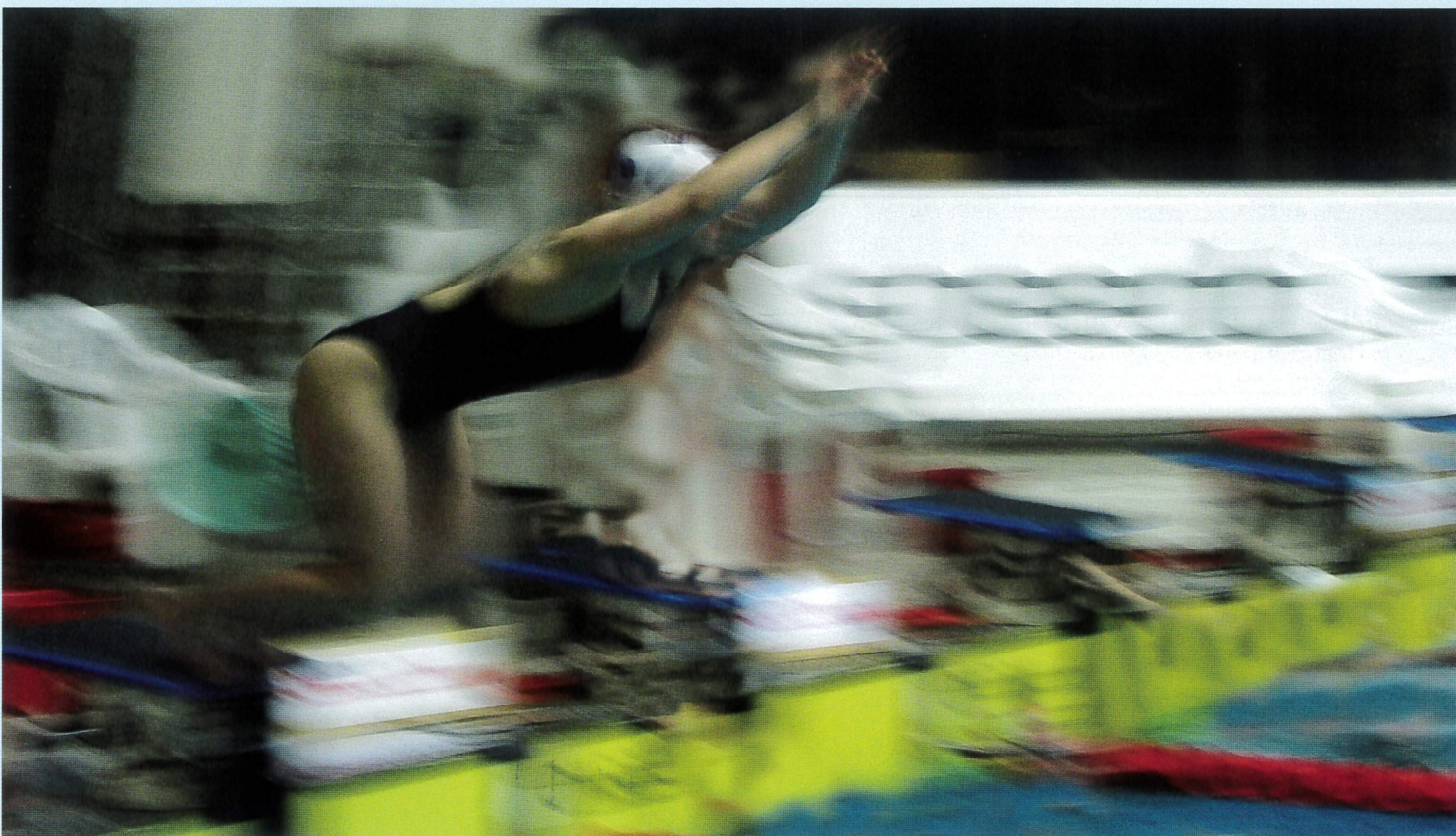




## Medaljörer

### Klubbmästerskap

Inget KM genomfört.

### Distriktsmästerskap

#### JDM 25 m bana

|        |                                               |
|--------|-----------------------------------------------|
| 50fr   | 1:a Adam Karlsson                             |
| 200fbr | 1:a Petros Katsampanis                        |
| 100fj  | 1:a Viktor Björk                              |
| 100br  | 2:a Jessica Billquist                         |
| 50ry   | 3:a Emma Wahlström                            |
| 50br   | 1:a Jessica Billquist                         |
| 4x50me | 3:a (Karlsson, Katsampanis, Björk, Billquist) |

#### DM 25 m bana

#### Silver:

4x50 fritt (Karlsson, Sundin, Nystrand, Thorstrand)  
Natasha Sundin 50 fjärl  
Jessica Billquist 50 bröst

#### Brons:

4x50 fritt (Sundin, Wahlström, Cedergård, Rahim)  
4x50 medley (Wahlström, Billquist, Ekstrand, Cedergård)  
4x50 medley (Sundin, Nystrand, Luning, Karlsson)  
Malin Ekstrand 50 fjärl, 100 medley  
Gustav Thorstrand 200 fritt  
Jessica Bilquist 100 bröst  
Adam Karlsson 100 rygg

#### JDM 50 m bana

#### Silver:

Viktor Björk 100 fjärl  
Jessica Billquist 100 bröst

#### Brons:

Haider Adel Ali 800 fritt  
Emma Wahlström 50 rygg,  
Adam Karlsson 50 rygg  
Ali Adel Ali 200 fritt

#### DM 50

#### Guld:

Stina Gardell 200 bröst  
Malin Ekstrand 50 fjärilsim  
Anna Åhlin 200 rygg  
4x100 medley (Sundin, Gustafsson, Björk, Nystrand)  
4X100 fritt (Karlsson, Sundin, Nystrand, Björk)

#### Silver:

Jessica Billquist 100 bröst

#### Brons:

Haider Adel Ali 800 fritt  
Emma Wahlström 50 rygg  
Anna Åhlin 50 rygg, 100 rygg  
4x100 fritt (Cedergård, Ekstrand, Gardell, Åhlin)

#### Nationella mästerskap

#### SM Norrköping 50 m bana

#### Guld:

Petros Katsampanis 100 och 200 bröst  
Stefan Nystrand 50 fritt  
Stina Gardell 400 medley

#### Silver:

Stina Gardell 200 medley

#### SM Filborna Arena Helsingborg

#### 25 m bana

#### Guld:

Stefan Nystrand 50 frisisim

#### JSM 25 m bana

#### Silver:

Petros Katsampanis 200 bröst  
Viktor Björk 200 fjärl

#### Brons:

Petros Katsampanis 100 bröst

#### SumSim Göteborg 25 m bana

#### Guld:

Jessica Billquist 100 bröst, 200 bröst

#### Internationella Mästerskap

#### EM Debrecen Ungern 50 m bana

**Silver:** Stefan Nystrand 50 frisisim

## Klubbrekord

#### 25 m bana

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 50 bröst 27.99   | Stefan Nystrand |
| 100 medley 55.35 | Stefan Nystrand |
| 50 rygg 28.47    | Natasha Sundin  |

#### 50 m bana

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| 200 medley 2.12.29 | Stina Gardell |
| 400 medley 4.38.46 | Stina Gardell |



# Vuxenverksamheten

Vill du som vuxen lära dig simma?

Vill du lära dig crawla?

Ägnar du dig åt triathlon?

Du har väl sett det stora utbudet vi har för just dig som vuxen?

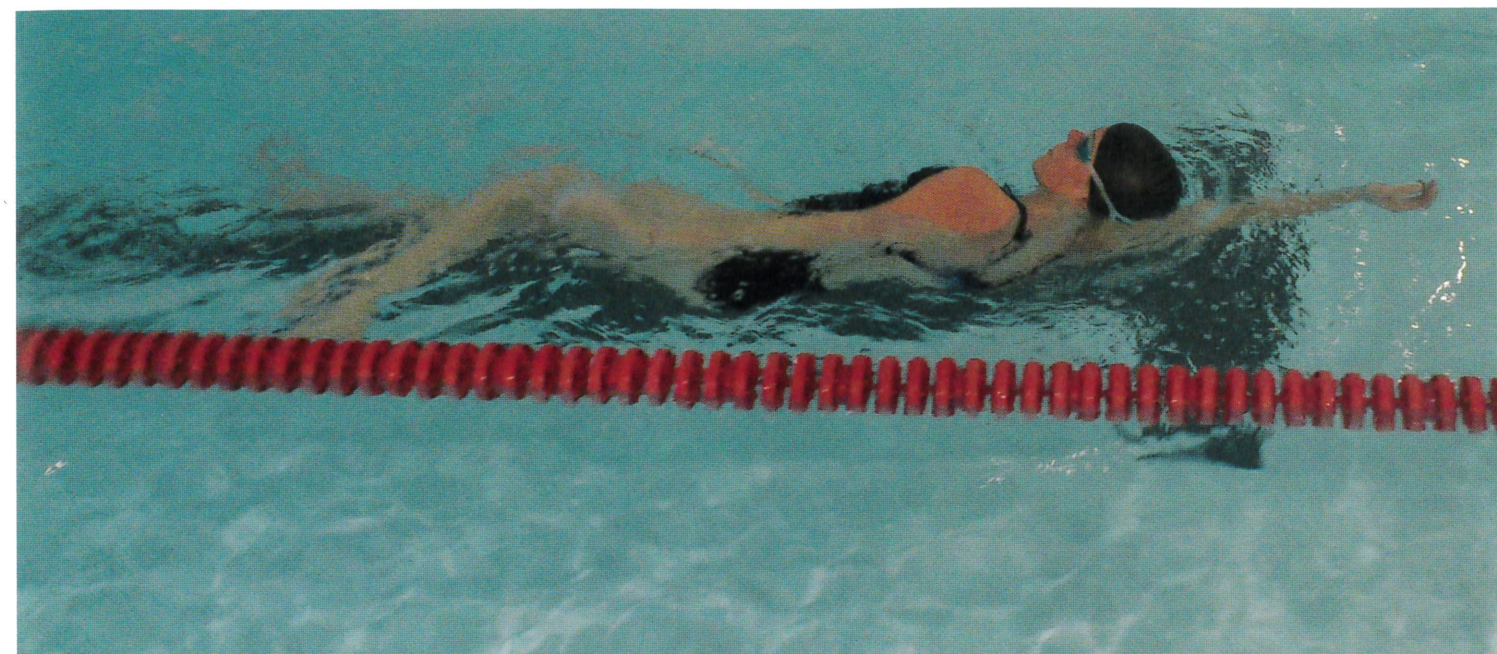
**Vuxensimskola** för dig som inte har några färdigheter och vill bli Vattenvan, trygg i vattnet och påbörjat simsättsinläring på både mage och rygg

**Vuxensim nivå 1-3** från de som är vattenvana, trygg i vattnet och påbörjat simsättsinläring till de som har hög nivå och färdighet i de fyra simsätten och klarar av en längre träningsserie.

**Masters** för dig som vill motionssimma och simträna på egen hand och utifrån din egen förmåga.

**Vuxencrawl** för dig som är simkunnig och vill lära dig eller förbättra dig på att crawla.

**Open Water Triathlon** för dig som har hög färdighet inom simning och som vill simma snabbt i open water eller på triathlon.



## Grafisk manual

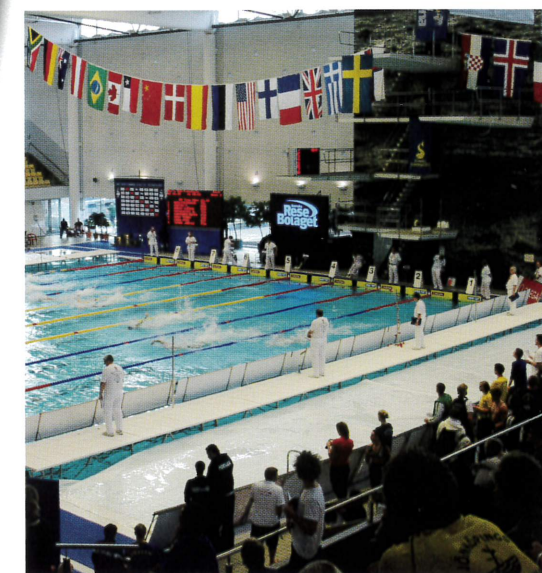
Det här är det första numret av Spärvägen Sim Sport som följer vår grafiska manual som togs fram under förra året. Genom en konsekvent grafisk profilering kommunicerar vi den trovärdighet och image vi vill stå för som organisation.

Spärvägen Simförening syns i många sammanhang: Tävlings, träning, fritid, lokalpress, rikspress, annonser, Spärvägen SimSport, Spärvägen Sport, hemsida, mejl, facebook, kontor, hemmabad, utskick till hushåll och medlemmar, affischer, årsfest, föräldramöten, konferenser, utbildningar m fl.



## Visste du att...

OS-vinnaren Anthony Erwin besökte våra tävlingssimmare i höstas?



Spärvägen Sim har varit medarrangör under många års World Cup i Eriksdalsbadet, så även 2012

# Sommarverk-samheten 2013

Under 2013 kommer vi ha verksamhet under samtliga lov, förutom julklovet. Då kollona på loven brukar vara populära, kommer vi öka antalet platser till 50 stycken per vecka.

Detta kommer samtidigt innebära att vi delar upp dem i två grupper så att de är 25 i varje. Därefter delas simmarna upp under simningen så att de får rätt utmaningar och att säkerhetsaspekten följs.

Under sommaren kommer vi fortsatt



att även erbjuda kollon i början av sommaren vilket vi gjorde under 2012, och det blev succé.

Vår förhoppning och det vi arbetar för är att alla som vill ska kunna vara med på våra lovverksamheter.

Läs mer på vår hemsida  
[www.sparvagensim.se](http://www.sparvagensim.se)

## Vi blickar även fram emot mästerskaps-sommaren 2013

Fyra månader kvar sen är mästerskapen här igen.

### Nationella mästerskap

SUM-SIM 26-30 juni Landskrona  
SM/JSM 3-7 juli Halmstad

### Internationella mästerskap

Universiaden (50 m) 10-17 juli Kazan  
NUM (50 m) 13-14 juli Island  
EYOF (50 m) 14-19 juli Utrecht, Nederländerna  
VM (50 m) 28 juli-4 aug Barcelona, Spanien  
JVM (50 m) 26-31 aug Dubai  
För kvaltider och uttagningsregler för respektive mästerskap se simforbundet.se

# Sum-Sim

/Jenny Gustavsson

8-9 dec Valhallabadet, Göteborg  
Vi som hade sett Jessica Billquists (-96) satsning och hårda träning under 2012 visste att det var något stort på gång. Hennes tårar från i somras då hon kom på de där snöpliga fjärde-platserna på både 100 och 200 bröstsim hade bytts ut mot en blick som visste vad den ville.

Väl i vattnet var det aldrig något snack om saken. Jessica ledda från start till mål och slog alla med häpnad när SUM-SIM (Svenska ungdomsmästerskapen) avgjordes 8-9 dec i Göteborg. Efter två otroligt fina simningar på både 100 och 200 bröstsim kunde hon kliva upp högst upp på prispallen efter båda lopp. Svensk mästare och mästerskapsmedaljör för första gången – stort! Dessutom två väldigt fina personliga rekord - 2.32,21 och 1.09,96!

Så här skrev man på mästerskapssidan efter första guld: "Jessica Billquist från Spårvägen tog ett rejält kliv uppåt i hierarkin. Femma efter regionen på 2.38, nu segare i finalen med fina 2.32,21. Därmed

sågade hon sitt personliga rekord från SM med fyra sekunder. Vilket lyft!"

I skuggan av guldtösen var det ytterligare simmare ur Spårvägens 17-mannatrupp som



verkligen fick till det i Göteborg.

Daniel Sjöblom Ahlström (-98) persade på alla sina sträckor - 100 fj, 200 fr, 200 me, 800 fr, 200 ry och lag. Daniel som är en ung-tupp i dessa sammanhang blir verkligen att räkna med framöver. Det kommer bli kul att

följa hans fortsatta utveckling.

Även Mattias Freiholtz (-96) fick med sig personliga rekord hem på frisimsdistanserna liksom Anton Luning (-96) på 100 fjärilsim.

Bra grabbar!

Yngsta tjejerna med Emma Sundstedt (-98), Emma Garmelius (-99), Wilma Tukonen (-98) och Julia Nilsson (-99) ville inte vara sämre, de gjorde en väldigt fin simning på 4x100 fr. Dessutom en rejäl upphämtning - elva efter region blev en sjätteplacering nu. Grymt jobbat!

Spårvägen slutar på en 19:e plats i klubbstriden och en 13:e plats i medaljligan.

Grattis till fina framgångar och ett bra mästerskap!



# Svenska Mästerskapen i simning

/Jenny Gustavsson

SM i kortbana avgjordes 22-25 november i Filborna Arena i Helsingborg. Ett mästerskap som skulle komma att bli Anne Forsells sista, på ett bra tag framöver i alla fall.

Spårvägen Sim hade elva simmare på plats och alla simmare tog verkligen för sig och vi kom hem med både personliga rekord, finalsimningar, klubbrekord och medalj.

Bästa mästerskapsdagen skulle visa sig bli dag nummer två, fredagen. Två starka tjejer i vattnet på 50 fjärilsim, Natasha Sundin slutar 5:a och Malin Ekstrand 8:a. Stefan Nystrand vann som sig borde 50 frisisim och bärgar hem Spårvägens enda medalj under SM-tävlingarna. Jessica Billquist slår personligt rekord i B-finalen på 50 bröstsim och Tobias Gustafson knep dagens prestation i Spårvägens trupp genom en simning under 30 sek i laget på 50 br och ett rejält och fint personligt rekord i försöken på 100 bröstsim.

SM-tävlingar bjöd även på fina laginsatser bland annat tjejerna på 4x50 medley med Emma Wahlström, Jessica, Natasha och Malin.

Killarna däremot presterade bäst på frisisimslagkapperna med bästa placering på 4x50 fr där vi slutade på en fin 6:e plats.

SM avslutas med ett klubbrekord genom Natashas på 50 ryggsim där hon även slutade 4:a, vilket blev en mycket fin avslutning på ett bra mästerskap.

Spårvägen hamnar på en 13:e plats i klubbstriden.

**Tack Anne** för dina insatser och tack simmarna för era fina uppvisningar. Grattis till era framgångar!

Stefan Nystrand SVENSK MÄSTARE på 50 frisisim!

Natasha Sundin SM 4:a på nytt KLUBB-REKORD på 50 rygg!

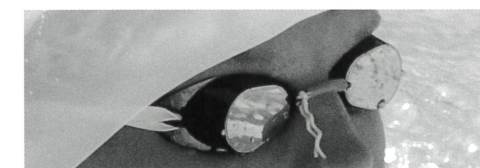
26 personliga rekord (inkl lagpers)!

6 st A-finaler!

8 st B-finaler!

Spårvägen på 13:e plats i klubbstriden! Poängställningen mellan klubbarna (topp 20)

- 1 Helsingborgs Simsällskap 1665
- 2 Simklubben Neptun 1476
- 3 Väsby Simsällskap 1092
- 4 Malmö Kappsimmingsklubb 957
- 5 Mölndals Allmänna Simsällskap 927
- 6 Jönköpings Simsällskap 777
- 7 Täby Sim 642
- 8 Linköpings Allmänna SS 639
- 9 Uddevalla Sim 600
- 10 Södertörns Simsällskap 435
- 11 Simklubben Triton 366
- 12 Norrköpings Kappsimmingsklubb 357
- 13 Spårvägens Simförening 315
- 14 Järfälla Simsällskap 300
- 15 Simklubben Ran 288
- 16 Stockholmspolisens Sim IF 249
- 17 Skövde Simsällskap 231
- 18 Växjö Simsällskap 192
- 19 Västerås Simsällskap 180
- 20 Sundsvalls Simsällskap 156



## Månadens överraskning december -12

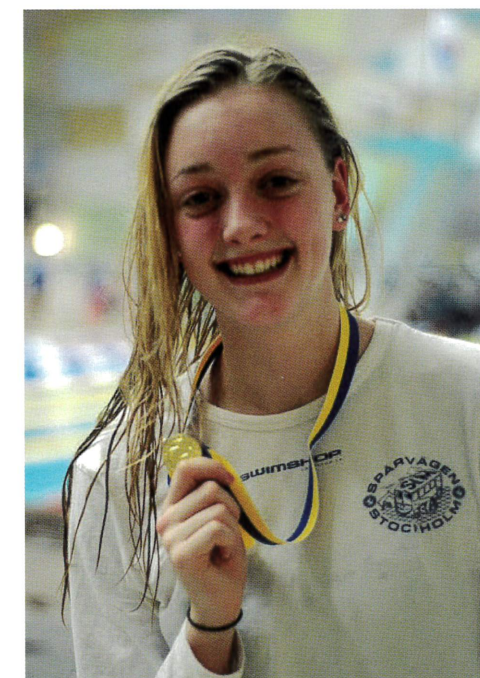
Månadens Överraskning för december månad blev Jessica Billquist, -96, Spårvägen. Vid Sum-Sim Riks i Göteborg tog hon guld på både 100 och 200 bröstsim, första medaljerna på Sum-Sim.

200 bröst simmade Jessica på nytt personligt rekord, 2.32,21, en sänkning från region med 6 sekunder.

100 bröstsim gick även det på nytt personligt rekord 1.09,96. Även denna simning var en sänkning från region denna gång med 2,5 sekunder.

Månadens Överraskning är en riksomfattande utmärkelse där simmare efter nominering utses av representanter på Freker. Simmaren ska inte varit aktiv i seniorlandslaget och under månaden gjort något lite extra.

Månadens överraskning presenteras på [simma.nu](http://simma.nu), och vinnaren får ett simkit från Freker.



Jessica Billquist dubbel guldmedaljös

**SWIMSHOP**  
EUROPAS STÖRSTA SIMSPECIALIST  
[swimshop.se](http://swimshop.se)

Kom ihåg att skriva medlem  
i Spårvägen när du beställer på  
[www.swimshop.se](http://www.swimshop.se)  
Spårvägen Simförenings medlemmar har 20% rabatt  
på DIANA och 10% på hela sortimentet.

Visste du att...

Vi ordnade en simtävling i Djurgårdsbrunnskanalen i somras?

# Ny verksamhetschef

**Björn Edebrand heter jag och bor i Segeltorp, Huddinge med min fru Jenny och våra fyra barn som är mellan 1-16 år (så det är alltid full fart hemma).**

Jag har arbetat inom idrotten hela mitt yrkesverksamma liv. Först inom tennis som tränare på klubb och förbunds nivå.

Efter ett antal år blev mitt arbete inom tennisen mer och mer inriktad på ekonomi, personal och driften av idrottsanläggning.

De senaste tre åren arbetade jag i en av Sveriges största basketklubbar som klubbchef.

## Min roll

Det känns jättekul att nu ha börjat arbeta för Spärvägen Simförening.

Föreningen är framgångsrik på många plan med höga ambitioner och en bred verksamhet, vilket jag verkligen gillar.

I min roll ingår förutom personal och ekonomi att fokusera mycket på att utveckla föreningens marknads- och kommunikationsplan som jag och marknadsgruppen just nu arbetar med.

## Vi kan bli ännu bättre

Det görs ett stort arbete i föreningen av personalgruppen men inte minst stora insatser bland föreningens medlemmar och föräldrar som ställer upp idéellt i styrelse, grupper, på träningar och tävlingar och gör Spärvägen Simförenings verksamhet ännu bättre.

En erfarenhet efter att ha arbetat i många olika föreningar är att de föreningar som lyckats bäst med att uppnå sina mål och lyckats

med det där lilla extra har gjort det genom sina medlemmars och föräldrars engagemang.

Det finns en mängd olika sätt att hjälpa till. Alltifrån att stödja föreningen genom att bli medlem till att aktivt arbeta i föreningens olika grupper eller styrelse. Så bli medlem och hjälp oss med dina kunskaper

att skapa en ännu bättre verksamhet.

## Bli samarbetspartner

Spärvägen Simförening vill utveckla sin marknads- och kommunikationsplan som jag och marknadsgruppen just nu arbetar med.

Det finns alla möjligheter att skapa ett

samarbete med hela eller delar av föreningens breda verksamhet. Det må gälla ett enskilt föreningsprojekt, ett verksamhetsområde eller hela ungdomsverksamheten.

Vi erbjuder ditt företag goodwill och exponeringsmöjligheter med associationen till föreningens vision och värderingar men också möjlighet till företagsaktiviteter och arrangemang.

Ta kontakt med mig för ytterligare information. Spärvägen Simförening vill skapa ett långvarigt samarbete och en "vinna-vinna" situation, där både ditt företag och föreningen står som segrare.

"Med bredden mot toppen är vi Sveriges bästa simförening!"



## Visste du att...

**Maja Reichard som simmar i elitgruppen, nyligen blev utsedd till Stockholms främsta idrottare 2012.**



Här ser vi en vintrig bild från B-Gruppernas läger i Älvdalen.  
Övre raden fr v: Astrid, Josefine, Hanna, Rebecka, Leia, Rickard och Elin  
Framre raden: Mattias William, Kristin, Amanda, Fanny, Linnea, Rannveig och Gustav

# Bredden i fokus

**Jag började mitt arbete i Spärvägen i mitten av januari 2013. Det har varit en intensiv tid i början. Mycket intressant och stimulerande då jag har försökt sätta mig in i allt! Spärvägen är en stor förening med mycket verksamhet.**

Jag tycker att ska vara roligt och utvecklande på flera plan att vara en del av Spärvägens breddverksamhet. Det är viktigt att vi som förening står för kvalitet och glädje i vår undervisning av alla våra aktiva.

Jag vill även att alla skall känna sig delaktiga i ett socialt sammanhang, vi vill erbjuda goda förebilder för simmare och ledare att se upp till. Målet är att alla i vår förening ska känna sig trygga och delaktiga. Att vi genom vår organisation och struktur ska erbjuda den bästa aktiviteten och simundervisningen, och utifrån den utgångspunkten förmå alla aktiva att nå sina egna personliga mål.

## Fortsatt utvecklingsarbete

Under 2013 kommer vi att fortsätta vårt utvecklingsarbete inom bredden. Vi kommer att satsa på kvalitetssäkring och hållbar utveckling.

Vi kommer att utveckla kursverksamheten med mål att öka antalet deltagare i Spärvägen Blå, för att lättare slussa in barn på olika nivåer i verksamheten. Vi kommer att satsa på att få fler till Familjesimmet i Becomberga.

Vi ska anpassa och erbjuda alla ledare utbildning i den helt nya utbildningsstrukturen inom Svenska Simförbundets "Simlinje".

Vi utvärderar och arbetar vidare med att utveckla våra standardiserade program för alla nivåer inom bredden.

Under 2013 kommer vi att aktivt jobba med och sträva mot att väcka opinion kring "Simkunnighetsbegreppet".

Spärvägen Sim är en förening med stor

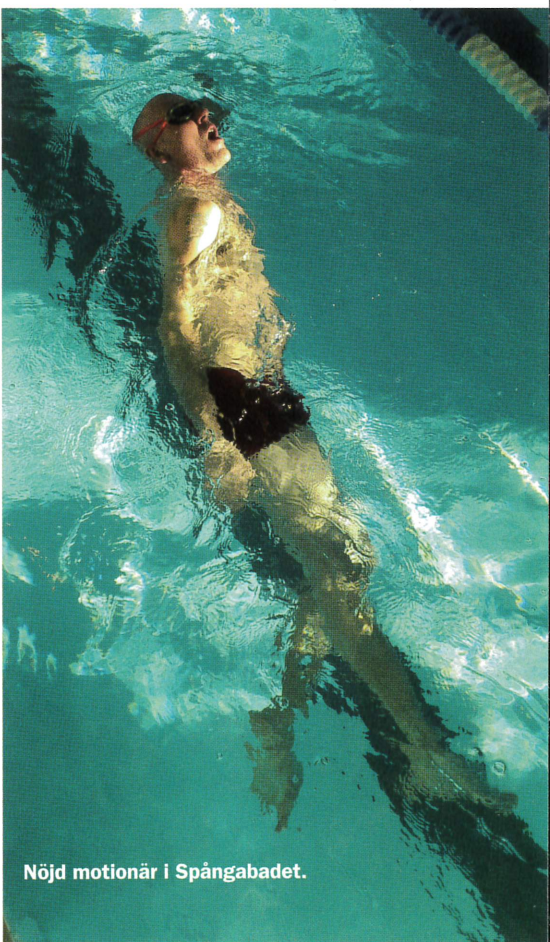
bredd och ett mål är att tydliggöra hur många som vi lär att simma enligt simkunnighetsbegreppet. Vi önskar fortsätta och utöka vårt samarbete med skolan och skolsimmet.



Kajsa Hasselström Schmidt är ansvarig för bredd



OS-Guldmedaljören på 50 fritt Anthony Erwin och fd världsrekordinnehavaren Stefan Nystrand med simmarna Kristin, Leia, Viktor och Alexander.



Nöjd motionär i Spångabadet.

## Visste du att...

**Vi har 4 elitsimmare som studerar i USA under terminerna?**

Anna Åhlin och André Magnusson flankeras av från vänster Stina Gardell och till höger Pappa Gardell efter väl genomfört Kalmar Kanalsim.



Vill du utveckla din simning i sommar?  
Ska du medverka i något öppet vattenlopp?  
Vill du lära dig crawla?

Vi funderar på att ha en ny verksamhet för dig under sommaren, nämligen en intensivvecka blandat med simning i bassäng samt i öppet vatten vilket blandas med teori.

Första dagen kommer vara en heldag där vi kommer simma på förmiddagen och sen äta lunch tillsammans. Under dagen kommer vi ha en teorilektion och en föreläsning om energismart simning. Sedan avslutas dagen med simning i öppet vatten.

Kommande dagar varvas simning med träning i bassäng och ute i mälaren.

Obs, schemat intill är ett exempel!

# Open water

| Exempel       | Tider       | Var          | Sön    | Mån      | Tis      | ons      | tor      |
|---------------|-------------|--------------|--------|----------|----------|----------|----------|
| Förmiddagen   | 06.15-07.30 | I bassäng    | Heldag | Teknik   | Teknik   | Teknik   | Teknik   |
| Eftermiddagen | 17.00-19.00 | Öppet vatten | Heldag | Dropp in | Dropp in | Dropp in | Dropp in |

**Obs, ovan är ett exempel på en träningsvecka!**

Detta vill vi erbjuda i början av sommaren, innan tävlingarna för öppet vatten drar igång.

För att göra intresseanmälan maila:  
[andre.magnusson@sparvagensim.se](mailto:andre.magnusson@sparvagensim.se)

Genomförandet av arrangemanget är beroende på hur stort intresset är.