

SPÅRVÄGENS IM

SPORT

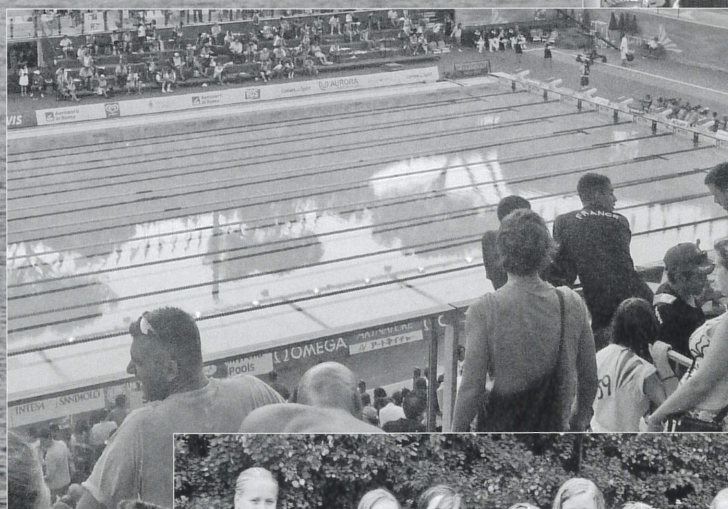


En återkommande informationsskrift
från aktiva, ledare och coacher
i Spårvägen Simförening
Simklubben i Västerort

Nr **13**
September 2009

Kul i Oxelösund både försommar och sensommar

Stina Gardell satte två svenska rekord under VM i Rom



sommaraktivitets- berättelser

sommar
aktivitet

Bland mycket annat hittar du bl a:

Kvalité 2-3

Stina Gardell skriver om VM i Rom 4-5

Utökad verksamhet 5

Sommarverksamhet 6-7

SM/JSM 8

Träningsläger A-Grupperna 9

Försommarläger 10

Universiaden 11

Sum-Sim 12

Intervju med en veteran 13

FBP sammanfattning 13

Tävlingsgrupps kickoff 14



B-GruppsCamp i Nälstabadet



tävlingsgruppskickoff 15-16 augusti

HUVUDREDAKTION

Stephan Good

Henrik Forsberg

Ensio Andersson

Linn Bessner

Visste du att: Cecilia Malmgren



SPÄRVÄGEN SIMSPORT nr 13, september 2009

Spärvägen Simförening

Bräckegatan 5, 162 61 Vällingby

www.sparvagensim.se

kansli@sparvagensim.se

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

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

Vi har för närvarande totalt 1952 medlemmar varav cirka 138 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

Sommarverksamhetsansvarig, simkommittéansvarig,

A- & B-gruppstränare, Hby Gård ansvarig

linn.bessner@sparvagensim.se

Tjänstgörande:

Tomas Wikland, Karin Landqvist, Cecilia Malmgren,

Frida Grönvall

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

Förstärka och höja kvalitén

/ Henrik Forsberg

Under våren startade vi två olika projekt som har till syfte att utveckla prestationskulturen i tävlingsgrupperna samt höja nivån ytterligare på vår elitverksamhet. Till vår hjälp har vi anlitat två utomstående krafter som har stor kunskap och lång erfarenhet inom respektive område, Magnus Kjellberg och Tommy Karls.

Magnus Kjellberg f.d. chefstränare i Spärvägen och fysiolog i det svenska simlandslaget 2006-2008 har sedan i våras varit involverad i Spärvägens tävlingsverksamhet. Magnus är anställd på deltid för att jobba med utvecklingen av tävlingsverksamheten och framförallt elitsimningen.

SIMMARNAS ELITGRUPPEN

Testverksamheten är ett område som Magnus kommer att arbeta med, tillsammans med elitgruppens tränare. I det ingår bl.a. biomekaniska analyser på varje simmare i elitgruppen via filmning. Vid filmtillfällena, som ofta tar runt en timme per individ, filmas simmarna både under och över vattnet 3-dimensionellt. Feedback ges till simmaren och ett resonemang förs huruvida simmaren kan göra på annat sätt. Teknikanalyser genomförs såväl vid träning och tävling. Genom denna metodik utbildas även simmaren i sin egen simning.

Magnus genomför även mjölktyrbiologisk diagnostik med några av simmarna i elitgruppen. Dessa test kan tränarna sedan använda för att utvärdera och planera den fortsatta träningen.

Vidare kommer även kroppssammansättning och kraftmätning i vattnet att genomföras.

Ett annat av Magnus arbetsområden kommer att vara utbildning. Både utbildning av elitsimmarna, vilken genomförs i samband med testverksamheten, samt utbildning av tävlingsgruppstränarna. Magnus kommer att hålla fortlöpande seminarium för alla tränare i tävlingsverksamheten under hösten.

UTVECKLING AV PRESTATIONSKULTUREN

Under våren arbetade elitgruppen med Tommy Karls, tidigare förbundskapten och OS-medaljör i kanot, utbildad i KBT (kognitiv beteendeterapi) och mental rådgivare både inom idrotten och näringslivet.

Ett mål har varit att utveckla elitgruppen att bli ännu mer "elitmässig" och målmedveten och att förbättra den mentala tuffheten såväl på individ- samt gruppnivå. Det huvudsakliga syftet är att skapa en vassare prestations- och vinnarkultur.

Tommy var med på elitgruppens läger i Älvdalen där han arbetade tillsammans med gruppen. Under sommaren fortsatte arbetet där vi lade ett fokus på mentala tävlingsstrategier (något som vi även kopplade till de fysiska). Tommy var också med på SM/JSM i Linköping.

Förutom att arbeta med gruppen har Tommy arbetat individuellt med flera av elitgruppens simmare.

Kvalitén i fokus

medlemsantalet ökar för varje år. Fler grupper, tränare och simmare tycker vi såklart är positivt, men vi känner nu att vi måste kvalitetsäkra den verksamhet som vi idag bedriver, så att vi kan fortsätta att vara en av landets ledande simklubbar - på alla plan.

I höst kommer fokus därför att ligga på att höja kvalitén i klubbens breddverksamhet, en verksamhet som innefattar ett stort antal av våra medlemmar.

STYRDOKUMENT "RÖDA TRÅDEN"

Vi vill förankra klubbens styrdokument "Röda tråden" i verksamheten och säkerställa att tränarna jobbar utifrån den som grund.

Tränarna i Spärvägen jobbar på ideell basis och det krävs en del för att få alla att jobba emot samma mål. Och ska vi kunna leverera en förstklassig simutbildning vill vi nu ge lite extra stöttning. Spärvägen Simförening har därför anställt Karin Landqvist och Tomas Wikland, som kommer att fungera som kvalitetsäkrare fredag respektive söndag eftermiddag i Vällingby. Anledningen till varför vi valt just fredag och söndag eftermiddag är för att vi under de tiderna når flest tränare och simmare. Förhoppningsvis blir denna satsning lyckad och vi får vi möjlighet att säkerställa kvalitén på övriga dagar och bad.

Tomas Wikland

Ålder: 26 år

Aktuell som: Kvalitetsäkrare söndag eftermiddag i Vällingby.

Övrig sysselsättning: Arbetar inom Spärvägen Simförening som anställd från HT09

TANKAR OM DEN NYA ARBETSUPPGIFTEN:

Det kommer att bli väldigt spännande att arbeta konkret i breddverksamheten tillsammans med ledarna mot ett gemensamt mål. Jag tror att klubben tar ett steg i rätt riktning när man väljer att kvalitetsäkra sig själva, både för klubben och för de enskilda ledarna. Vi vill ju bli så bra det bara går på att lära barn ha roligt i vatten och få fler simkunniga.

Karin Landqvist

Ålder: 25 år

Aktuell som: Kvalitetsäkrare fredag eftermiddag i Vällingby. Övrig sysselsättning: Studerar till personalvetare.

TANKAR OM DEN NYA ARBETSUPPGIFTEN:

Det känns riktigt roligt att få vara en del av klubbens satsning på kvalitet! Jag kommer att finnas i simhallen för att se till att den verksamhet vi bedriver blir så bra som möjligt och att alla tränare jobbar på ett liknande sätt. Men jag ser det också som en möjlighet att finnas där som stöd och bollplank för tränare och möta föräldrar på plats i simhallen. Jag har själv som breddtränare känt ett behov av stöd på bassängkanten och därför känns det nu extra kul att få vara med om detta.

Babysim fortsätter

Spärvägen Simförening har BabySimkurser i Beckomberga (Söderberga Allé 80). Målsättningen med Babysim är att ge barnet en tidig vattenvana, ge en bra social kontakt mellan barn och förälder, ge barnet ökad stimulans och tidig kroppsuppfattning dessutom fungerar vattnet som massage och stimulerar barnets blodcirkulation.

För att börja med babysim ska barnet vara minst 3 månader gammal, väga mer än 4 kg och har läkt navel. Det är aldrig för sent att börja babysimma, utan man skall göra det när man känner sig redo. Alla barn som av sina föräldrar uppfattas som friska kan babysimma.

LEDS AV UTBILDAD BABYSIMINSTRUKTÖR

I varje grupp är det max 5-6 barn plus en förälder per barn, den andra föräldern får gärna följa lektionen från land. Gruppen leds av en av Simförbundet utbildad Babysiminstruktör. Tio gånger för 1050 kr gör oss bland de billigaste i Västerort.

Vi har kurser höst, vinter och vår.

Anmälan

För mer information och anmälan besök hemsidan www.sparvagensim.se eller ring 08-4718225.

Där finner Ni även information kring övrig verksamhet på baden i västerort.

Spärvägens vuxensim - nöjda deltagare

/ Frida Grönvall

Under vårterminen hade spärvägen simförening ett samarbete med Svenska bostäder. Det handlade om att öka simkunnigheten bland våra invånare i Sverige. Vi startade projektet i Tensta. Det var ett tjugotal vuxna som hade anmält sig till kursen för nybörjare och det blev väldigt uppskattat.

Vi träffades 12 gånger på torsdagar i Tensta Simhall. Vi tränade vattenvana och att lära sig simma. Vi började med att vara i lilla bassängen där alla bottnade, många av de som var med på kursen var rädda för vatten och då tar det extra långtid att våga släppa botten och doppa huvudet, som är några av grunderna i simning. Det gäller att våga släppa taget och våga vara modig.

VUXNA MÅSTE BESTÄMMA SIG FÖR ATT VILJA LÄRA

Det är svårare för en vuxen att lära sig simma än för ett barn. Ett barn kan leka i vattenvana, då blir det naturligt att vara i vatten. Vuxna måste bestämma sig för att vilja lära sig simma även fast det kan vara svårt och läskigt. Det kan ta tid, men jag vet att det är värt det i slutändan.

Alla som har varit med oss nu på vårterminen har varit nöjda och vill fortsätta. Vi hoppas att vi kan erbjuda dem en kurs, som gör att de kommer närmare målet simkunnig (200m). Jag tycker det har varit roligt att ha haft den här kursen.



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



* Utmanaren är en nybörjartävling för alla i Hagen, T1, T2. Tävligen startar kl. 16.30 och slutar ca 19.00. All vanlig träning inställd för Hagen, T1, T2. Baddaren, Pingvinen och Fisken har träning som vanligt.

Jag har fått möjligheten att berätta om VM i Rom och min upplevelse där. Jag kan redan nu säga att det var den häftigaste upplevelse jag någonsin varit med om, alltifrån att få se de storartade simmarna som Michael Phelps och Fredrika Pellegrini, till att själv få stå där bakom pallen på ett VM i 37 graders värme i en dräkt som ingen vet om den kommer bära eller brista och vara på väg att göra mitt livs lopp.

Jag tänkte att jag ska försöka berätta lite om vad som hände under de 3 veckorna som jag och de andra svenskarna var iväg.

UPPLADNINGSLÄGRET

Innan vi åkte till Italien var vi i Eriksdalsbadet några dagar för att samla ihop truppen och få allt nytt material från den nya sponsorn Arena.

Den största delen av uppladningslägret var i byn Desenzano. Desenzano ligger vid Gardasjön i norra Italien och där skulle vi vara i 10 dagar på träningsläger och finslipa formen. Vi tränade inte bara, utan vi var på utflykter till olika byar i närheten och en dag åkte vi båt och badade i mitten av Gardasjön.

Min träning de dagarna var ganska hård eftersom jag blev sjuk under SM och missade en del. Det var mest meter och fartjobb för att komma igång igen. Mina träningspass var allt ifrån 4000 m till 6500 m och inriktningarna var olika. Av alla passen under lägret var det ett som jag kommer ihåg tydligast. Sista dagen innan vi åkte till Rom såg serien ut så här: 2x(7x100) 1:fj 2:fj/ry 3:ry 4:ry/br 5:br 6:br/fr 7:fr varv 2 skulle vara hård fart, en mycket jobbig serie men den gav mycket, både fysiskt och mentalt.

X-GLIDE DE NYA DRÄKTERNA

När vi var i Desenzano kom de nya dräkterna från Arena, deras nya x-glide. Aldrig har jag provat en tightare dräkt och första gången jag skulle få på mig den gick den sönder, andra gången tog det hela 50 minuter innan den var på helt. Under hela lägret och tävlingen hade jag sönder 3 dräkter. Jag vann inte den tävlingen utan på delad första plats kom Sara Sjöström och Peter Stymne som hade sönder 4 dräkter i var. Jag kan meddela att det har förekommit en del svordomar över dessa nya dräkter och många kommer att vara glada över att de förbjuds i början av nästa år. Men i slutet av tävlingen då man provat ett flertal dräkter och även haft sönder några gick det ganska bra att få på sig dem och mitt rekord blev 20 minuter. Då satt man med påsar på fötterna, massageolja på höfterna och specialgjorda handskar för att inte ha sönder dräkten med naglarna. Att få av dem var nästan lika svårt, men när de väl satt på måste jag säga att de var väldigt bekväma.

VM I ROM

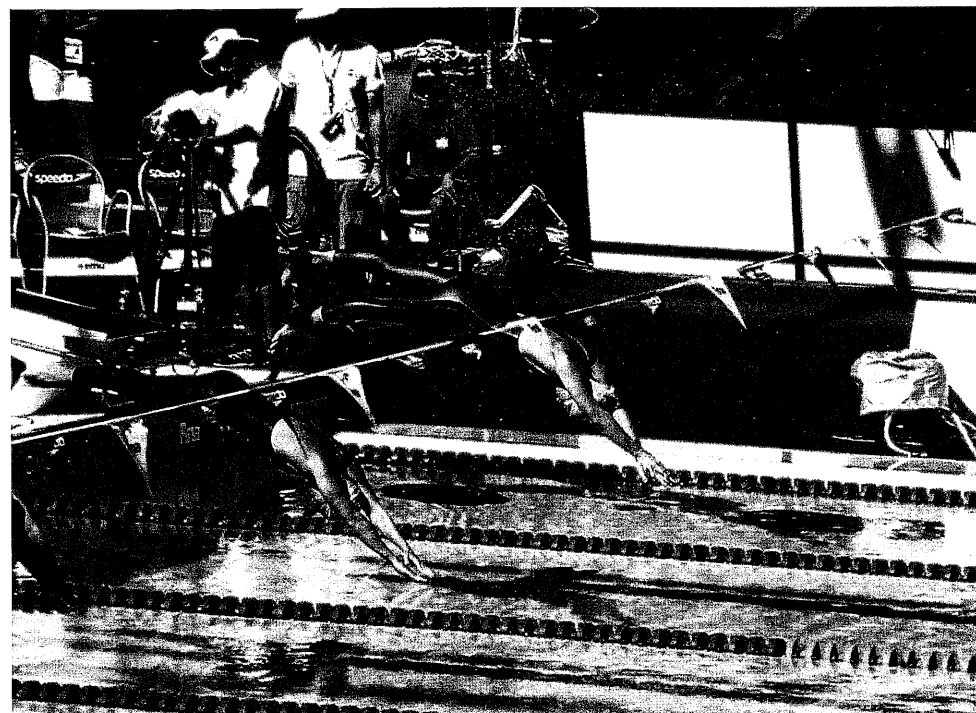
Hela tiden vi var på lägret kändes det inte riktigt, det som skulle hända veckan efter och det var inte förrän vi kom fram till hotellet i Rom som nerverna och pirret i magen började komma. Från balkongerna hängde flaggor från olika länder och i lobbyn hade flera nationer

möten när vi kom och nu märktes det verkligen att det var VM vi skulle simma. På vårt hotell bodde det flesta nationerna och vi hade en 50 meters bassäng vid hotellet att träna i de dagar vi inte ville åka ner till tävlingsbassängen, eftersom det tog ungefär 20 minuter att ta sig ditt.

Jag kan säga att pirret i magen ökade en del första gången jag såg arenan och känslan att få stå där nere och titta upp på de stora läktarna som rymde över 10 000 människor var ganska nervöst.

För första gången såg jag Michael Phelps i egen hög person och bara det var en händelse som gjorde mig väldigt liten, nu var jag plötsligt bland de stora simmarna och trygghen vi haft i Desenzano var som bortblåst och vi var nu ett litet landslag bland alla andra. Jag vet att USA skickade hela 50 simmare och vi var endast 13 stycken men jag tror att de flesta ändå hade hört talas om Sverige när de åkte hem och de var nog lite nervösa för vad vi kan komma att göra i framtiden.

Det som är så häftigt med dessa stora tävlingar förutom de makalösa simningarna är hur



Stina Gardell på bana 9 i starten på 200 m medley i Rom

allt är organiserat. Det är tusentals volontärer betare, medier från hela världen, alla simmare fick välja en simdräkt var, från olika märken och det stod arrangörerna för (alltså FINA), det fanns alltid mat och vatten att få, bredvid oss där vi svenskar höll till fanns ett kylrum med air-condition. Bussar gick hela tiden fram och tillbaka mellan simhallen till hotell.

LÅNG VÄG TILL START

När vi skulle simma så är det inte bara att gå och ställa sig bakom startpallen som det brukar vara på de flesta tävlingarna i Sverige.

Först fick vi gå in i något som kallas callroom och där var vi tvungna att vara 20 min innan loppet och då var det väldigt viktigt att ha med sig sin ackreditering annars fick vi inte simma. Sen var callroom uppdelat i två rum och i det första rummet så kontrollerades baddräkten, att den

var märkt av FINA, för då var den godkänd att tävla i. Och i det sista rummet kontrollerade de ackrediteringen en gång till innan vi fick gå och sätta

oss på stolar som stod i 4 rader med 10 stolar i varje rad, det var för de olika heaten och när ett heat simmat fick man hoppa fram ett steg tills man kom till den sista raden och fick då gå ut till platsen där inmarschen skedde. När heatet innan ens eget var i vattnet fick simmaren äntligen gå till sin startpall, så gjorde de med varje heat under hela tävlingen. När man simmat klart var vi också tvungna att gå en viss väg. Först skulle simmaren gå igenom mix-zonen där all media fanns, därefter hämta sina saker i ett spe-



Henrik Forsberg och Stina Gardell på VM i Rom

skulle simma. Han hade en sax och en extra baddräkt om dräkten skulle spricka, och det gjorde den för många under tävlingens gång.

Efter att jag hade simmat mitt första lopp kändes allting underbart, jag slog pers med 1.8 sek och gjorde en tid som jag länge försökt att göra. Att få till det på ett VM kändes helt otroligt bra. Jag tog två dagar efteråt då jag slappnade av och försökte tänka på annat och inte så mycket på mitt kommande lopp som skulle gå söndagen efter, det var 400 medley.

PÅVEN I VATIKANEN

Jag och Rebecka var och hälsade på påven i Vatikanen på tisdagen, vi träffade honom aldrig på riktigt men jag tror att han var i någon byggnad i närheten. Vi var även på stan en stund och åt glass, det gjorde vi ett par gånger under vår vistelse i Italien. Är det något som Italienarna är bra på så är det att göra glass.

ciellt rum sedan var man fri att göra vad man ville och självklart gick jag och simmade av på en gång.

FÖRSTA LOPPET

Mitt första lopp körde jag den första tävlingsdagen och det var 200 medley. Ett lopp jag är mycket nöjd med, men oj vad nervös jag var innan. Simdräkten fick jag börja ta på mig en timme innan för att verkligen hinna med att ta på mig den och om den skulle gå sönder ta på mig en annan. Min landslagstränare Carl var med mig före varje lopp och hela tiden till jag

DAGS ATT BÖRJA LADDA IGEN

Tisdag eftermiddag var det dags att börja ladda om igen. I början av veckan körde jag ganska långa pass och ett hårdare för att hålla kvar formen, men i slutet av veckan kortare och lättare. Jag körde ett pass om dagen och kunde då se finalerna på eftermiddagarna. Det häftigaste finalpasset var när Sara tog sitt VM guld, jag var riktigt stolt över att få vara svensk när jag stod där på läktaren och det var så häftigt att se henne simma in på en tid jag och flera trodde var omöjlig för en kvinna att göra, hon är endast 15 år! Hur hon bara krossar de andra veteranerna på banorna bredvid med en andra 50 på en tid som världen aldrig skådat. Det var mycket tårar från svenskarna den kvällen och speciellt när den svenska nationalsången spelades, det var grymt att få stå där. Hon är en riktig duktig simmare och gav mycket energi och glädje till oss andra.

ANDRA LOPPET

Till 400 medley var jag inte alls lika nevös, jag hade kommit in i hela tävlingen och lärt mig hur det fungerade, det kändes mer som en vanlig "lite större" tävling. 400 medley är jag också riktigt nöjd med och känslan jag haft innan hade varit mycket bra, så jag lyckades pricka in formen exakt.

En del svenskar var sådär nöjda över sin insats och hade hoppats på att göra bättre. För mig var det första mästerskapet jag varit på i internationella sammanhang som jag är 100% nöjd med. Man kan inte alltid simma snabbt, men det som är så fantastiskt med simning är att det alltid kommer nya chanser och man vet aldrig vad man kan göra för tid, för många är det en morot att det går dåligt och till nästa gång ska det gå bättre. Så har det fungerat för mig, motgång föder framgång.

Jag är mycket stolt över min insats under detta VM och det var ett helt fantastisk äventyr som jag gärna gör om en dag.



Nu utökar vi vår verksamhet

SIM & LEK 8-11 ÅR

Till hösten erbjuder vi simkurser till dig som är mellan 8-11 år och som ännu inte lärt dig simma.

Kurserna är i Spånga simhall och startar v. 36 och slutar v. 50 med uppehåll v. 44. Kostnaden är 950 kr/termin. Lektionerna är 40 minuter långa.

Förkunskaper: Inga, 8-11 år
Söndagar 12.20-13.00 Spånga
Söndagar 13.00-13.40 Spånga

VUXENCRAWL

Nu utökar vi vår vuxenverksamhet och kommer till hösten att erbjuda teknikträning för vuxna. Utifrån gruppens kunskaper och behov lär vi ut grunderna i de fyra simsätten.

Kurserna är i Spånga simhall och startar v. 36 och slutar v. 50 med uppehåll v. 44. Kostnad är 1200 kr/termin. Lektionerna är 50 minuter långa.

Förkunskaper: Simkunnig
Söndagar 13.40-14.30 Spånga
Söndagar 14.30-15.20 Spånga

ANMÄLAN

För mer information och anmälan besök hemsidan www.sparvagensim.se eller ring 08-4718225.

Där finner Ni även information om vår övriga verksamhet på baden i västerort.





SimSportkollo i Nälsta

Även denna säsong blev sommarverksamheten uppskattad och välbesökt.

Denna sommar har vi totalt haft 589 deltagare på:

- Simskola i Nälstabadet, Vällingbybadet, Tenstabadet, Husbybadet och Spångabadet.
- Simsportkollo 2 veckor i Nälstabadet
- B-gruppscamp 1 vecka i Nälstabadet
- T2-läger 3 dagar i Hallstahammar.

Simskolorna i våra inomhusbad har vi i samarbete med Svenska Bostäder, för deras hyresgäster och i Nälstabadet har vi ett samarbete med Familjebostäder där deras hyresgäster kan gå simkurserna för ett reducerat pris.

Även i år har vi delat ut enkäter till alla som har gått i simskolan. Här nedan finner ni några citat från en förälder som haft sitt barn på simskolan, (redovisning av enkäten kommer ni i helhet hitta på vår hemsida i höst): "Alla simlä-

narna hade satt för verksamheten. Härligt och stort tack till er från mig!

Nedan kan ni läsa om när Tv4 kom och gjorde livesändningar från Nälstabadet, hur simsportkollorna och T2-lägret gått till samt hur det är att vara lägerförälder. Intressant läsning önskar jag er.

SIMSPORTKOLLO /Tomas Wikland

Årets simsportkollo gick som vanligt av stapeln v.32 och v.33. På schemat stod det förutom simning två pass om dagen, även 5-kamp, livräddning och den ofta mycket uppskattade minigolfen.

Under veckan har vi gått igenom alla fyra simsätten tekniskt och tittat lite närmare på vändningar och dyk.

Mycket roligt att det var så många som inte simmar i klubben som anmält sig.

Som vanligt har vi haft kanonvader båda veckorna, både vi tränare och simmarna har varit mycket nöjda!

TV 4 MORGON /Tomas Wikland

Tv4 morgon har varit på besök i vår sommarverksamhet detta år, med anledning av att sommaren ofta är den period då det sker flest tillbud i vattnet. De ville sätta fokus på hur viktigt det är att man lär sig simma redan i tidig ålder.

De besökte en period av sommarsimskolan med tre stycken 5 minuters direktsändningar.

Hur det gick? Efter att vi klurat ut hur vi skulle köra sändningen i vattnet så blev allting mycket bra. Alla barnen i just den pingvinen

klarade 10 meter, några med platta, de flesta utan.

Efteråt tyckte vi som var med att det varit roligt, men att det var ganska skönt när det var över. Det är inte varje dag man får vara med i tv, väldigt nervöst för de tränare som var med i sändningen...

ATT VARA LÄGERFÖRÄLDER /Bo Göransson T2

Jag svarade ja på förfrågan om att hänga med som lägerförälder utan någon som helst aning om vad det skulle innebära.

Avresedatum närmade sig och vi skulle ha vårt första möte 2 dagar innan avfärd, det jag visste var att de behövdes lite hjälp på taget upp och det var många barn men inte antalet barn. Väl inne på mötet med Karin, Frida och Agnes får jag reda på att det är 7 flickor och 7 pojkar, skönt för det var ju inte så många. Med på lägret kommer Agnes och Frida sköta allt med träning och aktiviteter och det slår mig plötsligt att jag ska hantera inköp och beräkning av mat till alla under dessa dagar (hjäälp).

Nja, inte så allvarligt men det kommer bli spännande att få ihop mat till så många när jag aldrig varit med på något liknande förut.

På Centralstationen ser jag ett par bekanta ansikten och många nya simmare som ska med. Första tiden på taget är det lite blygt och lugn stämning men efter ett tag börjar man höra små roliga diskussioner lite här och där bland sätena.

Väl framme delar vi upp barnen i en tjejtuga och en grabbstuga. Frida, Agnes och jag tar stugan mitt i mellan de andra, vi har bättre koll på buset då. Ett pass i poolen börjar nästan omedelbart och jag ger mig iväg för att lösa middag,

frukt och frukost inför dag 2. Inte helt genomtänkt att fylla kundvagnen när jag har en promenad på ca 20 min tillbaka till stugorna. Efter ett par försök med lift tog jag kundvagnen.

Middagsfixandet flyter på fint och några av barnen hjälper till. 14 hungriga barn sitter ner och äter samtidigt som det pågår alla möjliga små roliga samtal mellan dem. Framåt kvällen är det fri aktivitet och det är jättekul att se hur alla är med och man både ser och hör hur det tisslas, skojas och planeras bus.

Strax efter "läggdags" hör vi hur det rasslar i grusgångarna och en massa fnisser.... Såklart det busades lite. Sen lungar det ner sig och vi ses till frukost igen för en heldag med aktiviteter.

En helt otroligt rolig upplevelse att få vara med och se hur roligt barnen har tillsammans med sina tränare och varandra. Får jag tillfälle igen kommer jag verkligen försöka komma med.

T2-LÄGER I HALLSTAHAMMAR

/Frida Grönvall tränare på T-2 lägret i Hallstahammar

Nu var det äntligen dags för vårt årliga T2-läger, det blev till slut 14 barn (7killar och 7tjejer) och ledarna för lägret var Agnes och jag själv (Frida), vi hade också möjligheten att få med en positiv och glad lägerförälder Bosse som var till stor hjälp på vårt läger.

Första dagen började vi med att samlas på T-centralen i Stockholm där kollade vi att alla var med, sedan bar det i väg till tåget som gick till Västerås. Simmarna fick sitta två och två för att ingen skulle sitta ensam, i början var det lite tyst men efter ett tag började alla komma igång och prata med varandra. När vi kom fram till Västerås var det dags att byta till ett tåg som skulle ta oss till Hallstahammar.

När vi kom fram till stugorna på campingen gick vi igenom reglerna och vilka som skulle sova med varandra. Alla killar fick sova med varandra i en stuga och alla tjejer fick sova med varandra i den andra stugan. Vi ledare sov i en egen stuga som låg mitt i mellan killarnas och tjejernas stugor, vi ville ju ha koll på de små livet. Sedan var det dags för lägrets första simpass. Det var många som aldrig hade simmat i en 50 meters bassäng förut, så första passet blev nog lite jobbigt för de flesta. Efter allt åkande och simmande var det dags för middag, alla åt och blev mätta, glada och väldigt pigga. Det blev dags för kvällens aktiviteter, vi delade in alla i tre olika lag och gjorde några lärakänna-lekar. Den sista aktiviteten var att simmarna skulle hitta på ett lagnamn och göra en lagramsasom de skulle visa upp för alla. Några tyckte det var lite pinsamt, men när alla hade genomfört sina ramsor blev stämningen ännu bättre. Klockan tickade iväg till 21.00 och då skulle alla vara inne i sina stugor.

LITE BUS FÅR DET VARA

När klockan blev 22.00 gick vi och sa godnatt till alla simmarna. Då skulle det vara släckt i stugorna, alla som ville sova fick göra det och de som ville prata lite till fick göra det i mörkret. Vid halv elva hörde vi små skratt och spring utanför vår stuga, nu var det bus på gång. Lite



T2-läger i Hallstahammar

bus måste det ju vara, annars är det inget läger, vi gick ut och kollade läget och pratade lite med dem och det blev lugnt igen. Sedan hörde vi inget mer den natten och vi gick och lade oss.

Andra dagen började med en härlig frukost, sedan var det bara att hämta simkläderna och göra sig redo för att gå ner till bassängen. Solen sken under morgonen och efter simpasset var det dags för ytterligare några lagtävlingar, den här gången i vattnet. Vi började med en speciell lagkamp som bestod av 5x25m, den första sträckan simrades med fötterna föst, den andra tvättmaskinen, tredje delfinen, fjärde ubåten och femte dubbelrygg. Efter det var det dags för en tävling till. Alla hoppade från en trampolin och tävlingen gick ut på vilket lag som kunde göra mest lika hopp.

REGNET NÄRMAR SIG

Efter alla tävlingar var det fritt bad fram till lunch, det blev spaghetti och köttfärrsås, därefter var det fri lek fram till eftermiddagspasset. Vi fick låna ett kubbspel av campingen och de flesta ville vara med och spela. Eftermiddagen närmade sig och det gjorde också regnet, andra simpasset blev kallt och vi simmade lite kortare för att alla började frysa. När alla hade fått värma sig i bastun var det dags för vår sista middag här i Hallstahammar och det blev tacos. Efter middagen var det tänkt att vi skulle spela minigolf men det regnade fortfarande. Tjejjerna gick upp till stugan och hade en myskväll med Agnes medan killarna frågade om de fick bada och det fick de så klart. Jag stod på kanten och vaktade dem i 1,5 timme, fastän det var kallt ville de fortsätta bada, men jag tyckte det räckte. Killarna hoppade in i bastun direkt för att de skulle tina, jag tror de satt där i 30 minuter. Alla var trötta efter en lång dag och somnade ganska tidigt den här kvällen.

Tredje dagen var den sista dagen på lägret. Vi gick ner och åt vår frukost sedan var det dags för det sista simpasset. Det var härligt att se att alla simmarna hade utvecklats och förbättrats trots att lägret var så kort, de hade verkligen blivit duktiga. Jag är stolt över alla som har varit med och kämpat de här två dagarna och det har varit jättekul. Det är även roligt att se att många har hittat nya kompisar och att alla har haft det roligt tillsammans. Jag hörde ingen säga att de ville åka hem, men däremot hörde jag många som ville vara kvar och det är ett bevis på att vi har haft det roligt här.

Efter simpasset var det dags att städa stugorna och packa väskan och kolla att allt var med. Vi gjorde en sista lagtävling och det blev en tipspromenad. Sedan åt vi lunch och efter lunchen fick de som ville spela minigolf. Klockan gick väldigt fort och vi fick lite bråttom till tåget. Vi hann och alla var med på tåget tillbaka till Stockholm. På tågresan hem berättade vi vem som hade vunnit lag tävlingen och det var körsbären.

Jag tycker att det var en väldigt lyckad resa med glada och trevliga barn. Jag tror och hoppas att alla barnen känner samma sak som jag och att de har fått ett minne för livet.



T2-läger i Hallstahammar

Sommar verksamheten 2009

/Linn Bessner ansvarig sommarverksamheten

rare är mycket snälla och verkar kunniga." "Bra och roliga ledare, snabba på att kunna barnens namn." "Bra personaltäthet."

Totalt har 24 tränare varit med och gjort sommarens verksamhet så bra som den har varit. Jag tror vi nådde de mål som jag och trä-

SM/JSM i Linköping

/Henrik Forsberg

Linköpings ASS stod som värd för årets SM och JSM i 50 m-bassäng. Arrangörerna bjöd på ett mycket bra arrangemang och det fina sommarvärdet gjorde ju inte saken sämre, även om det några dagar var på gränsen till för varmt.

Årets mästerskap blev för Spårvägens del lite annorlunda mot tidigare år. För första gången på länge blev vi utan någon medalj och hamnade lite längre ner i klubbstriden jämfört med vad vi är vana vid. En 16:e plats på seniortävlingen och en 18:e plats på juniortävlingen. Ett resultat som vi inte kan vara nöjda med.

Utan fullt deltagande av våra två starkaste simmare, Stina Gardell (som blev sjuk efter dag 2) och Konstantin Sundin (som var på Universiaden, läs på annan plats i tidningen) är vi just nu ganska sårbara.

Men det fanns många fina glädjeämnen för Spårvägens del under tävlingarna. En simmare som verkligen tagit klivet in i den svenska senioreliten under våren är Cecilia Malmgren. Cia har slagit massvis med personliga rekord från början av maj och framåt, vilket inte är alltför vanligt för en 20-åring. Cia ville inte vara sämre i Linköping. Vid försöken på 200 fjärl (JSM-finalen) gjorde Cia ett bra lopp, i trakterna kring sitt pers med 2.26,62 och en 7:e plats på JSM samt avancemang till B-final. Det fanns en del taktiska justeringar att göra till B-finalen. Cia tog till sig feedbacken, öppnade lite

sparsammare i B-finalen och höll ihop en riktigt bra simning hela vägen och slutade totalt 10:a på SM efter att sänkt sitt pers ytterligare, denna gång till 2.24,61. En rejäl sänkning då det personliga rekordet när säsongen började var 2.30. Det skall bli kul att följa Cia, som bestämt sig att avvakta med studier och satsa på simningen ytterligare ett år. Ganska snart ser vi henne simma SM-final på 200 fjärl.

ANDRA GLÄDJEÄMNE

Ett annat glädjeämne var Viktor Björk som tränat i Taiwan det sista året. Viktor slutade 5:a på 400 medley på JSM med nya perset 4.44,88 och tog sig vidare till seniorfinalen. Där gjorde han om sitt lopp och slutade på en 6:e plats. Det var på 200 fjärl "Boktor" skulle bjuda truppen på en fin uppvisning. Efter en försiktig öppning första 100 m på 1.03,10 tryckte Viktor på ordentligt och kom i mål på 2.09,92 vilket var personligt rekord med nästan 6 sekunder. I finalen fegade Viktor inte, utan öppnade första 100 m på 1.00,65 då var vi lite nervösa på läktaren att han hade öppnat för hårt. Men icke, tredje 50an tryckte han på ännu hårdare och vände vid 150 m på bronsplats. Viktor krigade om bronsmedaljen ända in i mål men fick denna gång nöja sig med en 5:e plats. Tiden 2.07,22 var en sänkning av Magnus Aronssons klubbrekord på sträckan från 1996.

Michael Enzell också han duktig fjärlsimmare, blev tvåa i B-finalen och således SM-10:a med tiden 2.10,44. På 200 fritt gjorde Micke ett riktigt vasst och moget lopp. Med splittarna 28,46-30,19-30,03-30,08 stannade klockan på 1.58,76, ett personligt rekord med nästan tre sekunder.

Micke visade också sin form i korta frisimslagkappen där han noterade fina 53,80.

EN RIKTIGT KUL LAGKAPP

En riktigt kul lagkapp var den över 4x200 frisim. Micke och Viktor tillsammans med André Magnusson och Rasmus Hellström hade satt upp målet under 8 minuter samt final. På försöksloppet inledde André med nya personliga rekordet 2.01,51 vilket var JSM-kval, Micke fortsatte på 1.59,06, Rasmus 1.57,52 och Viktor avslutade med 2.02,40.

Killarna nådde ett av sina mål. Genom att placera sig 5:a på sluttiden 8.00,49 tog de sig vidare till final. I finalen startade Rasmus med nytt personligt rekord 1.57,93, Micke 1.58,77, André 2.00,99 och Viktor avslutade med 2.02,14 vilket gav sluttiden 7.59,83. Mål nr 2 var uppnått!

Rasmus gjorde rakt igenom ett mycket bra SM. Det blev personliga rekord förutom på 200 fritt även på 50 fjärl, 50 och 100 fritt samt 50 rygg. På 50 rygg slutade Rasmus dessutom 6:a i SM-finalen med tiden 27,62. Final simmade även Rasmus på den dubbla distansen. Där slutade han 7:a på 1.00,27.

EN SERIÖS OCH LÅNGSIKTIG INSTÄLLNING

En annan simmare som tog ett kliv fram under SM-tävlingarna var Jesper Kallin. Han sänkte sitt personliga rekord på 100 bröst från 1.10 till 1.08,64 och gjorde en mycket fin simning i lagkappen 4x100 fritt, 54,13. Jesper bytte till Spårvägen i april och har en seriös och långsiktig inställning. I höst kommer han öka sin träningsvolym ytterligare vilket kommer ge fina resultat framöver.

Utifrån den fina resultatutveckling som flera visade i Linköping tillsammans med fullt deltagande av Stina och Konstantin är det med tillförsikt och spänning jag ser fram emot hösten med SM i Göteborg i slutet av november som en av höjdpunkterna.

Tävlingshösten 2009

/Linn Bessner

Under hösten har vi flera stora tävlingar som vi ser fram emot. Det börjar med Seriesims tredje deltävling i september. Seriesim är en divisionstävling liknande den som fotboll och andra bollsporter har. Spårvägen ligger i första divisionen och har som mål att fortsätta att göra så. Den sista och avgörande deltävlingen går av stapeln på Eriksdalsbadet i oktober. Nytt för den här terminen är att de äldsta nu är födda 95 och de yngsta är födda 98. Till de sista deltävlingarna ligger vi nu 4:a vilket är mycket bra och nu sikar vi framåt och högre inför de två sista tävlingarna.

Varje år arrangerar Stockholm simförbund tillsammans med Svenska finlands idrottsförbund en tävling, Simkampen, där de bästa ungdomarna (13-16 år) från Stockholm tävlar mot de bästa från land och svensktalande Finland. I år är det 4 Spårvägenssimmare som har kommit med och som får representera Stockholm. Dessa är; Heidar Adel Ali, Gustav Thorstrand, Adam Karlsson samt Emma Wahlström. Spårvägen

Simförening kommer även vara representerat med en tränare.

Senare under hösten är det Sum-Sim, som först avgörs i en regionstävling på 7 ställen i landet och sedan går de bästa vidare till en riksfinal. Nytt för i år är att de födda -95 endast simmar 200-ingar (förutom fjärl 100, men även 400 fritt och 800) och i den äldsta klassen är det 3 heat som går vidare till riksfinal. Till riksfinalen har vi som mål att få med lagkappsdrag i alla grenar samt ca 9 individuella simmare. På Sum-Sim är det i år åldrarna födda 96-93 som är med.

I oktober är det Distriktsmästerskapen i Stockholm där vi har som mål att vara bland topp-3 klubbarna. Detta är även den sista tävlingen för att kvala in till SM så det är ett mycket viktigt tillfälle för de som ännu inte är SM-kvalade. SM går sedan av stapeln i slutet av november i Göteborg.

rets SM-trupp kommer inte vara lika stor som tidigare, p.g.a. en generationsväxling bland våra elitsimmare och att en del befinner sig i

USA för universitetsstudier och simträning. Vår SM-trupp kommer ändå bjuda på många fina simningar, där de kommer att slåss om finaler, medaljer och guld.

Vi är medarrangör, som vanligt, vid World-Cup i Eriksdalsbadet den 10-11 november här deltar många simmare ur den absoluta världseliten med bl a Phelps.

Den 9-13 november är det EM i kortbana i Istanbul där vi har som mål att få med minst en Spårvägare som representant för det svenska landslaget.

Vårt eget Julklappsdoop går i år för 24:e året i rad den 5-6 december.

Under hösten finns det även andra tävlingar som kommer vara viktiga i kamp mot målen. Det är mycket att se fram emot och förberedelserna har börjat!

Fredagen den 8 maj kl 15.30 samlades 24 glada och förväntansfulla simmare och tre tränare på Centralstationen, Stockholm. Siktet var inställt mot Oxelösund och på programmet stod ett läger fyllt med sociala aktiviteter. När alla var avprickade och Ellen W ombord på tåget kunde resan börja.

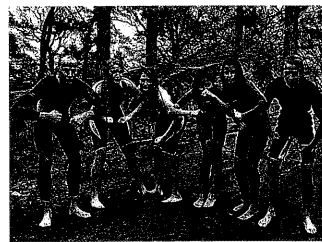
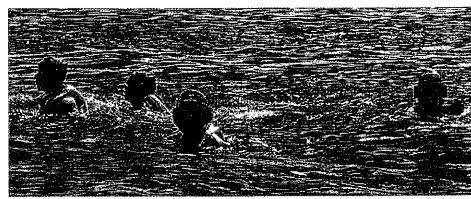
Simmare från Spårvägen Simförenings tre träningsgrupper var inbjudna till lägret och ledare var Stefan Lönngrén, Mikael Moberg och jag (Jenny Gustavsson). Det var med andra ord många nya vänskapsband som skulle knytas under resan. Efter byte till buss i Nyköping anlände vi till Oxelösund strax innan 18.00 på kvällen. Då hade blodsockernivån precis passerat kritiskt läge för de flesta och middagsintag var därför prioritet ett. Det dukades upp ett middagsbord av medhavda matsäckar med allt ifrån cheeseburgare från den gyllene måsen (även kallat McDonalds), pastasallad, pannkakor till vit tryffel. Mätta och belåtna kunde vi sedan förse oss med varsin snygg t-shirt, specialdesignad för lägret.

Därefter följde en kavalkad med namnlekar och den som inte hade koll på namnen efter det blev bokstavligen slagen med papper i skallen. Fredagskvällen tillbringades annars runt lägerelden, i tältet (militärtält med våningssängar) eller i bastun. Läggsdags ansvarade var och en för och framåt småtimmarna hade även bastugänget fått nog.

EN UTSÖKT FRUKOST

Efter en kall natt i tältet, i alla fall för dem som sov vid ingången, så bjöds det på utsökt frukost uppe i lägervillan. Därefter begav vi oss till fots mot Boda Borg, en härlig morgonpromenad på 45 minuter. Halvvägs stannade vi och avgjorde första delrävlingen i prisjakten, det gällde att ställa sig i bokstavsordning utifrån de förutsättningsarna som gavs.

Ett prisbord dukades upp och vinnande laget fick välja mellan: gröna vindruvor, hallon, kravbananer och röda vindruvor. Därefter fick tvåorna välja pris osv. Fjärde tillika sista laget fick således ta det som blev över. Ingen gick



Bastubad, bananbåt, simning, lägereld, tävling, pastasallad, namnlekar, prisbord, tävling igen, ramlä i plurret, sockerkaka, prisjakt och packning. Allt detta på lägret i Oxelösund med 8 grader i vattnet!

flera problem som skulle lösas. Inga instruktioner gavs utan det gällde att utifrån små ledtrådar lista ut vad uppgiften var. Det var ibland nödvändigt att vara snabb i tanken och smidig och ibland stark och envis. När vi hade räknat tillräckligt många guldmynt, krupit igenom toaletten, fått bebisens att somna, varit i rymden och ruvat äggen tillräckligt länge så fortsatte tävlingarna ute på gården. I gårdscampen sköt vi bl a pillbåge och blåsrör, kastade stövlar och

och på prisbordet fick lagen välja mellan daim, strössel, gott & blandat och en påse bilar. Vid andra stoppet tillika tredje deltävlingen så gällde det att pricka tid. En tävling som Karina visade sig vara oslagbar i! Prisbordet bestod av ägg, vinnarna vann sex ägg, tvåorna fem ägg osv. När vi anlände till äventyrscampen igen var vi hungriga som få, men innan maten hann vi ändå med deltävling fyra i prisjakten. Det gällde att få upp så många som möjligt i laget på en stubbe och stå kvar där så länge som möjligt. Vissa stod stadigt, andra lag föll likt furor. På prisborden kunde man denna gång välja mellan chokladpudding, chokladsås, jordgubbssylt och en burk fruktpuré för barn mellan 3-6 månader. Nu var det många som började fundera på vad priserna skulle kunna tänkas användas till. Hmm?!

VILDMARKSPANNA TILL MIDDAG

Det bjöds på utsökt vildmarkspanna till middag och därefter var det dags för sista deltävlingen i prisjakten innan finalen. Denna gång gällde det att kasta ägg så långt som möjligt och fånga. Det lag som tidigare hade vunnit sex ägg hade sex försök osv. När vi kastat sönder totalt 18 ägg och fått både händer, kläder, skor och huvud insmetat i rått ägg kunde segrande lag koras. Den sista prisutdelningen fick vänta för nu var det dags för spökvinden. Uppe på lägervillans vind hade personalen förberett en läskig spökrunda. Och för att skrämma upp oss ytterligare

fick vi innan höra historien kring vad som hänt i området förr i tiden.

FÖDELSEDAG PÅ LÄGER

När alla som vågade sig upp på vinden kommit ner och pulsen hade lugnat ner sig var det dags för final i prisjakten. Finalen började med prisutdelning för äggkastningstävlingen och nu fick lagen välja mellan olika tårbottnar, maräng eller sockerkaka. Lagen tilldelades även varsin sprutgrädd. Sista tävlingen bestod i att lagen med hjälp av de priser de hade vunnit under dagen skulle tillverka en tårta. Till saken hör att Ellen Wikström fyllde 16 år. Ellen blev därför utsedd till domare och fick avgöra godaste och finaste tårtan. Godaste tårta blev den som hade marängbotten, röda vindruvor, jordgubbssylt, gott & blandat och grädd. Efter Ellens utlåtande fick vi andra hugga in. Mums!

Kvällen avslutades med korggrillning och samtal kring lägerelden. Efter bra inlevelse, speciellt från Fabian och Erik, kunde vi reda ut när asken egentligen var öppen och när den var stängd. När mörkret lagt sig över Oxelösund var det några som passade på att ta ett nattbad, sedan väntade sängarna.

BÅTKUL VÄNTAR

På söndagen vaknade vi av regnet som smattade på tältduken – härligt! Och blötare skulle det bli, båtkul väntade nämligen. Kl 09.00 stod alla klara vid frukosten utom Ellen, vilket var helt normalt vid det här laget. Är Ellen närvarande är alla närvarande. Dessa morgonpigga själar ställdes nu inför ett vägska - skulle de försöka ha kvar sovsäcksvärmen så länge som möjligt och feiga ur, eller skulle frivilligt forsa fram i det 8 gradiga vattnet, fastklamrade på den gula bananbåten.

AVSLUTNING PÅ ETT KUL LÄGER!

De flesta nappade på bananbåten, trots regn och kyla, vilket skulle visa sig vara något vi sent skulle ångra. Det gällde att försöka sitta kvar genom att luta sig åt rätt håll – hela tiden. Föll en föll alla, eller vad säger ni Hilar, Johanna, Alwine och Gamm?! Detta följdes av en skön bastu och kolgrillade hamburgare. Efter det blev det packning i ilfart för att hinna med bussen. Vi fyllde lokaltrafikbussen och styrdes kosan mot Nyköping och vidare mot Stockholm.

Tack för ett kul läger!

Sommaruniversiaden är ett evenemang som återkommer vartannat ojämnt år. Namnet Universiad är en kombination av orden universitet och olympiad. Att delta i en Universiad är att komma så nära de olympiska spelen man möjligtvis kan komma. I årets Universiad deltog 8 500 atleter från 145 länder i 15 olika idrotter. Utöver dessa fanns det fler än 10 000 volontärer och funktionärer som hjälpte till. Mer eller mindre en arme av poliser, sjukvårdare, brandkår etc. fanns också alltid i närheten.

Universiaden påminner om de Olympiska spelen på många sätt och vis; atleterna bor/äter/sover i en (nybyggt i detta fall) universiadby, inramat av stängsel med extrema säkerhetskontroller med metalldetektorer och röntgen av bagage vid infärd. Om du tycker att det är jobbigt att gå igenom säkerhetskontrollerna när du ska flyga, är Universiaden inget för dig! Du kan tänkas behöva gå igenom säkerhetscheckarna upp till tio gånger på en dag, utan att överdriva..

BUFFÉ DYGNET RUNT

Universiaden har även både invignings- och avslutningsceremonier. Man får också ett pass tilldelat sig när man för första gången anländer till universiadbyn. Detta pass ger dig som atlet tillgång till alla sportarenor där tävlingar hålls, samt access till de byggnader där du och dina landsmän kommer att sova. Passet medför även tillträde till en 24h-buffé där du får äta och dricka hur mycket du vill, när du vill!

Efter vad jag precis skrivit kan jag tänka mig att du som läsare tycker det hela låter som en trevlig all-inclusive resa, men jag kan försäkra er

om att själva tävlingarna var långt ifrån en semester. Man brukar säga att konkurrensen i simningen ligger på EM-standard. Men varje mästerskap har sina ljusglimtar som skiner extra ljusst. Jag är inte den som brukar bli imponerad av andra simmare, men det var en japan som verkligen punkterade min-tjurskallighet. Att se Ryosuke Irie glida fram med sin fantastiska teknik och fullkomligt krossa allt motstånd på ryggsimmet var en upplevelse jag inte kommer glömma. Trevlig var han också...

GLADA, TREVLIKA, PRATSAMMA

Det är ännu en sak som jag tycker är värd att nämna:

stämningen. Var man än går är folk glada, trevliga och pratsamma.

Man lär sig också en hel del när man är ute och reser på sådana här tillställningar, utöver den erfarenhet man får med sig från tävlings-sammanhang! T.ex. så kan man lära sig varför man inte ska prata högt på svenska om någon på en fullsatt buss, eller att även stjärnor som Markus Rogan gillar att springa runt och larva sig i den värsta stormen på 27 år och att "trottoarsurfing" i samma storm är fantastiskt roligt!

BLAND DET ROLIGASTE JAG VARIT MED OM

Universiaden kommer 2011 att gå i Shenzhen, Kina och 2013 i Kazan, Ryssland. För att få deltaga i Universiaden krävs det att man bedriver eftergymnasiala studier, samt att man är mellan 18 och 28 år.

Jag har deltagit i Universiaden två gånger nu, och kommer att åka igen om jag får möjligheten till det. Det är bland det roligaste jag varit med om. Blir du någonsin erbjuden att åka med på en sådan tillställning - ta chansen!

Träningsgrupperna besökte Oxelösund

maj
8-10

/Jenny Gustavsson

alltså lottlös. Lagen uppmanades att spara priserna då det skulle kunna komma till användning senare under dagen/kvällen.

BODA BORG

Väl framme på Boda Borg blev vi uppdelade i nya lag med tre till sex deltagare i varje. Det var dags att ge sig an deras kluriga banor. De olika banorna var i tre olika svårighetsgrader, så oavsett ålder eller andra förutsättningar fanns det utmaningar som passade alla. Varje bana bestod av två till fyra rum. I varje rum fanns ett eller

klättrade på backar. Joakim kom högst med sina 15 backar, bra jobb! Svambob & co vann gårdscampen, även om ledarna som kom tvåa menade att deras resultat på handbollsstationen var lite för bra för att vara sannolikt. Eller var det möjligtvis så att ledarna bara var dåliga förlorare?! Troligtvis.

Efter en heldag på Boda Borg med tacos, bullar och glass, väntade en lång promenad hemåt. Denna gång blev det två stopp på vägen. Vid första stoppet var det dags för den andra deltävlingen i prisjakten, det gällde att bilda ord

Visste du att...

–Ensio Andersson ordf och Stephan Good tidigare vice ordf, (avgick i våras,) numera ansvarig Spårvägen SimSport har suttit styrelsen från 1986 resp 1985.



Sum-Sim i Malmö

juli
16-19

/Henrik Forsberg

Årets Svenska Ungdomsmästerskap i 50 m-bassäng gick av stapeln i Lindängsbadet i Malmö. Arenan stod även värd för tävlingen 2007, ett mästerskap som gick väldigt bra för Spårvägen. Detta tillsammans med ett väldigt framgångsrikt Sum-Sim förra året i Varberg gjorde att känslan att det skulle bli en lyckad tävling för Spårvägens del fanns där.

Truppen bestod av 13 simmare och 3 tränare, förutom undertecknad även Linn och Göran Bessner. 9 simmare hade lyckats kvalificera sig individuellt och 4 var lagsimmare.

Fjölårsmästaren i äldsta klassens 400 medley Viktor Björk som tränat i Taiwan under året tog sig enkelt vidare till årets final. Visserligen simmade Viktor lite fortare än föregående år men nådde inte riktigt medalj denna gång utan slutade som fin 4:a på 4.44,94.

Framförallt funkade inte rygg- och bröstsimmet lika bra som förra året. Men träningen i Taiwan har varit inriktad på framförallt fjärilsim. Det visade sig i finalen på 200 fjäril. Efter en kontrollerad öppning på 1.00,87 tryckte Viktor på ordentligt och var vid 150 m på en klar

55,19 efter splittarna 27,43-27,76. Hade han bara vågat gå ut lite tuffare hade han tagit sig vidare till final.

Lite väl försiktig var han också på 400 fritt där han landade på 4.17,09, efter en mycket stark andra halva av loppet men precis utanför finalen. På 200 fritt kom Mickes bästa placering där han satte tufft i finalen och slutade 4:a med 1.59,29, precis över pers.

Duktig frisisimmare var även Gustav Thorstrand; som simmade i mellanklassen, pojkar 15 år. Gurra inledde med 100 fritt där han slutade 5:a i finalen på 57,02 (56,93 i försöken). På 400 frisisim persade Gustav fint i försöken till 4.30,82 och tog sig precis vidare till finalen som siste man. Vi tränare visste att Gustav hade större kapacitet än så.

I finalen satsade Gustav tufft från sin ytterbana. öppnade på snabba 2.06,16 efter halva loppet. Han fortsatte att simma snabba 50:or och hade krafter till en spurt sista 50:an. Sluttiden 4.18,04 innebar inte bara ett personligt rekord med ytterligare 12 sekunder utan även en fin 4:e plats och ett JSM-kval.

Efter att visat sin snabbhet på 100 fritt och uthållighet på 400 fritt såg möjligheterna stora ut för Gustav att vara med och slåss om medalj på 200 fritt. Gustav satsade också väldigt bra men på ett väldisponerat sätt. Med splittarna 28,4-31,0-31,5-30,7 var Gustavs första individuella Sum-Sim medalj ett faktum. Att det dessutom räckte till ett nytt prydligt personligt rekord med 2.01,59 och ett JSM-kval var en fin bonus.

FLITIGA FINALISTER

Adam Karlsson var flitig finalist. På 200 rygg krigade han länge om silvret men orkade inte riktigt sista 50 m. Nu slutade han 4:a på tiden 2.18,24. Om det var jämnt på 200 rygg var det än jämnare på halva distansen, men Adam var beslutsam att ta en medalj. Med tiden 1.03,84 knep han silvermedaljen, endast 24 hundra delar från guld. Tiden var dessutom JSM-kval. Adam simmade final även på 200 medley där han slutade 6:a med pers 2.24,85.

Tove Björk, precis som bror Viktor boende i Taiwan, simmade programenligt final på sina båda huvuddistanser, 100 och 200 bröst. På 100

bröst slutade Tove 5:a med tiden 1.17,20, precis över sitt pers. På 200 bröst visade hon sin styrka och simmade hem bronspengen efter att länge varit med och fightats om guld. Tiden 2.44,82 innebar inte bara en medalj utan också SM-kval.

Emma Wahlström övertygade stort och visade sin kapacitet. Två medaljer tog Emma med sig hem från Malmö. På 100 rygg blev det en bronspeng på nya pers 1.09,13 och på dubbla distansen en silvermedalj på tiden 2.28,10 efter ett mycket väldisponerat lopp.

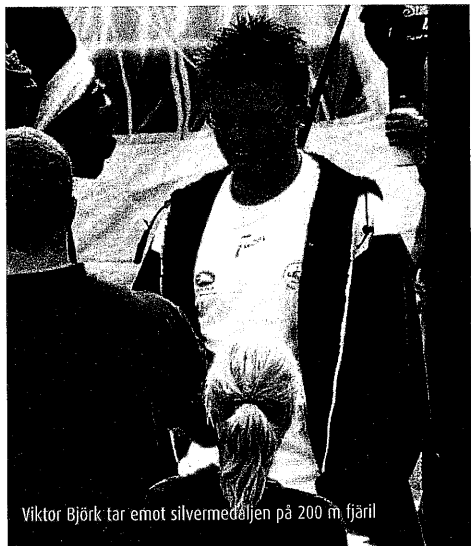
I individuell final var även Jesper Billquist på 200 fjäril. Jeppe slutade 8:a med nya pers 2.26,51, vilket var ett personligt rekord med hela 7 sekunder.

I lagkapen över 4x100 medley simmade Adam Karlsson, Daniel Ojaste, Jesper Billquist och Gustav Thorstrand hem en fin bronsmedalj. Framförallt var det Jespers fina simning på fjärilssträckan, 1.02,32 som grundade för medaljen.

Sophie Näsström som tog chansen att kvala in till Sum-Sim vid sista tävlingen, Ungdoms-GP, och då sänkte sitt personliga rekord till 1.18,88 fortsatte i rekordfart under Sum-Sim. Nu blev sluttiden 1.17,85 vilket bara är drygt en sekund från JSM-kval.

Totalt sett blev det åter ett lyckat Sum-Sim för Spårvägens del. 7 medaljer, 20 finaler, en rad nya personliga rekord, JSM- och SM-kval samt totalt en 12:e plats i klubb tävlingen blev det sammanfattande facit.

Framtiden ser ljus ut.



Viktor Björk tar emot silvermedaljen på 200 m fjäril

silverplats. Trots en riktigt bra sista-50a nådde han inte Växjö tufft öppnande Jesper Jonsson som vann på nya mästerskapsrekordet 2.06,61 före Viktor som noterade nytt klubbrekord med 2.07,21, även det under det gamla mästerskapsrekordet. Bra jobbat!

Viktor simmade även final på 100 fjäril och 200 medley där han slutade 7:a respektive 8:a.

Michael Enzell gjorde Viktor sällskap i finalen över 400 medley. Han slutade där på en 7:e plats några sekunder över sitt personliga rekord. Mickes fjärilsform infann sig tyvärr inte på denna tävling, simningen funkade helt enkelt inte rent tekniskt. Att han var i bra form var det inget snack om. På 100 fritt persade han fint till



Vi har nästan alla sett henne någon gång under åren och många barn har tagit sina första simtag hos "fröken Ewa". Under 20 års tid har hon varit i lilla bassängen och gjort simning till något roligt och spännande. Men hur kom det sig att hon började och vad är det som fått henne att stanna alla dessa år i klubben? Spårvägen Simsport har träffat henne på landstället i närheten av Rimbo och pratat om hur det varit under de 20 år som hon varit aktiv i klubben samt den uppkommande 65-års dagen.

Hur känns det att ha varit simtränare i 20 år och snart gå i pension?

Det känns bra, nu har jag sommarlov och semester. Snart är jag en glad pensionär, sen är det en ny termin och nya barn. Det känns bra att jag fortfarande har förtroende att få fortsätta som tränare i spårvägen även efter pensionen.

Berätta, hur började det när du blev tränare?

Det började med att jag satte äldsta sonen i plask och lek i spårvägen när han var sex år. Ett halvår senare så kom mellansonen in på syskonförtur. Då var jag inte engagerad i klubben utan

det var bara barnen som simmade. När min äldsta son hade gått ett år så blev jag tillfrågad om jag ville vara kontaktperson på tisdagar medan mina barn simmade, och det gick ju bra. Det var något att göra medan barnen simmade.

I början på höstterminen 1989 så frågade Christl Kronfelt om jag ville bli tränare i lilla bassängen. Jag sa att jag kunde ju ingenting om simning och vart skulle jag i så fall göra av minsta sonen? Men det var inget problem, jag var hjälptränare. Det skulle finnas en vuxen i vattnet i varje grupp. Där började jag som tränare och yngsta sonen som var 4 år fick vara med i vattnet när jag hade grupperna.

Jag fortsatte med att ha grupper i lilla bassängen på tisdagar, det var den dagen som mina barn simmade. Det var praktiskt, barnen simmade i olika grupper och det var något att göra medan de simmade, och så kunde jag ha flera grupper i rad.

1991 gick jag en plask och lek kurs för Carola Sjödin, jag kommer ihåg att det var roligt att lära sig mer om hur jag kunde hjälpa barn i vattnet.

Så du var tränare medan barnen simmade, men hur kom det sig att du fortsatte i så många år, även när barnen slutat?

Det är både roligt och spännande att som tränare kunna se barnen utvecklas och gå framåt. För mig är det guld värt att se dem växa i klubben. Några av barnen som börjat hos mig i lilla bassängen har gått hela vägen upp till elitgruppen!

Jag har lärt mig mycket om simning när jag gått i vuxencrawl och fått prova på de övningar som simmarna gör, samt som tränare har jag lärt mig mer om simning och kunnat se mina egna och andra barns framsteg på ett annat sätt.

En annan del är nog att jag har fått se hela klubben, från lilla bassängen och upp till tävlingar. Att fått heja på sina egna och andras barn är ett sätt att vara delaktig som förälder i sina barns aktiviteter. För mig skapade det en egen klubbkänsla, även fast jag aldrig varit simmare själv.

Vad tror du är receptet för att bli en duktig och omtyckt tränare?

För mig är det viktigt att poängtera att som tränare har man ett arbete att utföra. När man är tränare så är det några saker som man måste tänka på. När man arbetar som tränare så ska man ha klubbkläder på så att det syns att man är tränare. Man måste passa tider och kunna vara flexibel när saker inte går som man tänkt sig. Som tränare skall du vara ombytligt och kunna vara med i vattnet, för det är i vattnet som barnen lär sig. Sist men inte minst tror jag att det viktigaste för att bli en duktig tränare är att man måste tycka det är roligt att arbeta med barn i vattnet!

Vi gratulerar Ewa Grysell, i efterskott, på hennes 65 års dag den 4:e augusti och hoppas att hon stannar i klubben i många år till.

Sammanfattning FBP Spårvägen Sim säsongen 08/09

/Rasmus Hellström

Jag har under slutet av förra året och fram till maj i år haft äran att få verka som en förebild för de tre B-grupperna gul, blå och vit, samt för A-yngre. Målet med projektet var att jag skulle komma med tips, funderingar och synpunkter på upplägg, tekniskt moment, saker man bör tänka på utanför simningen etc. Jag skulle presentera idéerna ur en fortfarande aktiv simmares synvinkel.

Jag gillade idén direkt och antog uppdraget, dels för att jag tyckte det lät oerhört roligt, men framförallt därför att jag trodde på idén och kände att jag hade någonting att dela med mig. Det har varit den absolut roligaste uppgift jag fått och hoppas och tror att jag bidragit till den utveckling som jag nu ser simmarna går igenom.

Det vi ägnat oss åt har varit en hel del teknisk träning, vilket jag tror är enormt viktigt i den åldern som de aktuella simmarna befinner sig. Simteknik kan jag tänka mig är lättare för en aktiv simmare att förklara eftersom jag vet hur det känns själv och vet vad som kan viktigt att tänka på.

I andra fall har jag diskuterat olika delar utanför träningen i bassängen och hur viktigt

detta delar är för att bli en simmare på absolut toppnivå, såsom kost, mental inställning, förberedelser, återhämtning etc.

Det viktigaste för mig under säsongen har dock inte varit de där ryggsimspassen jag hade med B-gul, starterna jag försökte gå igenom med A-yngre eller "hur man ska äta rätt" med B-blå och vit, utan den otroligt speciella relationen jag fått med samtliga simmare i alla grupper.

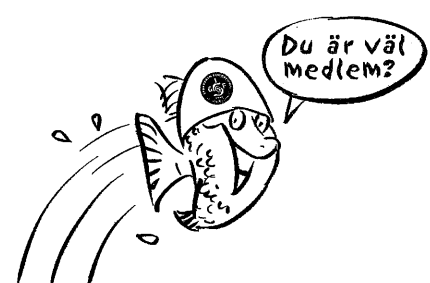
Responserna jag fått från simmarna har helt klart varit avgörande till att jag har kunnat genomföra det jag tänkt, så bra som jag faktiskt tycker att det blev. Jag är väldigt nöjd med min insats, men det som gläder mig allra mest är utan tvekan resultatet av hela projektet; med utgångspunkt från att jag skulle fungera som en förebild och inte en extra tränare.

När jag började förstod jag inte ens själv skillnaden mellan tränarrollen och den nya förebildsrollen, men nu gör jag det, och det är bara tack vare simmarna i B-gul, B-vit, B-blå och A-yngre.

Tusen tack till er, ni har varit fantastiska och jag hoppas och är helt säker på att ni allihop kan nå precis så långt som ni hoppas på.

Visste du att...

- Martina Aronsson, mammaledig verksamhetschef/elitränare, har varit förbundskapten för juniorlandslaget.
- Erik Trybom, simmare i Elit, har simmat i Spårvägen sedan 1987.
- världens största simtävling, Masters-VM, kommer att gå i Sverige 2010.
- Elitsimmarna Konstantin och Natasha Sundins mamma Diana Sundin var första svenska under 1.00 på 100m fr.
- en Ironman består av 3,8 km simning, 180 km cykling och 42195 m löpning.
- cirka 20% av Svenska Simförbundets intäkter kommer från försäljning av simmärken.



Tävlingsgruppskickoff i Oxelösund

/Linn Bessner

aug
15-16

Under helgen 15-16 augusti hade vi för första gången en kick-off för alla tävlingsgrupper, både simmare och tränare. Totalt åkte 59 simmare och 9 tränare med!

Helgen började med samling utanför Vällingbybadet kl. 10.00 på lördagsmorgonen för att med 1 buss, 2 minibussar och 1 bil åka till Boda Borg i Oxelösund. Boda Borg kan liknas lite vid Fångarna på fortet på så sätt att det är olika rum med klurigheter som ska lösas. Ingen blir dock inlåst eller får gå till tornet. Istället för att samla nycklar så är det stämplarna som ska samlas.

När vi kom fram till Boda Borg delade vi in alla i 17(!) olika lag och därefter blev det taco-buffé och glass. Direkt efter lunch startade alla lagen jakten på stämplarna, 4 timmar irrade vi runt bland alla 90 olika rum. Vissa simmarlag tog 2 stämplarna och det vinnande simmarlaget tog 8 stämplarna, riktigt bra! Det vinnande tränarlaget

tog 14 stämplarna och var ganska så överlägsna. Gratulationer till båda lagen.

Efter blåmärkena, svetten, och glädjen så serverades det kycklingklubba och pommes frites. Därefter begav vi oss till den plats där vi skulle sova.

Platsen låg precis vid vattnet och innehöll bla bastu och de tält vi skulle sova i. I tälten var det en massa våningssängar, vi sov i två tält, dessa var väldigt stora.

Givetvis ville simmarna bada och basta (givetvis ville tränarna basta). Lördagskvällen avslutades med korvkrillning över den stora brasan. Var det fler än de 4 tränarna som använde galler som åt varma korvar? Jag lyckades dock inte...

Söndagen startade för de flesta med vanlig uppväckning i form av alarm eller nu är det dags att gå upp. Andra blev nedburna från sängen med madrass och sovsäck och blev avdumpade

på bryggan. Ni som gjorde detta, ni är bevakade för alltid tills hämnden är klar...

Söndagen bestod sedan av frukost utomhus, bananbåt och kajakpaddling samt hamburgerlunch.

Helgen var mycket lyckad, alla från de yngsta tjejerna till de äldsta killarna samt tränarna tyckte att helgen var jättekul.

Förhoppningsvis leder helgen till än mer glädje och Spårvägenanda samt grymma hejarklacker på tävlingarna!



På sensommaren var det återigen dags för Spårvägen Sim att åka till Oxelösund. Denna gång var det i form av en kick off för alla tävlingsgrupper, både simmare och tränare. Det var första gången vi genomförde en gemensam kick off. Det blev en mycket lyckad helg tyckte alla, från yngsta simmare till äldsta tränare.

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

SWIMSHOP

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

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