

Sommarens simresa går till London via Norrköping och Borås!

/ Jenny Gustavsson

Första destinationen på sommarens simresa går till Sveriges tionde största tätort, nämligen Norrköping i Östergötland där svenska senior- och juniormästerskapen i simning avgörs 29 juni-1 juli. Spärvägen skickar en trupp på ca 16 simmare. Truppen är blandad, alltifrån den gamle räven Stefan Nystrand till unga debutanter.

Spärvägen skickar ett tämligen ungt gäng som åker till Norrköping för att etablera sig. Där två i truppen, Stina Gardell och Stefan Nystrand, kommer ha siktet inställt på OS och kommer därför vara inne i en viktig träningsperiod. Övriga simmare i truppen har lättat på träningen rejält för att vara i toppform och är redo för att fightas i Norrköpingsbaljan.

Våra USA-simmare kommer hem

Liksom Stina så kommer även Anna Åhlin och Tove Björk hem från studier och simning i USA för att förstärka Spärvägens SM-trupp. Det ska bli kul att se hur deras träning i staterna står sig i svenska vatten. Utöver det har vi simmare som tränat flitigt på hemmaplan och under våren visat gryende form. Räkna med en simfest i "Peking" med andra ord!

Efter SM kommer Sum-Sim

Efter att vi huserat i Norrköping i knappt en vecka så åker vi hem och packar om. Tre veckor efter SM är dags för ungdomarna att göra upp i bassängen, då har vi förflyttat oss till Alidebergsbadet i Borås där SUM-SIM (Svenska ungdomsmästerskapen) arrangeras i år.

Spärvägens kvalade simmare kommer att finnas på plats och liksom förra året har vi en stor

trupp då vi har kvalade lag i samtliga fyra åldersklasser (pojkar/flickor 17 år o y, pojkar/flickor 15 år o y). Roligt!

Tjejnarnas lag (både de äldsta och yngsta) var starka vid riksfinalen i Helsingborg i vintras. Med betydligt fler simmil i kroppen nu än då blir de att räkna med i Borås, var så säkra! Hur högt upp i resultatlistorna vågar vi blicka? Högt!

De äldsta killarna har det på pappret tuffare, men kan såklart överraska. De yngre killarna kommer att placera sig bättre än i vintras, frågan är bara hur mycket bättre?! Det överläter jag till killarna själva att bestämma. Allt är möjligt. Det blir roliga lagfightar i Borås med all säkerhet!

Individuellt hade vi i vintras med oss femte- och sjätteplatser med oss hem som bäst, det ska bli roligt att se vilka av dessa som tar klivet och kommer att vara med i medaljstriden i sommar. För medaljer det blir det. Vi håller tummarna för fina prestationer och hoppas på stor hejarklack i Borås!

Hem och hämta passet

Vi åker hem och hämtar passet för att bege oss till London där de 30:de olympiska spelen i modern tid invigs den 27 juli. Den största simfesten av dem alla och som vi har väntat. Kommer Phelps ta åtta OS-guld även denna gång – knappast! Kommer Kitajima för tredje gången ta OS-guld på både 100 br och 200 br? Förmodligen! 100 bröstsim kommer att bli en tuff gren att titta på, för vi vet alla att den ädlaste medaljen skulle ha gått till Norge och Alexander Dale Oen. Nu blir det tyvärr inte så, då Dale Oen så tragiskt förolyckades i slutet av april, och

chanserna för Kitajimas dubbla guld ökar därför.

Kommer Sarah Sjöström att ta Sveriges första OS-guld sedan Lars Frölander i Sydney 2000? Ja!

Får Therese Alshammar revansch över den spruckna dräkten för fyra år sedan? Hoppas, hoppas, hoppas! Och krokodiltårarna i Peking byts ut mot glädjetårar i London. Ja, så blir det i en vackraste av sagor. Simningen pågår från den 28 augusti till och med 4 september.

Spärvägens OS-simmare

Spärvägen kan ha två fantastiska simmare i truppen. Ska bli otroligt spännande att se Stina Gardell efter hennes starka simningar på EM i maj. OS-final är en realistisk dröm för Stina!

Att Stefan krigat med världstoppen i mer än ett decennium vet vi. Får han till den planerade fullträffen kommer han nå långt upp i toppen... Vi håller tummarna så hårt vi bara kan för Stina och Stefan och hoppas på fantastiska simningar i London. Tre medaljer till svensk simning blir det. HEJA SVERIGE!

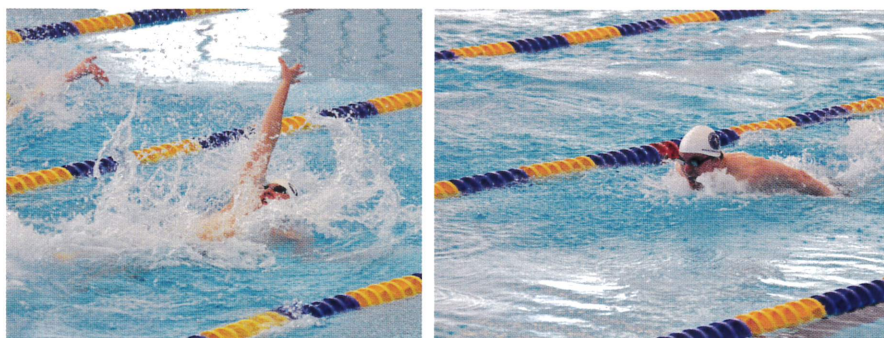
Maja Reichard siktar på medalj

Vi håller oss kvar i London ett par veckor för att den 29 augusti invigs Paralympics. Spärvägens och Nacka Handikappidrotts Maja Reichard (Klass: S11 synskada) är på plats och har siktet inställt på medalj.

Följ Maja på sin väg mot London på hennes blogg: <http://majareichard.blogspot.se/>.

Låt oss hoppas på en fin samsommar med fantastiska framgångar!

Simma fort, ha roligt & lycka till!



Adam Karlsson ryggsim, Viktor Björk fjärl och prisutdelningen med bl a Stefan Nystrand. Bilder från GP i Eriksdalsbadet som arrangerades av Spärvägen Simförening. Prisutdelare Ensio Andersson ordf Spärvägen Simförening.



Vuxenverksamhet, simma hela livet!

"Det är vi som simmar 6.30 på tisdagmornar."

Som vuxen har vi allt du kan önska dig inom simning. Vi har allt från simskola för dig som vill lära dig känna trygghet och säkerhet i vattnet till dig som vill tävla och bli snabbare.

Däremellan har vi teknikgrupper för dig som vill utveckla din teknik i samtliga simsätt. Till hösten kommer vi ha olika grupper de flesta dagarna i veckan. Vi har på tisdagar, onsdagar, torsdagar samt söndagar. Så du kommer säkerligen hitta något som passar för dig!

För mer information kan du gå in på www.sparvagensim.se eller maila oss på kansli@sparvagensim.se



Erik och Mikael



Mikael som stålmannen

SWIMSHOP
EUROPAS STÖRSTA SIMSPECIALIST
swimshop.se

Kom ihåg att skriva medlem
i Spärvägen när du beställer på
www.swimshop.se

Spärvägen Simförenings medlemmar har 20% rabatt
på DIANA och 10% på hela sortimentet.

Simiadenläger i Uppsala

/Malin Hellström

Den 27 April samlades alla B-grupper vid Centralen för att bege sig mot Uppsala där Simiadenlägret skulle vara. Alla var glada och förväntansfulla inför vad helgen skulle erbjuda. Efter ca en timme var vi framme i Uppsala och vandrigen mot badet började, som tur var visade sig vädret från sin bästa sida och solen sken. Det blev en skön promenad genom Uppsala.

När vi kom fram till badet så blev det middag och därefter träning. De olika grupperna körde var för sig och valde olika inriktningar på passen. En och en halv timme senare var träningen slut och passen hade avslutats.

Nu var det dags att gå till stugorna och få en

god natts sömn inför nästa dag då ytterligare två träningspass väntade.

Morgonträningen bestod av ett hårt landträningspass där cirkelträning stod på schemat. Tränarna spred ut sig och valde ut sin favorit bland styrkeövning (vilka blev ryggplankan, Burpees, hängande benlyft i ribbstol, hopprep, armhävningar, dips samt plankan).

Simmarna blev sedan indelade i grupper och fick gå runt från station till station och ge allt. Lagom utmattade efter en timmes hård styrka var det dags för stretching med vår lägermamma Helen Nilsson.

Resterande träningspass bestod av simning och alla grupper genomförde de passen utmärkt. Vi fick även se tränarna André Magnusson, Tina Saijadi, Leif Gustavsson och Karin Landqvist simma tillsammans med simmarna. Allt för att få den bästa uppladdningen till måltävlingen "Värsimiaden försök" som gick helgen

därpå.

På "Värsimiaden försök" blev det många snabba simningar, det var överlag riktigt bra resultat. Till finalen har vi totalt 64 starter inklusive reserver och lag.

Nu återstår det att se hur det går i finalen den andra och tredje Juni i Södertäljes simhall, Syd-poolen. Vi håller tummarna och hejar fram simmarna så att de kan simma så fort som möjligt!

För att se fler bilder och vår lägermamas berättelse, kolla in:

<http://2012april.wordpress.com/>



Stark Rebecka med simmarkkompisen Josefin på ryggen. Stark André med tränarkollega Erik på ryggen. André och Leif hoppar rep.



Intervju med Erik Gustavsson, ungdomsansvarig

Hur har dina första månader i Spärvägen varit?

– De har varit bra, Spärvägen är en bra förning som fått mig att känna mig välkommen direkt och jag kände mig snart som en del av förningen. Spärvägen har en bra social gemenskap vilket känns bra att vara en del av. Månaderna har även varit fulla med ny stimuli och jag har återgått till ungdomssimning vilket jag inte har gjort på några terminer.

Vad tror du din största inverkan på verksamheten har varit?

– Svårt att säga från mitt eget perspektiv. Det har framförallt varit att förvalta det Spärvägen har sedan innan och komplettera med de erfarenheter jag har sedan tidigare.

– Jag har tex lärt Elin Grenholm några skånska ord, och simmarna har definitivt fått lite mer kunskap om vad vi skåningar säger när vi pratar.

– Jag vet inte om det är min största inverkan men i mitt ledarskap vill jag vara tydlig med att simmarna kan utföra stordåd, att impossible is nothing. De kan i stort sett göra det de vill.

Har du lärt dig något nytt gm att jobba i förningen?

– Jag har lärt mig jättemycket och fått med mig en hel del från de erfarna tränarna som Spärvägen har. Jag lär mig nya saker varje dag och det är intressant att se hur andra tränare arbetar.

– Det är svårt att sätta ord på den specifika kunskapen och det jag lär mig av alla varje dag. Det är intressant att lära sig av alla människor som jag träffar dagligdax.

– Mer konkret har jag tex lärt mig serien "hour of power" det innebär 60*25 max start minuten. Jag är väldigt glad för serier med 25or i hög fart.

Vad bör fokus ligga på i ungdomsverksamheten framöver?

– Öka det tekniska kunnandet och träningsflitet än mer. Vi är på god väg och nu kommer vi snäppa upp det några steg.

– Göra simmarna ännu mer medvetna om varför de gör olika övningar och hur dessa ska göras.

– Bredda simmarens repertoar gällande tävlingssträckor samt även deras kunskaper på längre medley.

Vad är det roligaste du varit med om dessa 5 månader i Spärvägen?

– Simiaden i Södertälje för det var så bra stämning och bra tryck på oss Spärvägare när vi bejade. Även simiadenlägret bör till höjdpunkterna.

– Neptuniaden var också roligt då 5 av tävlingsgrupperna var med, dvs från elit till de yngre.

– Lovcampen har också varit fantastiskt roligt att vara delaktig i. Så mycket träning på en vecka är verkligen roligt och stimulerande både för tränarna samt simmarna. När det är så intensivt får man även en annan kontakt med varandra vilket är kul.

Tills sist, vad händer framöver?

– Nu blickar vi framåt mot simiadenfinalen, Vansbro simningen, SM-dagarna i Norrköping samt Sum-sim i Falun. Vi har goda medaljchanser på alla dessa tävlingar samt oerhört goda möjligheter till många personliga rekord. Både Spärets tränare och simmare är fokuserade på att köra jättnet till dessa tävlingar och jag tror vi kommer att lyckas.



Erik kör bröstpress med Martin Hallbäck

Visste du att...

– Spärvägens Maja Reichard redan är uttagen till paralympics (Maja simmar i elitgruppen).

Bli medlem

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

BG 623-5246

Funderingar inför höstens breddverksamhet

/Karin Landqvist

Under våren har våra 60 ideella tränare mött drygt 1100 barn och jobbat hårt för att lära ut och inspirera i simbassängen. Att verksamheten är uppskattad märks inte minst på det stora trycket under perioden för återanmälan, de första 3 minuterna tog vi emot 50 nya bokningar, efter 4 dagar har 750 barn återanmälts till höstterminen. Det är vi givetvis stolta över!

En av våra styrkor är antalet barn per ledare, framför allt sedan vi börjat jobba med mindre grupper på mindre yta. Dessa mindre grupper innebär en ökad möjlighet att skapa en trygghet i gruppen vilket förstås är en viktig del i att skapa goda förutsättningar för inläring. Till hösten tar vi med oss detta tänk till sim & lek på fredagar i Vällingbybadet där vi provar att dela

av bassängen och ha mindre grupper på mindre yta. Vi ser med spänning fram emot att se hur det fungerar i praktiken och tror och hoppas på att vi i detta format kan lära barnen på ett än bättre sätt.

Vi har under våren haft flera föräldratränare med i våra grupper och kommer fortsätta med detta under hösten. Vår ambition är att ha en föräldratränare med i varje grupp som kan bidra med trygghet till både barn och tränarkollegor.

Du behöver inte ha simmarbakgrund utan är välkommen att hjälpa till om du vill delta i ditt barns idrott och hjälpa till i en ideell förening. Hör gärna av dig till oss om du är intresserad.

Slutligen vill vi uppmärksamma er som hjälpt

oss att bli bättre genom att framföra era synpunkter och stärkt oss genom att påtala vad vi är duktiga på.

Fortsätt med det – det uppskattar vi!



Marina och Christopher hjälper simmare



Glada tränare

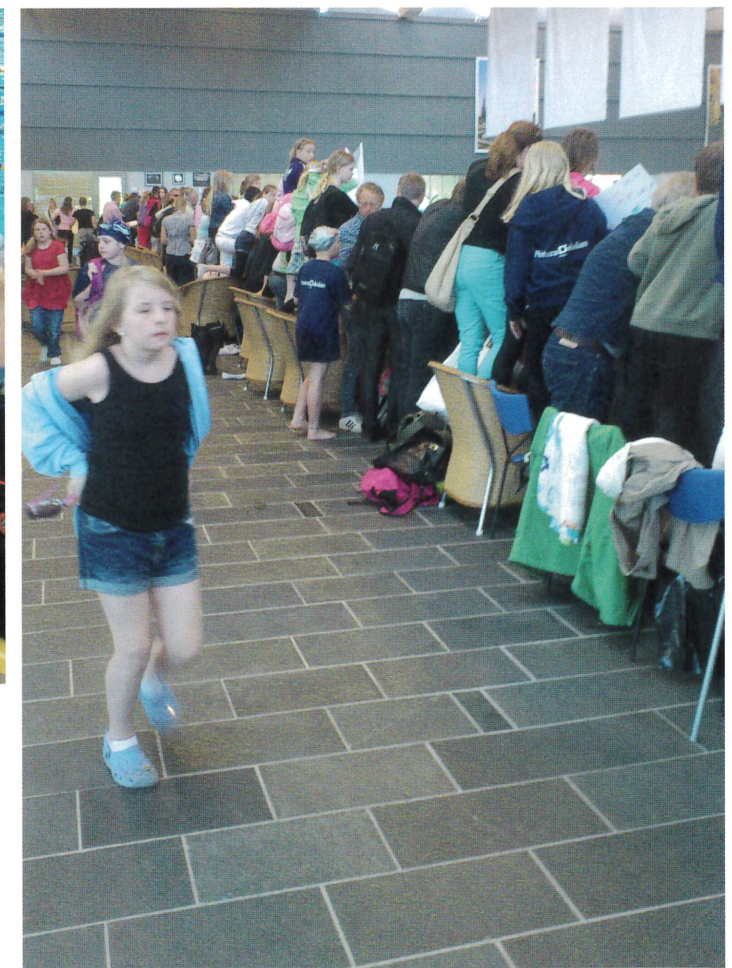


Engagerade samtal på tränaravslutningen

Härlig stämning på bästa 4:an finalen



Entusiastiska simmare och en stor publik på fullsatt läktare och pooldeck i Eriksdalsbadet när Bästa Fyranfinalerna avgjordes. Vinstaskolans fina banderoll.



Visste du att...

– Stina Gardell är den Spärvägenssimmararen som simmat snabbast på 400 medley (även grabbar inräknat)?

Under helgen den 19-20 maj var träningsgrupperna på ett gemensamt läger i Katrineholm.

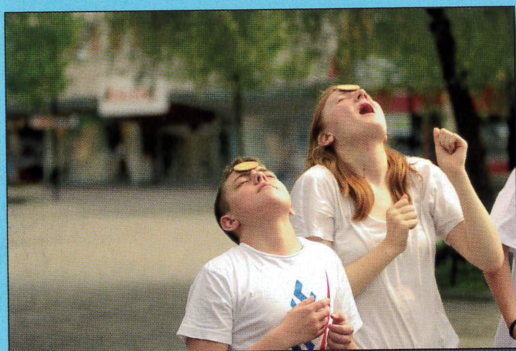
Helgen ägnades åt träning, minigolf, femkamp och mycket annat!



Titta jag flyger!!!



"Gå inte på vattnet –simma!!!"



Det är kul att simma.



"Vå äckligt!!!"



Fånga ägget!!!

