200 ryggsim) samt utbildad naprapat med stor
kunkap om landträning och dess inverkan på
simningen. B-gul har involverat Mattias Egmar
i sin landträning, Mattias har tidigare varit trä-
nare i Spårvägen och har gått en idrottsledarut-
bildning på Bosön. B-blå har haft Frida
Grönvall, tränare samt massör och utbildad
inom landträning, som ansvarig för landträ-
ningen. I skrivandets stund (8 dec, 2009) så är
inte allt klart kring vårens landträningssupplägg
men vi har stor förhoppning och kommer ar-
beta för att fortsätta erbjuda simmarna landträ-
ning av hög klass. Vi tror på landträning som ett
bra komplement till simningen, att starka och
smidiga simmare ger snabba simningar!

Spännande tävlingar under våren och sommaren

/ Linn Bessner

När vi i januari skjuter ifrån pallarna gör vi det med stort självförtroende i bagaget. Våra tävlingssimmare har utvecklats stort under hösten vilket gör
att vi står på ett nytt trappsteg. Det finns stora möjligheter att tävlingsvåren 2010 blir mycket framgångsrik.

Det blir en rivstart i januari med JDM som för-
sta tävling, 16-17 januari. JDM är förutom di-
striktsmästerskap för juniorer även sista
möjligheten att kvalificera sig för JSM som går
av stapeln i början av februari. JSM kommer att
simmas i Kristianstad. Spårvägen skickar en
trupp med både väl vana mästerskapssimmare
och JSM-debutanter. Vi kommer träna för att
det skall kunna bli ett framgångsrikt mäster-
skap.

Under maj kommer B-gruppsimmarna ha sin
målsättningstävling, Simiaden. 2010 kommer
tävlingen genomföras i två tävlingar. Först en di-
strikstävling där de snabbaste i varje gren går vi-
dare till en regionsfinal som genomförs helgen
därpå. Med tanke på hur bra det gått för våra
B-gruppsimmare under hösten tror vi att de

även under våren kommer att utvecklas på ett
bra sätt. Tränarna i dessa grupper har stor kun-
skap om teknikträning och träningslära så detta
i kombination med simmarens intresse kan leda
till stor personlig utveckling för våra yngre ung-
domssimmare.

I mitten av juli är det SM/JSM i Malmö. SM
och JSM simmas kombinerat i långbana under 5
dagar. JSM går i direktfinal på förmiddagarna
och SM avgörs i finaler på kvällarna. På denna
tävling är det främst våra elitgruppssimmare
som deltar men även några från vår A-äldre-
grupp. Spårvägen har som mål att vara topp-5 i
klubbstriden på SM, men det viktigaste är ju
våra simmarens personliga utveckling. Så det är
vad vi ska träna för under våren; att våra
SM/JSM-simmare är bättre än någonsin i juli!

Under 2009 arbetade vi fram ett projekt som
vi kallar för "Spåret 2012". Under 2009 innebar
det kostföreläsningar för simmare och föräldrar,
tävlingsskick-off, delspansrad resa till VM
i Rom för tränarna, landträning för B-grup-
perna, träningskitt, utbildning för tränarna samt
andra aktiviteter. Syftet med Spåret 2012 är att
"2012 ha en elitgrupp bestående av ca 20 sim-
mare med hög nationell som internationell nivå,
samt en högre nationell nivå i A Äldre och A
Yngre dvs stor trupp på Sum-Sim, ca 20 sim-
mare, för att ge en större möjlighet till framtida
elitsimning och satsning." Under 2010 kommer
vi starta med att några av de föräldrar som var
med i föräldarutbildningen under hösten kom-
mer att delge sina kunskaper till övriga täv-
lingsgruppsföräldrar. Vidare kommer vi även
försöka få hit en av Sveriges bästa simmare samt
att ha teknikfilmning under vattnet för sim-
marna. Vi kommer även fortsätta med Före-
bilda projektet (som ingår i Spåret 2012) samt
landträningen för våra B-grupper.

Under sommaren anställdes den före detta
landslagsfysiologen Magnus Kjellberg för att
bland annat stötta upp tränarna med teknik-
filmning och att hålla föreläsning för tävlings-
tränarna samt A-äldresimmarna. Under våren
kommer vi fortsätta vårt arbete med teknik-
filmning och våra intressanta tränarträffar med
Magnus.

Vi i Spårvägen känner att vi har en mycket
bra möjlighet att nå nya höjder under våren med
vår tävlingsverksamhet och vi hoppas att våra
olika aktiviteter tas väl emot av våra simmare
samt deras föräldrar. Vi hoppas även att ni som
simmar i bredden nu, eller som är föräldrar till
simmare i bredden ser framemot att komma
upp i tävlingsverksamheten för att leva upp till
vår slogan; Spårvägen Simförening, med bred-
den mot toppen!

Veckan efter SM/JSM är det dax för ungdo-
marnas målsättningstävling SUM-SIM, som
2010 avgörs i Köping. Många av simmarna som
kommer delta tävlade där redan i våras vilket in-
nebär att de redan nu känner sig hemma i mil-
jön. SUM-SIM i Malmö 2009 blev en framgång
med stort F, det var många som överträffade sig
själva och presterade fina tider på sina distan-
ser. Det ska bli kul att följa dessa ungdomar
kommande sommar.

Till alla dessa tävlingar tillkommer de olika
landslagstävlingarna; Nordiska ungdomsmäs-
terskapen, Europeiska juniormästerskapen samt
EM. Vi kommer göra det vi kan på träning och
tävling för att få med deltagare på samtliga täv-
lingar. Det kommer bli spännande, var så säker!

SM och JSM kortbana i Göteborg 26-29 november

/Henrik Forsberg

Spårvägens trupp till SM i 25 m-bassäng i Göteborg bestod av elva laddade simmare. Lite extra kul var att Tove och Viktor Björk tagit en liten flight från Taipei för att simma SM. Med sig hade de även sin tränare i Taiwan, Aaron.

Det var med spänning vi såg framemot SM-tävlingarna. Flera av Spårvägens simmare hade på tävlingar tidigare under november presterat riktigt fina simning. Bl.a. hade Stina Gardell satt fyra svenska rekord på världscupstävlingarna i Stockholm och Berlin samt Svenska Simspelen. Efter det hade hon åter gått in i en träningsperiod med fokus mot EM i Istanbul, SM utgjorde för henne förberedelser i EM-träningen.

Första medaljen till Spårvägen simmades också hem av Stina. På 200 medley krigade hon om guld et ändå in i mål mot SK Rans Una Finnman. Denna gång fick Stina nöja sig med silver på tiden 2.11,04, drygt halvsekunden från guld. Stinas svenska rekord klarade sig dock med marginal. På dubbla distansen blev det en mycket spännande duell mot Väsby Sara Thyden. Sara tog på ryggsimmet ett klart kommando i loppet. Trots att Stina avslutade mycket starkt på frisimmet nådde hon inte ikapp Sara som tog tillbaka det svenska rekordet med 4.33,87. Även Stina var under det gamla med tiden 4.34,41. Stina simmade också final på 400 fritt och slutade där 4:a på tiden 4.14,98, nytt personligt rekord. På halva distansen blev det en 5:e plats i finalen.

Konstantin Sundin bjöd på en riktig fin finsimning på 200 rygg. Tidigare hade Korre aldrig simmat under 2 minuter. Efter en öppning på 58,88 såg det också lite tufft ut. Men loppet var mycket väldisponerat och efter en hemgång på 59,04 var det nya pers et klubbrekordet 1.57,92 ett faktum. Den fina tiden räckte tyvärr bara till en fjärdeplats. Men det var med mersmak. På 50 rygg klev Korre upp ett pinnhål. I mål som 3:a med 25,38, 3 tiondelar över sitt nysatta klubbrekord på Svenska Simspelen. Inför den dubbla distansen 100 rygg fanns klara segerchanser. Men Måns Hjelm från

SS Iden ville annorlunda. Trots att Konstantin åter avslutade starkt nådde han inte ända fram utan fick nöja sig med en silvermedalj.

Viktor Björk som överraskande blev 5:a på SM i Linköping i somras hade klara finalchanser på 200 fjäril, men vändningar är inte till fördel för Viktor så en final var inte självklar. Fast efter att noterat 2.06,51 i försöken var finalen ett faktum. Där sänkte sig Viktor ytterligare en sekund till 2.05,38 och slutade 7:a.

Natasha Sundin som bjudit på en rad fina simningar under hösten fortsatte med det i Göteborg. Hon simmade final på samtliga ryggsimsdistanser och slutade 5:a på 100 och 200 rygg samt 6:a på 50 rygg. Dessutom simmade hon B-final på 50 fjäril och noterade där snabba 27,91 då hon slutade 10:a.

BRA LAGINSATSER

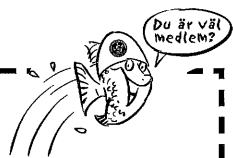
Det var endast på 4x50 fritt som tjejerna hamnade utanför final i lagkapperna. I finalen på 4x100 fritt presterade Anna Åhlin 57,76 vilket var nytt pers med en halv sekund, Stina 56,30, Natasha 56,85 (lagpers) och Emma Wahlström avslutade på 58,32 (har endast simmat snabbare i försöken på 58,02) vilket resulterade i en 7:e plats på tiden 3.49,23. Då samtliga tjejer fortfarande är juniorer nästa år kan den tiden räcka långt på JSM i februari. I finalen å 4x100 medley gjorde tjejerna en riktig kanonsimning. Efter att i försöken presterat 4.16,92 efter sådär simningar och gått till final som 8:e lag tack vare en diskning tog sig tjejerna samman i finalen. Natasha inledde med fina 1.01,70 vilket var precis över hennes pers, Stina fortsatte bröstsimmet på hennes nästa snabbaste tid 1.08,52, Cecilia Malmgren gjorde 1.04,89 och Anna Åhlin avslutade med lagpers på snabba 56,61. Totaltid 4.11,72 och en 6:e plats med snudd på 4:e platsen. Samma tjejer som simmade i medleylaget blev 7:a på 4x200 fritt och samma placering nåddes på 4x50 medley, där Emma simmade istället för Anna.

Killarna gjorde flera riktigt bra laginsatser. Dock räckte de inte riktigt till för final. Bästa placeringen kom på 4x100 medley där de blev 9:a. Konstantin inledde där med snabba 53,85, Jesper Kalldin simmade fortare än någonsin med 1.04,30, Viktor noterade lagpers med fina 56,26 och Stefan Sandberg avslutade med lagpers 51,04.

Totalt slutade Spårvägen i år på en 10:e plats vilket var ett klart lyft från i somras. Då skall vi ändå komma ihåg att vi hade en liten trupp. Det är med tillförlit jag ser framemot JSM i februari där våra juniorer på SM även kommer få sällskap av flera av klubbens duktiga ungdomssimmare. SM/JSM i Malmö till sommaren blir nästa stora begivenhet där förstärkning även kommer från våra USA-simmare.



Emma Wahlström



Succé för vuxensimskolan

Under hösten har vi expanderat vår vuxenverksamhet med flera grupper på söndagseftermiddagarna. Vi har haft 2 grupper där deltagarna hade olika förkunskaper. Detta spelade ingen roll då samtliga fått individuell teknikhjälp och kunnat utveckla sig individuellt. Deltagandet har varit blandat från de som har barn i verksamheten, är tränare, samt de som kommit utifrån. En av deltagarna har i ett mail skrivit så här om vuxensimmet: "Det har varit riktigt bra träning och kul att så här "på ålderns höst" försöka lära sig simma på riktigt."

Förkunskaper för vuxensimmet är att vara simkunnig.

Vill du vara med i vårens vuxensim på söndagarna eller vill ha mer information, går det bra att ringa till kansliet på 08-471 82 25.

Välkommen!

Sum-Sim riks i Västerås 12-13 dec

/Linn Bessner

Till Svenska ungdomsmästerskapen åkte vi med 12 stycken simmare från Spårvägen samt 3 tränare. Vi hade även med oss Emma Karell från Norrtälje. Emma är en snäll tjej som även är en mycket duktig simmare.

Vi samlades på kansliet fredagen den 11 kl. 14.15 för att åka i 2 minibussar (den ena något, mycket, häftigare än den andra med bla automatisk dörröppning och stängning). Vi begav oss först till hotellet för att ställa in våra väskor och därefter till simhallen för insim och insupande av stämningen som alltid råder på mästerskap. Simmarna gjorde vad de skulle och vi såg på dem att detta kommer bli en bra tävling.

PASS 1-BRA START

Först i vattnet från oss var Gustav Thorstrand på 200 bröstsim. Hans personliga rekord innan var 2.31.65 (satt i oktober) och nu pressade han ner det till 2.28.30. Ett härligt lopp där Gustav använde en vägvinnande teknik vilket ledde till ett pers på 3 sekunder. En härlig start på detta mästerskap. Tvåa i vattnet var Emma Wahlström på 100 ryggsim. Emma har varit mycket framgångsrik på 100 ryggsim den senaste månaden med pers både på sum-sim region samt SM en vecka innan riks. Emma öppnade något långsammare än på SM men var betydligt starkare hem vilket innebar 1.05.28, lite över hennes pers från veckan innan. Därefter var det killarnas lag om 4x100 medley i den äldsta klassen, 93-94. I vårt lag simmade endast killar födda 94 (enda laget med endast 15-åringar) och grabbarna simmade upp sig till en sätteplats! Adam Karlsson började med ett pers på 100 ryggsim, 1.00.61, Gustav Thorstrand 1.07.51 på bröstsimmet (tidigare 1.08.04 i lag), Jesper Billquist första gången under minuten på 100 fj med 59.87. Avslutade gjorde Ali Adel Ali på frisimmet, första gången under 56 med tiden 55.83. Med andra ord var det en mycket bra lagkapp.

PASS 2- FORTSATT BRA UTVECKLING

Först ut på eftermiddagen var Haider Adel Ali med 200 frisim. De senaste loppen Haider har gjort på 200 frisim har legat på 2.07/2.08. Det här loppet var av helt annan karaktär och upplägg. Haider öppnade på 59.43 (hans pers på 100 är 58.21) han höll loppet bra och avslutade sista hundra på 1.04.53 vilket innebar en sluttid på 2.03.96. Även Gustav Thorstrand simmade 200 frisim pass 2. Gustav öppnade lite lugnare än Haider i förhållande till sitt 100 pers, 58.52 första 100 och avslutade på 1.00.25 vilket resulterade i ett nytt pers på 1.58.77. Sophie Näsström, sum-sim riksdebutant hade sitt första lopp som 200 br. Hon öppnade bra på 1.18.84 (snabbare än på region) men blev därefter lite för trött för att det skulle hålla till ett personligt rekord. Sophies tid blev ändå den näst bästa tiden någonsin. Efter Sophies lopp var det dags för Adam att återigen simma 100 ryggsim, denna gång individuellt. Han fick en bättre start än på morgonen vilket resulterade i ett nytt pers

på 1.00.50. Det var 5:te pers et på 100 ryggsim för Adam sedan sum-sim region 4 veckor innan riks. Avslutningen på finalpass et var de yngsta tjejernas lagkapp om 4x100 medley. 3 av de 4 tjejerna gjorde riks debut, och vilken debut det blev. Cecilia började med 1.11.26 på ryggsimmet och därefter Jessica Billquist på bröstsimmet med en sänkning av sin bästa tid med över 1 sekund sedan region, tiden blev 1.20.01. Helin Rahim simmade fjärilssträckan och det resulterade i en tid av 1.09.21, första gång et under 1.10. Frida Cedergårdh simmade frisimmet och tangerade sitt personliga rekord med 1.01.35. Tjejerna simmade upp sig flera placeringar, härligt tänkte vi men mer skulle komma...

PASS 3-HÖG MEDALJUTDELNING

På söndag morgon hade vi endast 2 starter, men dessa starter blev inget bara. Först ut var Emma på 200 ryggsim, veckan innan hade hon pers et på SM till nya fina tiden 2.20.85. Emma gick ut endast 8 tiondelar över den tid hon presterade på lördagens 100 ryggsim, nu med 1.06.09 och hon gick hem på 1.11.02 vilket innebar ett nytt fint pers med över 3 sekunder; 2.17.11. Den tiden räckte till en andraplats. Den andra starten var Haider på 800 frisim, hans tidigare pers från region var 9.13 och han låg sjua till riksfinalen. Innan lopp et hade Haider talat om för oss tränare att han tänkte öppna på pers första 400. Mycket riktigt, han öppnade på 4.30.55 (pers på 4.30.97) och gick hem mycket starkt på 4.35.91. Sluttiden blev 9.06.46 och det räckte till en bronsplats. Kuriosa från den prisutdelningen är att samma personer som var på pall nu även var på pall på sommar Sum-Sim 2008 fast då på 400 fr.

PASS 4- SISTA = BÄSTA

Vi har under terminen ofta talat om att sista= bästa. Tex sista 50:an i en 30x50 serie, sista met-rarna i ett tävlingslopp samt sista lopp et för helgen osv. Under helgen hade simmarna återigen visat det i olika former, framförallt genom att de pers et mycket. Så nu var det dags för simmarna även det sista pass et att visa vad de gick för, vilket de gjorde med råge. Sophie Näsström simmade sitt 100 bröstsim bättre än hon hade simmat sin 200:ing dagen innan. Hon var ute lite långsammare än på region vilket innebar att hon var lite långsammare även totalt sett, men återigen gjorde hon en av sina bästa lopp någonsin och hon laddade om bra efter 200:ingen. Tekniken var bättre under 100:ingen och simningen flöt på bättre. Gustav Thorstrand simmade sedan 400 fr, där han kommit med som 2:dra reserv dvs 16:de plats. Gustav provade ett nytt upplägg vilket innebar att gå ut hårt och se hur långt det räckte. Även fast Gustav öppnade för honom hårt, så simmade han ikapp samtliga i hans heat som öppnade bra mycket hårdare än han gjorde. Gustav visade återigen att han är en mycket stark simmare. Sluttiden blev 4.13.02 vilket innebar ett nytt pers med nästan 2 sekun-

der han simmade även upp sig till en 10:de plats. Därefter var det Adams tur att simma 200 ryggsim, Adam öppnade på 1.04.07 och gick hem på 1.08.00 vilket resulterade i 2.12.07 och ett nytt personligt rekord med ca 2.5 sekunder. Sedan var det återigen dags för de yngsta tjerna att simma sin frisimslagkapp. Tjejerna hade kvalat in som 14:de lag och simmade upp sig till en 8:de plats! De krossade lagen i det första heat et. Frida simmade första sträckan på 1.02.22 och tjejerna låg tvåa efter första sträckan, strax efter Jönköping. Helin gick därefter i vattnet och avslutade sin sträcka väldigt starkt vilket innebär en tid på 1.01.28, första gången under 1.03. Cecilia växlade på Helin och gick ut väldigt snabbt med en första 50:a på 28.67 sekunder vilket resulterade i ett resultat av 1.01.59, första gången under 1.03. Avslutade gjorde AynGRES Emma Bring, även Emma simmade väldigt snabbt med en tid på 1.03.20, första gången under 1.05. Tjejerna förbättrade sig 6 sekunder från regionsfinalen!

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att Spårvägenssimmarna återigen var bäst när det gäller och de presade ner sina pers väldigt bra under helgen. Vi kan även avsluta med ett konstaterande att simmarna och tränarna hade väldigt roligt under helgen, det diskuterades vem som var smart nu, om Stockholmsskytten verkligen ledde till Pizza hut (tydligt inte), vem som tog bästa vägen till simhallen och säkerligen mycket mycket mera som inte jag vet om. Det var i alla fall en rolig och framgångsrik helg vilket var ett perfekt avslut på en mycket framgångsrik höst för samtliga simmare och tränare.



Haider Adel Ali



Gustav Thorstrand i startögonblick et på 400 m fritt

Höstsimiaden

/ Linn Bessner

Under helgen den 28-29 november var det dags för de födda 97 och tidigare att genomföra sin målsättningstävlingen, nämligen Höstsimiaden. Tävligen genomfördes denna gång i Torvalla, intill Haningen centrum.

Deltagare från samtliga B-grupper var där och tävlade. På den här tävlingen, precis som på sum-sim region så hade vi annordnat uppvärmningsstationer. Tanken bakom detta var att ge simmarna tips på hur uppvärmningar kan göras på kommande tävlingar samt att vi ville ge dem lite extra på deras måltävling. Detta uppskattades av många, både av de yngre på Höstsimiaden samt av de äldre på Sum-sim.

Resultaten under helgen blev superbra. Det blev många personliga rekord och det är väldigt många som har utvecklat tekniken bra de senaste månaderna. Tekniken är det viktigaste i dessa åldrar då den ligger till grund för utvecklingen nu och de kommande åren.

Förutom att resultaten var mycket bra så genomförde även simmarna, insim, uppvärmning och avsim på ett mycket bra sätt vilket är jätteroligt då simmarna i sin fortsatta tävlingskarriär kommer ha ett bra invant tävlingsbeteende. Lycka till i ert fortsatta tävlande!



Sophie Näsström ser sin tid på tavlan under Sum-Sim region. Helt ovetandes om hurvida tiden kommer räcka till riks eller inte.

Medaljer och/eller personlig utveckling?

/ Linn Bessner

Tänk dig att du är en simmare (vilket du kanske är). Du simmar 100 frisim och persar med 2 sekunder. Du kommer 4:a i loppet, precis efter 3:an. Hur tänker du då? Tänker du "Vad bra jag är som persade så mycket" eller tänker du "Vad dålig jag är som inte fick medalj"?

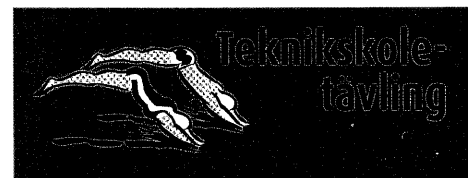
Om du simmar ett annat lopp och persar med 0,5 sekunder och någon i din grupp simmar bättre än du gör, hur tänker du då? "Vad bra jag simmade" eller tänker du "Vad dålig jag är eftersom han/hon simmade snabbare än jag"?

Det viktigaste för idrottare bör vara att utveckla sig själv. Det går ALDRIG att påverka sina konkurrenter. Det är dessutom viktigt för idrottaren att kunna vara nöjd med sin egen prestation. Om du inte är glad med det du åstadkommer, kommer du förmodligen inte orka idrotta så länge.

Jag var i höstas på en konferens i USA där

jag fick lyssna på tränare till de bästa simmarna i världen (Rebecca Adlington, Aaron Peirsol, Osama Mellouli). Deras tränare poängterade hur viktigt det är att förbättra sig själv, att ha sig själv som fokus och vara glad när du presterar bra oavsett om du kommer med till OS eller inte. Du skall ha fokus på dig själv, oavsett hur gammal du är.

Som idrottare, student och arbetstagare gäller det att Du kan glädja dig när du har gjort något bra; att du kan klappa dig själv på axeln. Detta oavsett hur bra dina konkurrenter har presterat på provet. För att du ska lyckas i din karriär behöver du kunna vara glad och nöjd när du t ex har gjort bra vändningar, bra starter, haft bra tryck i benen eller när du har slagit personligt rekord. Som en av våra tränare sade häromdagen; "medaljer är bara en bonus, det viktigaste är hur DU simmar".



Den 27 mars kommer Spårvägen Simförening tillsammans med Blåbandet simklubb att bjuda in våra teknikskoledeltagare på en tävling i Tenstabadet.

Syftet med tävlingen är att våra unga simmare ska få prova på tävlingsmomentet i liten skala innan det är dags för större tävlingar med många föreningar. Sträckorna på tävlingen kommer vara 25:or och 50:or och deltagarna kommer möta andra teknikskolesimmare från Spårvägen och Blåbandet. Vi hoppas att våra deltagare kommer tycka om tävlingen, det är roligt att kämpa!

Vi kommer skicka ut inbjudan till alla berörda i mitten av februari. Välkomna!

Bli medlem

Spårvägen Simförening.
För 80:- blir du medlem. Familj 200:-
Ständig medlem 3000:- så får du
vår eleganta klubbkavaj.

En av våra elitsimmare, Rasmus Hellström, simmar och läser på universitet i Detroit sedan i höstas. Rasmus som är 21 år har bland annat en guldmedalj från Junior SM Nedan kan ni läsa om hans första termin i Detroit på Wayne State University.

enda uppgift är att ta hand om skolans skadade idrottare. När de inte har kunskapen eller utrustningen att behandla en atlet, som i mitt fall, så finns en läkare, och vidare även befogenheter att skicka en vidare till sjukhus och andra mottagningar.

Days in Detroit

/ rasmus@wayne.edu

Natten till den 29e augusti började jag packa min väska som jag skulle ha till Detroit och mitt nya hem. På morgonen den 29e augusti satt jag ensam vid gaten på Arlanda och plötsligt slog det mig att nu händer det, nu åker jag mot det äventyr jag längtat efter sen första maillet i oktober 2008 till coach Sean Peters på Wayne State University i USA, med massor av träning och nya upplevelser.

Nu har jag varit här i 85 dagar och tränat 2 gånger.

Jag dras med en ryggskada som efter många undersökningar och röntgenbilder har visat på att jag har diskbråck.

Tyvärr, får jag väl säga, var det här mitt första positiva intryck av landet på andra sidan Atlanten. Här är idrotten ingen hobby, ingen sidosysselsättning som jag upplever att det är i Sverige. Jag har flertalet gånger försökt förklara för Amerikaner att i Sverige har vi skola, och sen simmar vi för en klubb vid sidan om, men de förstår inte riktigt hur separerat det är. All heder åt både värd och idrottsklubbar i Sverige, men det omhändertagande jag fått här är i en helt annan division. 20 meter från bassängen finns alltså en mottagning med flertalet anställda vars

SKÖN STÄMNING

På Sports Medicine råder en skön stämning och jag tycker faktiskt att det är ganska kul att komma dit, göra lite övningar, få lite behandling och snacka lite skit med fotbollsspelare, trainers och andra människor. En gång snackade vi musik och jag fick frågan vilken som var min första konsert, varpå jag svarade att det var nog med "the guy that sings with the girl who sings the song in Pretty Women - It must have been love". Det var hopplöst att förklara och efter ett tag ändrade jag mig och sa att det var nog Metallica. Då var de med i matchen igen. Om sanningen ska fram så tror jag att min första konsert var med Ronny och Ragge, men det tyckte jag direkt var en dålig idé att förklara som ny och utländsk.



Livet som funktionär

/ Silke Otte-Näsström

– uppskattad av tävlingsansvariga, jobbigt för en själv ibland men såååå värdefull för klubben och - för barnens skull – värd varenda sekund!

Simning – hur hamnade vi där? Själv har varken pappa Göran eller jag något förflutet inom simning utan båda två är vi mer intresserade av hästkrafter i olika skepnader. Det närmaste simning jag kom är att jag alltid älskat vatten och som barn inte lämnade någon bassäng eller något hav innan det var dags att åka hem för dagen.

När våra två döttrar introducerades till det våta elementet hade vi tänkt att de endast skulle bli simkunniga men helt plötsligt hade vi två tävlingssimmare i familjen.

I början av Sophie och Sarahs tävlingskarriär tackade jag "ja" till mitt första julkapps-dopp och jag fick hjälpa till i köket.

Väldigt snart insåg jag att en simtävling är ett

jättearrangemang där det behövs många händer för att det hela ska gå ihop och framförallt bli ett positivt minne för alla de små och stora barn som det hela faktiskt arrangerades för.

Kort tid efter min första insats blev jag betrodde med ansvaret för hela "markan" och när nästa tävling gick av stapeln fick jag styra och ställa efter bästa förmåga med alla kringfunktionärer som kom för att hjälpa till med fiket, städning, lotteri och dylikt. Och visst är det en del som ska organiseras, förberedas och fixas. Som tur är så finns det fler eldsjälur som ställer upp i vått och torrt. Tillsammans kan man få ordning på skeppet och fördela alla arbetsuppgifter.

Under tiden hoppade Göran på en funktionsutbildning och gjorde sina första insatser vid bassängkanten. För mig tog det inte lång tid att inse att jag kunde göra ännu mer nytta om även jag utbildade mig – det finns alltid ett hål i funktionärsschemat runt bassängen man kan fylla.

Sagt och gjort, nästa utbildning anmälde jag mig och strax därefter fick jag stå mitt första pass – och vet ni vad – jag tyckte att det var riktigt, riktigt roligt och spännande.

TIO SIMPASS OCH TRE GYMPASS I VECKAN

Träningen jag längtar efter att få börja med är här ganska annorlunda mot i Sverige också. 10 simpass i veckan och 3 gympass kör den gruppen jag kommer köra med när jag börjar. Det är uppdelat i Distans, medeldistans och sprint-grupp, med olika simpass och lite olika upplägg. Jag ligger i medeldistansgruppen. Gemensamt för alla är vår tränares syn på utveckling, som bygger på att träna väldigt hårt nästan hela säsongen för att vara som bäst i mars när vårt mästarskap äger rum. Från september till mars har vi cirka 8 andra tävlingar, men de fungerar då alltså mest som träningstävlingar där resultaten ska bli så bra som möjligt utan att ha vilat inför dem.

Jag bor på campus i ett litet ynkligt rum med en amerikansk simmare och dagarna går åt lektioner i de fyra kurser jag läser, pluggande och olika saker som gäller min rygg. Nu lät jag lite väl duktig märkte jag och sanningen är ju att mycket tid går även åt hockey, amerikansk fotboll, Skavlan på SVT play och att maila en orolig mamma.

Är ni också oroliga eller bara vill fråga något så tveka inte att maila mig! Nu ska jag sova för att orka äta alla pannkakor imorgon till frukost, läsa akt fyra i Mäsen av Tjechov och kolla på Henrik Zetterbergs Red Wings när de spöar Montréal.

Jag hade lärt mig så mycket mer om simning under utbildningen - som förresten genomfördes mycket professionellt - och helt plötsligt förstod jag så mycket mer om vad våra barn håller på med. Fjärilskick innan bröstsimtag förvandlades från något kryptiskt till ren svenska och jag var med när barnen berättade hemma. Livet som simmarfamilj hade blivit så mycket rikare, alla hängde med i snacket (.. en i alla fall mer än innan).

Sedan min debut som funktionär har jag varit med om ett antal tävlingar, stora som små, arrangerat av Spårvägen och andra klubbar. Mottagandet och tacksamheten när man säger att man har tid och ställer upp kan nästan jämföras med en helgonförklaring.

Varje gång upplever jag att man verkligen gör en insats som ger väldigt mycket - både för klubben som arrangerar tävlingen men även för mig själv då jag faktiskt gör någonting som gynnar en hel del ungar - för faktum är att utan oss funktionärer kan tävlingar inte genomföras. Därför behöver vi också bli fler! Välkomna in i funktionärsklubben - ni kommer att mottas med öppna armar och berika era liv - och dessutom ha roligt!

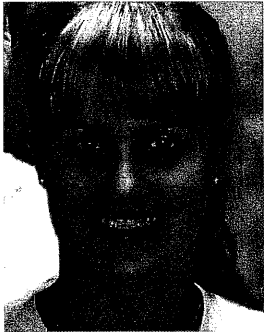
Spårvägen har ställt några frågor till våra simmare i elitgruppen som tränar i Sverige



STEFAN SANDBERG



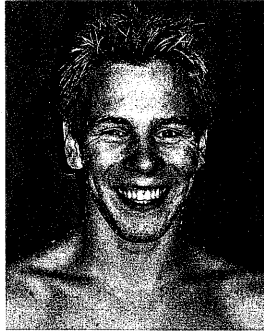
STINA GARDELL



CECILIA MALMGREN



ANNA ÅHLIN



ANDRÉ MAGNUSSON



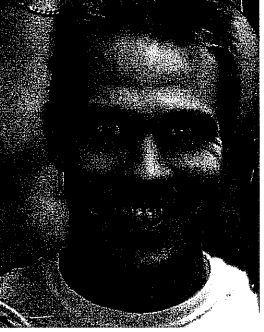
JESPER KALLDIN



KONSTANTIN SUNDIN



NATASHA SUNDIN



ERIK TRYBOM

Vilket är ditt roligaste simsätt?

Frisim och Fjäril Bröst och rygg Fjäril Ryggsim och frisim

Vad är ditt bästa simmarinne?

JSM 2006, Spårvägen blev bästa juniorklubb och vi gjorde en mängd bra lopp När jag simmade VM i Rom Sum-Sim 2005 i Uppsala, medleylagkappen, vi simmade upp oss från en 14:e plats från reg till en femteplats på riks! När jag fick min första hajdräkt och sen hur cool jag kände mig när jag tävlade i den första gången

Varför simmar du i Spårvägen?

När jag bytte hit 2003 fanns inga andra aktuella föreningar, den känslan kvarstår än idag Härligt folk och en seriös klubb Trivs jättebra, ett bra klimat med många trevliga människor! För att Spårvägen känns som en stor familj och jag har jättemånga vänner här!

Vid vilken ålder började du simma?

Jag var nog 7 eller 8 år, började simma i Järfälla Tror jag var 4 år i Spillersboda Lärde mig simma när jag var fyra tror jag När jag var 4 eller 5 år i sim och lek

Vilken är den jobbigaste serien du har simmat?

6x1500, jag är känd för min gnetighet Oj det finns många, kan inte säga någon sådär 800, 2x400, 700, 2x350 osv ner till 100, 2x50 allt sammansatt, simmade den i Landskrona 2003 Antingen 16x300fr 1-16 i långbana eller; 800 f3, 2x400 1-2, 4x200, 1-4 upp till f3-f4, 8x100 f3, 16x50 f4

Vad gör du utanför simningen?

Sitter mycket vid dumburken. Jag studerar även till VVS-konstruktör Jobbar och träffar kompisar Jag jobbar som simlärare och träffar kompisar när jag hinner Går i skolan, pluggar och är med kompisar

Favoritdjur och färg?

Det är nog älg. Favoritfärger är svart, vitt och brunt Lägret i Kalifornien med elitgruppen år 2005 Katt (som jag tyvärr blivit allergisk mot) och RÖD!! Apa och minigris, och favoritfärgen är... rosa, grön, blå, lila, svart, vit, mörkröd, guld, grått...alla utom brun egentligen

Det bästa lägret? Vart och när?

Ungern med A-gruppen. Första lägret med Spårvägen, bra minnen! Lägret i Kalifornien 2005 Florida över nyår 2007/2008! USA, Florida... 07/08

Favorit teknikövning?

Fjäril=enarm, frisim= skovell Bogsering Fjärilsskovell Propellern

Frisim Bröstsimsim och Frisim Ryggsim Ryggsim, men jag gillar att simma fjärilsim också, riktigt kul! Bröstsimsim!

Det finns många SM/JSM 2009, det var mitt första mästerskap för spårvägen, bra gick det också Universiaden i Belgrad -09 Jag har många härliga minnen men det bästa är nog när jag vann Junior SM på 100 ryggsim i Eriksdalsbadet 2007 samt EJM 2006 SM i Landskrona 2006 när vi gick till final även med andra laget

Alltid gjort och trivs bra För att det finns många härliga människor i klubben Född och uppvuxen här Har alltid simmat i Spårvägen så jag har mitt hjärta här, plus att Spårvägen har väldigt bra upplägg träningsmässigt För att det är världens bästa klubb!

Mellan 8 och 9 år Babysim, babysim i USA 9 månader på babysim, 5 år på sim och lek Jag började i sim och lek när jag var kring 7 år, sen har det bara fortsatt uppåt! Tre

1000 avsim Det måste vara 75x100 Bröstsimsim, segt i huvudet efter den serien 9x1000 1-3,1-3,1-3 från F1-F3 Hehe..jaaadu..jag har inte lagt den jobbigaste serien på minnet - men jobbig var den! 2-3 varv av 75,100,50,100,75,50 fart 4 är rätt tuff

Jobbar Jag pluggar till civilingenjör på KTH och är med min flickvän Vadå utanför simningen? Jag jobbar på Scandic Sergel Plaza som servitris! Det är riktigt roligt, I love it! Jobbar som lärarvikarie

Har inga favoriter Koalabjörn och svart Gelérätta, grön Favoritdjur är helt klart hundar och favoritfärg måste jag nog säga babyblå. Elefant. Gult

Alla utlandsläger Läger på Lanzarote 2004 när vi bodde/tränade på Club La Santa Florida -07 Det bästa lägret var när Elitgruppen var i Florida mellan årsskiftet 07/08, det är ett läger jag inte kommer kunna glömma. Mauritius 2002. Helt fantastiskt ställe

Skovell 1-2 bröstsim (även kallat 1-2-1 red anm.) Ryggsimsskovell, enarmsrygg Enarmsrygg Vispen. Visp-visp-visp-PANG! Riktigt bra för bröstsimbensparken

Ett besök hos träningsgrupp Ungdom

I Spårvägen Simförening finns det tre stycken träningsgrupper, yngre (13 år och yngre), ungdom (14-15 år) och äldre (16 år och äldre). Träningsgruppernas huvudmål är att vidareutveckla sina kunskaper i alla fyra simsätten och träna sin kondition. Simmarna erbjuds att delta på Utmanaren, KM, Julklappsdoppet och en extern tävling per termin. Simmarna erbjuds även möjligheten att åka på ett helgläger i maj varje år. I detta nummer av simsport träffar vi två av simmarna och en av tränarna i träningsgrupp ungdom. Under 2009 års Julklappsdopp i Åkeshovsbadet den 6 december var det träningsgrupp ungdom som regisserade och höll i luciaframträdandet.



Namn: Vera Elm

Aktuell som: Simmar i träningsgrupp ungdom

Ålder: 12 år

Klass: S6, Nya Elementar

Familj: Lillasyster, mamma och pappa samt två kaniner

Andra fritidsintressen: Fotboll, volleyboll, innebandy, bild och form, piano

Hur länge har du varit medlem i Spårvägen:

Sedan jag var ca 5 år

Hur länge har du tränat i träningsgrupp ungdom:

En termin

Vad är det bästa med simning: Jag gillar att simma, det är skönt att träna och hålla igång.

Vad är det bästa med träningsgrupp ungdom: Lagom hård träning, lagom mycket.

Varför simmar du: För att jag alltid har gillat att simma, det är avslappnande. Det var också därför jag började simma.

Hur ser en träning ut: Lite blandat, mycket medley och ben. Jag gillar bröstsim, ryggsim, starter och vändningar. Frisim och fjärl är jobbigt.



Namn: Marina Baza

Aktuell som: Simmar i träningsgrupp ungdom

Ålder: 14 år

Klass: 8ID, Akallaskolan

Familj: Två äldre bröder, mamma och pappa

Andra fritidsintressen: Vara med kompisar

Hur länge har du varit medlem i Spårvägen: Jag har simmat i klubben i ca 2,5 år.

Hur länge har du tränat i träningsgrupp ungdom:

1 år

Vad är det bästa med simning: Det är skönt, jag kan slappna av och behöver inte tänka på annat.

Jag får träna och det är skönt.

Vad är det bästa med träningsgrupp ungdom:

Kompisar! Träningen får en att må bättre, det är skönt och avslappnande.

Varför började du simma: Jag hade testat många olika sporter, som t ex fotboll, basket, innebandy och dans men de sporterna var inte så kul att träna. Jag har alltid älskat att simma, ända sedan jag var några månader gammal, så jag provade simning. Jag tycker det är skönt att vara i vatten och jag älskar att simma.

Hur ser en träning ut: Man träffar först kompisarna och är man stressad när träningen börjar blir man avslappnad. Vi blandar långt och kort och vi utmanar oss själva genom att kolla tider.



Namn: Sara Hedberg

Aktuell som: Tränare i träningsgrupp ungdom

Ålder: 18

Skola: Går sista året på Blackebergs gymnasium

Familj: Mamma, pappa och utflugen bror

Andra fritidsintressen: Umgås med kompisar, läsa, laga mat.

Hur länge har du varit medlem i Spårvägen: Började som sjuåring i lilla bassängen. Sedan klättrade jag upp genom grupperna, slutstationen blev A-äldre där jag simmade 2,5 år med en tredjeplats på sum-sim region som största merit.

Hur länge har du varit tränare för träningsgrupp ungdom: 1 år (två terminer)

Vad är det bästa med simning: Känslan man får då man simmat sitt perfekta lopp, den känslan har jag aldrig hittat någon annanstans.

Vad är det bästa med träningsgrupp ungdom:

Kraven som ställs baseras på simmarens ambitionsnivå.

Vad har du fått ditt simintresse ifrån: Mina kusiner som är lite äldre än mig simmade, och jag ville vara precis som dem så på den vägen är det.

Hur ser en träning ut: Vi försöker att blanda och köra varierande pass eftersom alla tycker om olika saker. I början på terminen kör vi lite mer teknik och mot slutet ökar vi farten och antalet meter lite. Kondition behöver man dock träna hela tiden, även om de är lite jobbigt ibland.

Årets Ledare?

Varje år delas priset Årets Ledare ut till någon av våra ledare i bredd- eller tävlingsverksamheten. Priset instiftades 2005 av Annika Gustafsson och delas ut i samband med Spårvägens årsfest.

Vem tycker Du skall få priset för 2009?

Du nominerar den ledare du tycker är bäst genom att skicka ett mail till ledarpriset@sparvagensim.se.

Skriv ledarens namn samt en motive-ring varför han/hon är så bra, samt ditt namn.

En jury kommer sedan att välja ut vem som skall få detta prestigefulla pris. Tränaren får en pokal och den som har skrivit den vinnande motive-ringen får en Klubb T-shirt.

BabySimma med Spårvägen!

Spårvägen Simförening har BabySimkurser sedan 2008 i Beckomberga simhall. I varje grupp är det max 5-6 barn plus en förälder per barn, den andra föräldern får gärna följa lektionen från land.

Målsättningen med Babysim är att ge barnet en tidig vattenvana och en bra social kontakt mellan barn och förälder. Babysim ger även barnet ökad stimulans och tidig kroppsuppfattning.

För att börja BabySimma skall barnet vara minst 3 mån, väga över 4 kilo och ha läkt navel. Vi tar emot barn upp till 2 år, barnet behöver inte ha babysimmat innan. Det går att börja med babysim när som helst, när föräldrarna känner sig redo. Våra instruktörer är utbildade av Svenska Simförbundet.

Under våren kommer vi ha kurser i Beckomberga simhall på fredagarna. För mer information kan du besöka vår hemsida: www.sparvagensim.se eller ringa kansliet på 08-471 82 25.

Det kommer bli en upplevelse ni sent kommer att glöma.

Välkommen!