

SPÅRVÄGENSIM SPORT



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

Nr 22
MARS 2012
årgång 7

Vintern kom sent och plötsligt!

Bland mycket annat hittar du:

Ordförande har ordet	2-3
Frågor till 5 T-2 simmare	4-5
Spårvägen & Serie-Sim	6&10
Mot OS 2012	7
B-Grupperna på läger	8-9
Fint besök på Utmanaren	11
Årsberättelse	12-15
Nya verksamheter	16

Årsberättelsen 2011 blåa sidorna 12-15



Det gäller att
att hålla andan på
familjesim
sid 16

HUVUDREDAKTION

Stephan Good
Linn Bessner

SPÅRVÄGEN SIMSPORT nr 22, mars 2012

Spårvägen Simförening
Bräckegatan 14, 162 61 Vällingby
www.sparvagensim.se
kansli@sparvagensim.se
Tel 08-471 82 25

BG 623-5246 BG (OCR) 5407-4620

Spårvägen Simsport utkommer fyra gånger per år och upplagan är 1400 ex.

Spårvägen Simförening har för närvarande totalt 2275 medlemmar varav cirka 120 är i tävlingsverksamheten. I vår tränarstab ingår ca 70 tränare i de olika verksamheterna Sim & Lek, Teknikskolan, Träningsverksamhet, Tävlingsverksamheten, Simning med funktionsnedsättning, Simkunnighet- & Lovverksamhet samt Vuxensim.

Våra anställda är:

Martina Aronsson
Verksamhetschef
martina.aronsson@sparvagensim.se

Anne Forsell
Elittränare
anne.forsell@sparvagensim.se

Jenny Gustavsson
Tränare: Elitgruppen, A Äldre, Simkunnighetsansvarig
jenny.gustavsson@sparvagensim.se

Stina Enzell-Larsson
Ekonomi, Bästa 4an
stina.enzell@sparvagensim.se

Linn Bessner
Anläggnings- & Lovansvarig, Medlemsservice,
Utbildning och Utveckling
linn.bessner@sparvagensim.se

Karin Landqvist
Breddansvarig, Medlemsservice, Tränare B Gul
karin.landqvist@sparvagensim.se

Erik Gustavsson
Ungdomsansvarig
erik.gustavsson@sparvagensim.se

Malin Hellström
Breddpedagog, SKP
malin.hellstrom@sparvagensim.se

Adina Cuicu
Breddpedagog, SKP
adina.cuicu@sparvagensim.se

Styrelsen i Spårvägen Simförening har 10 ledamöter:

Ensio Andersson, Ordförande
Annika Forsgren, Vice Ordf
Mia Westerberg, kassör
Pia Johansson, sekreterare

Övriga ledamöter:

Stefan Lönngrén, Karin Hellström, Anders Backlund
Jonatan Wik, Marie Grenholm, Thord Hagmansson

Gynnsamt slagläge kan skönjas

/Ensio Andersson

Styrelsearbete

Då var det åter dags att summera ännu ett händelserikt år i simföreningens historia. För ovanlighetens skull börjar jag med att kommentera vårt styrelsearbete, som blivit allt bättre år för år.

Det jag närmast tänker på är de omfattande rapporter, en viktig dokumentation från alla våra olika verksamhetsgrenar, som dimper ner inför varje styrelsemöte. Den dokumentmall, med ett antal fasta rubriker, som tagits fram har lyft styrelsemötena och även förbättrat förberedelserna.

Förslag eller underlag för beslut, inköp eller investeringar hanteras även på detta sätt inför våra möten. Vid läsningen av dessa rapporter blir man lika överraskad och imponerad varje gång, över den verksamhet vi har och speciellt det arbete som utförs av våra anställda.

Trygg ekonomi

Styrelsens sammansättning har också varit väl mixad, med olika bakgrunder, kompetenser och intressen, som gjort att vi oftast efter lite diskussion kommit överens och tagit kloka beslut. Att ha ekonomin under kontroll är nog det viktigaste området, trots allt.

Under året har det skett ett antal förbättringar med inriktning på att säkra simföreningens ekonomi. Den ekonomiska årsredovisningen kommer mer i detalj att presenteras på årsmötet den 6 mars. I den visas och kommenteras även vår resultatutveckling över åren.

Bassängutrymme

Ett annat område, som även det tillhör de viktigare är tillgången på bassängutrymme.

I varje nummer av denna tidning har vi på ett eller annat sätt berört denna livsviktiga fråga, för vår verksamhet. Det arbete som utförs i vår anläggningsgrupp, tillsammans med några personer från övriga simklubbar i Västerort, kan inte nog berömmas och uppskattas.

Det har varit en stor mängd brev, uppvaktningar och möten med ansvariga politiker, tjänstemän och borgarråd.

Mötena och kontakterna har intensifierats under de två sista månaderna föregående år och de två första detta år. De båda ordförandena i Bromma och Vällingby/Hässelby stadsdelsförvaltning är numera även livliga förespråkare för vår sak.

Än kan och kommer vi påverka utgången för Västerorts framtida vattenutrymme, skolor liksom allmänhet och simföreningar. Vi behöver en ny anläggning i Västerort som är klar när Åkeshovs simhall startar sin renovering.

Supporta oss och gör din röst hörd till Idrottsförvaltningen, Stadsdelsförvaltningen och Idrottsnämnden!

Anställda – Nytt kontor

Ytterligare ett viktigt område för vår verksamhet är att våra anställda och övrig engagerad personal trivs på sitt arbete, mår bra och har en godtagbar arbetsmiljö.

Det var med stor lättnad och glädje vi mottog beskedet att en ny kontorslokal var på gång. Även att möjligheten kom under ett pågående budgetår så var det ingen tvekan om annat än att detta skulle lösas. Under ett antal år har frågan om nytt kontor varit uppe men utan resultat.

Styrelsen, som ansvariga, känner stor tack-samhet för den tålighet som funnits hos våra anställda i väntan på ny arbetsmiljö. Att vi kunde behålla och göra om vårt tidigare kansli i Vällingbybadet till klubblokal (en ny mötesplats) för våra simmare och tränare var ytterligare bonus för vår verksamhet.

Goda förutsättningar för framtiden

Utifrån en väl fungerande styrelse, utökat bas-sängutrymme, anställd personal som mår bra och ett stort antal simtränare/-pedagoger, har vi de förutsättningar som behövs för att bedriva en verksamhet på hög nivå.

Klarar vi dessutom att följa vår vision och verksamhetsidé samt sträva mot och uppnå delar av uppsatta mål för verksamheterna kan detta bära långt redan under 2012. Särskilt för de områden som varit föremål för vissa satsningar under 2011, vår Bredd- och Tävlingsverksamhet.

Breddverksamhet

Vår breddverksamhet har under året utvecklats på många områden. Den handlar om en omfattande verksamhet med över 1200 barn per termin där logistiken måste fungera. Det är som att lägga ett stort och svårt pussel.

Verksamheten har styrts upp under året där idéer bl a hämtats från andra framgångsrika simföreningar.

Under hösten infördes standardiserad planering i grupperna som innebär att det tydligt framgår vilket mål terminen har och vilka övningar som ska utföras från gång till gång. Detta har inneburit en förväntad förbättring och kvalitetshöjning i verksamheten.

Tävlingsverksamhet

Vår tävlingsverksamhet har fått berättigad uppmärksamhet under året. Under slutet av 2010 bestämde sig elittränaren Anne Forsell att söka sig till vår förening i samband med att Henrik Forsberg slutade och började som Sportchef på Svenska Simförbundet.

Anne började som tränare hos oss i början av 2011 och det innebar ett värdefullt lyft för vår tävlingsverksamhet. Ett steg efter Anne kom Stefan Nystrand till vår simförening och Stefan blev simklår för oss den 6 maj.

Vi hoppas kunna erbjuda Stefan de förutsättningar och möjligheter som behövs för att kunna utvecklas sin simning inför bl a OS-året 2012.

Under slutet av året annonserade vi en tjänst med inriktning på ungdomsutveckling och i januari 2012 började Erik Gustavsson från SK Sydsim i Skåne som tävlingstränare där det bl a ingår att utveckla vårt ungdomsprogram från teknikskolan till A Yngre.

Avrundning

Årets krydda och det som i efterhand känns så bra, är när vi bestämde oss för att starta simning för personer med funktionsnedsättning, och att söka inträde i Svenska Handikappförbundet. Vi visar på ett tydligt sätt att vi försöker leva upp till vår vision, att vara en förening för alla.

Välkommen till ännu ett nummer av Spårvägen Simsport. Denna gång även med årsberättelsen för 2011.

Önskar er läsare och Spårvägen ett lyckligt och framgångsrikt 2012.

Min första tid i Spårvägen

/Erik Gustavsson

Erik Gustavsson ny ungdomsansvarig i Spårvägen skriver om sin första tid i Spårvägen:

Min första tid i Spårvägen började direkt med några händelserika veckor.

Första utmaningen var att lära sig alla namn och veta hur jag skulle ta mig till alla olika bad. I Sydsim, där jag var tränare innan jag kom till Spårvägen, hade vi all verksamhet på ett bad.

Efter en mjukare start första veckan så började jag komma in i mina nya rutiner. Spårvägen är en stor förening med fantastiskt mycket potential och höga målsättningar hos både simmare, ledare och annat folk runt omkring.

Spårvägen har en proffsig miljö där simmare och tränare kan utvecklas optimalt. En miljö där individen kan gå hela vägen från simskolan till elitsimning. Något jag kände direkt när jag kom till spårvägen var ett varmt bemötande från alla i föreningen.

Jag ser med spänning fram emot att medverka till Spårvägens fortsatta positiva utveckling.

Vi ses på kanten, har ni några frågor så är det bara att fråga mig.

Erik.gustavsson@sparvagensim.se



Erik Gustavsson

Fortsatt utveckling av Breddprogrammet

Under höstterminen 2011 arbetade vi fram en standardiserad planering för alla nivåers simträning.

Syftet med detta var att ha en optimerad kvalitet på undervisningen i alla grupper genom att alla barn får samma undervisning, samt att skapa en trygghet för våra ideella och anställda tränare.

Under hösten arbetade vi även fram ett standardiserat landträningsprogram som vi har satt i bruk nu under vårterminen. Landprogrammet är tänkt att optimera tiden på kanten och att simmarna ska få bra balans, koordination, kroppskontroll och styrka. Övningarna är även anpassade till barnens ålder samt utvecklingsnivå.

Vidare har vi även gjort en grovplanering för våra T2-or. Detta innebära att tränarna har fått vissa ramar att utgå ifrån gällande vilket fokus de olika passen ska ha (så som balans, rotation, fjärlskick odyl.).

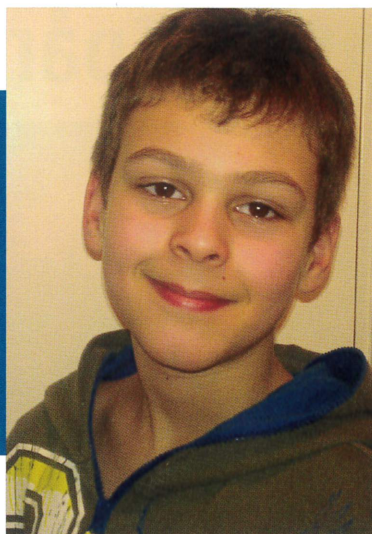
Tränarna får sedan själva avgöra vilka tekniskövningar som passar för simmarna i de specifika grupperna utifrån de förgjorda ramarna för varje pass.



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

BG 623-5246

Vi frågar fem T2-simmare



Vincent Velasco Macauley



Britta Lignell



David Byström



Elvira Schei



Johanna Granhällen

Vad är roligast med att simma?

Jag får en känsla av frihet när jag simmar. Det känns som jag svävar.

Att över huvud taget få vara i vatten!

Att få vara i vattnet.

Det är roligt att bada, att lära sig nya saker och få nya kompisar.

Att simma!

Vilken är din favorit-maträtt?

Grillad fläskkarre i marinad.

Pannkaka. Chili con carne.

Svår fråga: Våfflor och Pannkakor

Korv med bröd, hamburgare och köttbullar med stuvade makaroner.

Tapas

Vilket är ditt favorit-simsätt?

Ryggsim

Bröstsims!

Bröst är roligt, men Crawl går snabbast.

Bröstsims

Fjäril

Vad är det roligaste du har gjort med simningen?

Den gemensamma träningen i tenstabadet och när vi bowlade. Man fick lära känna andra T2:or.

När jag lärde mig dyka.

Utmanaren är nog det roligaste.

Utmanaren

Gått på simläger/Sportlovskollo.

Intensiv träning för Sim&Lek samt Teknikskolan innan sommarlovet

Under tre veckor i maj tränar vi tre gånger per vecka och hinner på så vis med 9 träningstillfällen på kort tid.

Vi erbjuder denna form av intensivkurs på alla våra nivåer i breddverksamheten: Baddaren, Sköldpaddan, Pingvinen, Fisken, Hajen 1, Hajen 2, Teknik 1:1, Teknik 1:2 och Teknik 2.

Att träna flera gånger per vecka brukar ge positiva effekter i form av att gruppen lär känna varandra och tränarna snabbare och inläringen får sig en skjuts. Det brukar dessutom vara riktigt roligt!

För simmare i Teknik 1:2 och Teknik 2 avslutas kursen med möjligheten att delta på Utmanaren Pokal 3 där vi tävlar på hundrameters-distanser. Tävligen går av stapeln 29/5.

När? 8–27 maj, träning tisdag, fredag och söndag.

Var? Vällingbybadet

Kostnad? 700 kr oavsett nivå

Hur? Anmälan görs via medlemssidan (<http://medlem.sparvagensim.se>) fr o m 13/3.

Årets första mästerskap JSM

Årets första mästerskap, tillika det sista svenska juniormästerskapet, arrangerades i Upplands Väsby 26-29 januari. Spärvägen Simförening har som mål att årligen ha 16 stycken simmare kvalificerade till JSM och en A-finalist varje mästerskapsdag, det lyckades vi inte riktigt med denna gång. 13 simmare lyckades däremot med bedriften att kvalificerar sig till totalt 12 finaler, minst en A-final respektive dag.

Bra jobbat!

Spärvägens finalister:

Torsdag

Viktor Björk 100 fj A-final (8:a)
Emma Wahlström 100 ry B-final (13:e)
Petros Katsampanis 200 br (2:a)

Fredag

Viktor Björk 200 fj (2:a)
Jessica Billquist 50 br B-final (16:e)
Petros Katsampanis 100 br A-final (3:a)

Lördag

Petros Katsampanis 50 br B-final (delad 10:a)
Emma Wahlström 200 ry (8:a)
Adam Karlsson 50 ry B-final (12:a)

Söndag

Adam Karlsson 100 ry B-final (10:a)
Viktor Björk 50 fj B-final (13:e)
Petros Katsampanis 400 me (5:a)

Totalt fick Spärvägen med sig tre medaljer hem, två silver och ett brons. Petros genom fina simningar på 100 och 200 bröstsims och Viktor Björk efter ett snyggt personligt rekord och stark simning på 200 fjäril. Grattis grabbar!

Utöver medaljörerna och finalisterna ovan bör vi även nämna Tobias Gustafson som persade på alla sina distanser, där bästa loppet kom



på 200 br vilket innebar en tolfte plats och därmed poäng till klubben.

Totalt slutar Spärvägen på en 16:e plats i klubbstriden, vilket är ett fall framåt från förra året. Bra! Men vi siktar alltid högre. I tävlingsplaneringen för 2013-2016 försvinner JSM som mästerskapsform. JSM integreras då istället med SM. Nästa kortbane SM/JSM simmas hösten 2013.



Avtackning av Tomas

Tomas Wikland har varit tränare hos oss under ca 15 år.

Han har varit med i flera av våra verksamheter. Sim och lek, bredden, lovverksamheten, tävlingsverksamheten samt skolsim och han har alltid varit en kugge i hjulet.

Tomas är en av de mest kompetenta breddpedagoger vi har haft och vi är honom tacksam för alla dessa åren!

Tomas valde efter förra säsongen att avsluta sitt engagemang som tränare hos oss men är fortfarande kvar som en hjälpare hand. Bland annat har han varit speaker på utmanaren vilket han fått beröm för av föräldrar.

Tack Tomas!



Visste du att...

Några av Spärvägens yngre tävlingssimmare kommer vara med i nya tränarboken producerad av svenska Simförbundet.



Spårvägen satsar på SerieSim!

/Jenny Gustavsson

Alla som var med i höstas minns fortfarande den rafflande seriesimsfinalen där Spårvägen krampaktigt lyckades hålla sig kvar i den högsta divisionen, där vi hör hemma! Inför kommande säsongen, säsongen 2012, vill Spårvägen än mer aktivt satsa på Seriesim.

Seriesim är viktigt för oss för att vi i ett tidigt stadium ska veta att vi har kompetenta och skickliga simmare i samtliga åldrar och att vi står oss i distriktets konkurrens. Eventuella brister visar vad vi bör lägga fokus på i tekniskskolan.

Därför är det väldigt glädjande att Stockholms Simförbund beslutat att starta div 4, vilket möjliggör för Spårvägen att starta ytterligare ett lag. Under 2012 kommer vi alltså att ha Spårvägens Lag 1 som simmar i div 1 och Spårvägen Lag 2 som simmar i div 4.

Lag i div 1: Järfälla S, Täby Sim Lag 1, Skuru IK Lag 1, Väsby SS Lag 1, Spårvägen Lag 1, Polisen

Lag i div 4: Gustavsberg, Skuru lag 2, Spårvägen lag 2, Täby lag 2

Hur går Seriesim till?

Stockholmsdistriktets seriesimslag är indelade i 4 divisioner med 6 lag i varje division. Lägsta divisionen ska innehålla minst 4 lag. Lagen i respektive division möts i fyra deltävlingar under året.

Den sista deltävlingen simmas som en gemensam tävling där alla divisioner ingår. Syftet

med Seriesim är att det ska fungera som en lag- och klubb tävling (1), att bästa klubb i distriktet ska utses (2), att ge en chans för simmare att tävla på "annorlunda/nya" grenar (3), att ge möjlighet för klubbarna inom distriktet att se över "bredden" i sin förening (4), att skapa ett intresse för simning som tävlingsidrott samt att det ska fungera som måttstock för distriktet att kvalitetssäkra prestationsnivån inom Stockholmsområdet (5).



Vad krävs från föreningen?

För att få delta i Seriesim måste respektive klubb bistå med ett antal funktionärer.

Vi vill därför slå ett slag för vår devis och målsättning "en utbildad tävlingsfunktionär i varje familj".

Funktionär blir du på två kurskvällar och två praktikpass. Under året erbjuder vi funktionärsutbildningar, för mer info se vår hemsida: sparvagensim.se.

Vilka får simma seriesim?

För att få delta i Seriesim krävs det att man som simmare blir uttagen. Uttagen blir man av Spårvägens seriesimsansvarig, som under 2012 är Jenny Gustavsson.

Jenny tar i samråd med övriga tränare ut Lag 1 och Lag 2, samt reserver.

Det är en ära att få representera Spårvägen i Seriesim, oavsett i vilket lag man blir uttagen till.

Vi ser fram emot nya utmaningar med Seriesim 2012!

SPÅRVÄGEN SIM
Ödmjuka Vinnare

Tävlingsdatum 2012	Åldrar	Arrangör div 1	Arrangör div 4
Söndag 19 februari	Födda 97-00 (o yngre)	Täby/Polisen	Skuru IK
Lördag 12 maj	Födda 97-00 (o yngre)	Järfälla S	-
Söndag 13 maj	Födda 97-00 (o yngre)	-	Gustavsbergs SS
Lördag 1 sep	Födda 98-01 (o yngre)	Skuru IK	Spårvägen SF
Lördag 15 dec (final)	Födda 98-01 (o yngre)	Stockholm Simf	Stockholm Simf



Igor Ardoris på besök

Igor är licenserad mental tränare och idrottspsykologisk rådgivare via Riksidrottsförbundet. Igor arbetar idag med några av landets mest framstående idrottare och musiker. Han var även med i serien Klass 9A, som idrottslärare, vilken sändes på SVT under hösten 2007.

Den 23de januari när vi hade kickoff för föräldrar och simmare i tävlingsverksamheten hade vi bjudit in Igor för att hålla i två föreläsningar. En för föräldrarna och en för simmare samt tränare.

Igor pratade mycket om att det är viktigt för föräldrar och tränare att differentiera sitt jag och du med simmaren. Vem är det som vill vad? Föräldern? Simmaren? Tränaren?

Vidare pratade han om att en tränare alltid jobbar med hela familjen, och att det finns 3 olika typer av föräldrar vilka är:

1. De som är överbalanserade, vilket innebär att de är mycket resultatnriktade och att de försöker påverka tränarna och lära dem hur de ska arbeta med simmaren. De försöker även påverka simmaren till att träna mer.

2. De som är underbalanserade, vilket innebär att de sällan är med på träning eller tävlingar och inte är insatta i sitt barns idrott.

3. De balanserade, som är med och stöttar och har koll på sitt barns intresse, vilka andra som går i gruppen osv men som inte bryr sig om resultaten nämnvärt.

Igors tips till föräldrar var att ta hjälp av en annan förälder som kan hjälpa till att ge återkoppling till dig själv och hur du är som idrottsförälder. Någon som du litar på och som är på samma linje som dig själv.

Till simmarna pratade han mycket om att det är viktigt att alltid förbereda sig maximalt på träningen så att de är beredda på tävling.

Att ha samma beteende på träning som simmaren ska ha på tävling, för att förbereda sig ordentligt. Då kan simmaren komma till tävlingen avslappnad och "bara göra som vanligt".

För tränare och föräldrar gäller det att komma ihåg att vi påverkar barnen och simmarna genom det vi gör och inte så mycket med det vi säger.

Vill ni följa mer av Igors tankar och tips så går det bra att läsa hans blogg:

<http://igor-ardoris.blogspot.com/>

Bli medlem

Spårvägen Simförening.
För 80:- blir du medlem. Familj 200:-
Ständig medlem 3000:- så får du
vår eleganta klubbkavaj.
BG 623-5246



Numrets idéella kraft:

– Kent Agnevall

Kent Agnevall är ambulansförare och pappa till en tjej som simmar i A-yngre. Under flera säsonger har han hjälpt oss med att anordna HLR-utbildningar för våra tränare. Under februari/mars har vi haft 7 utbildningar för våra tränare kring barn-HLR och han har hållit i varenda en på ett mycket inspirerande och kunnigt sätt. Kent har även tidigare varit föreningens revisor. Tack Kent!

Detaljerna är viktiga, här studerar Stefan inspelad data tillsammans med Magnus Kjellberg



FJÄRDE GÅNGEN GILLT MOT OS 2012!

Stefan går mot sitt 4:e OS, och jag mot mitt 5:e som tränare till simmare som tävlar i OS. I Sydney var Louise Tjernqvist, då Jöhncke och tidigare Spårvägenssimmare, med i det lag som tog en bronsmedalj på 4x100 frisim.

Stefan har en 4:e plats från Aten som främsta placering och nu senast i Beijing blev det två finaler, tyvärr ingen medalj. Fjärde gången gillt är det alltså medalj som hägrar!

De senaste 4 åren, har varit både upp och ner i simmarlivet, men nu är det fullt fokus och inspiration att jobba mot London.

Planen började redan i januari 2009, men som ni vet; en plan är ett utgångsläge som kan förändras om det behövs. Planen är ramen man ska hålla sig till, men man kan "sväva ut" och testa lite, men gå tillbaka till ramen igen, om det inte blev så bra.

Sista året brukar man egentligen inte ändra så mycket i planeringen. Det gjorde vi inte inför 2008 utan vi höll oss till planen och det blev inte så bra! Bästa resultatet kom inte på OS utan före OS och det vill vi inte upprepa!

Istället ändrar vi kontinuerligt när det dyker upp nya saker som vi vill prova. Men hela tiden har vi vår ursprungsram att hålla oss till, där vi har vår trygghet och vet vad vi skall göra.

En av de viktigaste sakerna är att kunna tävla mot internationellt motstånd av hög klass. Oav-

sett var man befinner sig på sin utvecklingskurva så behöver man tävla mot de "okända" och lite bättre simmarna, för att testa alla "stressfaktorer" som skall fungera med automatik och vana när Stefan väl står i London på startpallen i finalen på 50 och 100 frisim!

Ja, Stefan satsar på båda distanserna!

Det innebär att under våren kommer det att bli fyra internationella tävlingar av hög nivå.

Två läger, det första var på Teneriffa i januari, det andra blir på Cypern ihop med övriga simmare i Elitgruppen i påsk.

Resten av tiden gör vi förberedelserna på hemmaplan. Även om det är kul att vara på resa så mår Stefan alltid bättre av att vara på hemmaplan. Är man dessutom som Stefan en rutinmänniska, där allt skal vara så lika som möjligt jämnt, så blir resandet en stressfaktor som stjäl energi.

Det är också sådana saker som Stefan behöver träna på; Att få en rutin även på resandet så han kan hantera det när han kommer till den största tävlingen, den som är målet för säsongen.

Just detta är samma sak oavsett om man har Seriesimsfinalen eller Utmanaren, eller vilken

tävling som helst, som är just "MITT MÅL"! Man behöver träna in rutinen på att det är en rutin, så allt bara blir roligt och något jag känner igen.

Ibland kan det hända att man inte har så bra minnen av en tävling, och då är det viktigt att ha en rutin för att bryta rutinen. Att "BRYTA MÖNSTRET" är också en viktig sak att träna på.

När knoppen inte känner igen sig och är oförberedd, agerar hjärnan på det som just händer, utan valda sanningar om hur det skall sluta!

Allt detta ligger inom den planering som finns för Stefan mot OS; att träna på såväl rutiner som att komma ur rutiner när det inte fungerar.

För oavsett hur bra en tränare är och har gjort allt som står i ens makt för att förbereda simmaren för det STORA MÅLET, så väl där vid målet, är simmaren själv på startpallen och skall göra loppet. Ingen annan kan hjälpa till just då, mer än att finnas som stöd både före och efter. Och då ett stöd i lagom dos, bestämt av simmarens själv.

LYCKA TILL ALLA SPÅRVÄGARE med era mål denna säsong. Alla mål är lika viktiga, inte bara målet mot OS!



Forsells funderingar

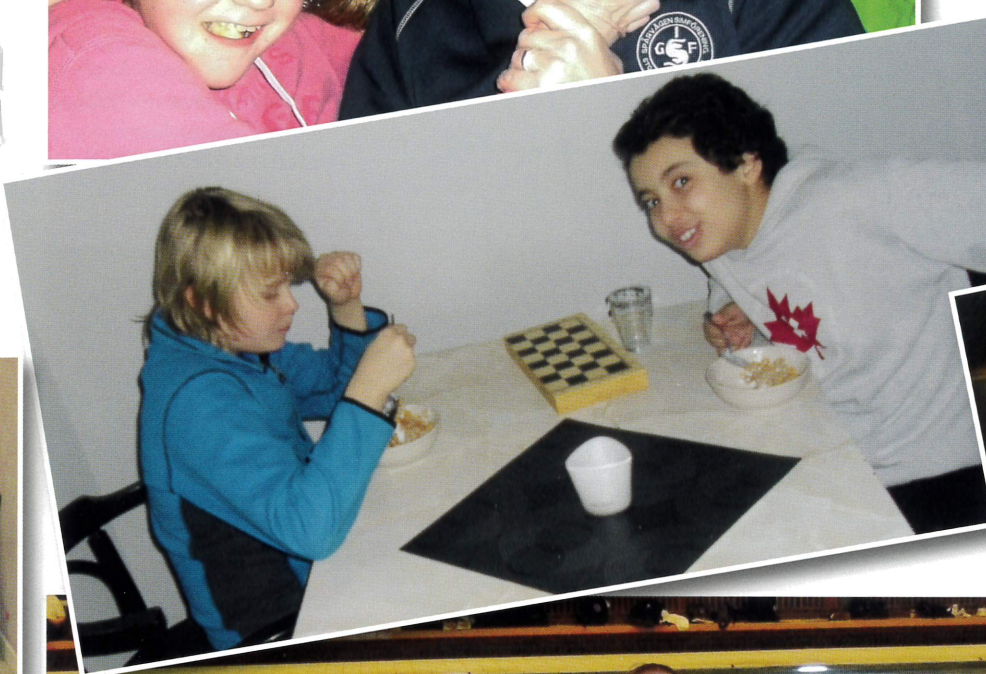
/Anne Forsell



B-grupperna på läger



B-Blå i Nyköping



B-Gul på hemmaplan



B-Vit i Katrineholm

SerieSim - där varje poäng är viktig!

/Erik & Jenny Gustavsson

Dagen hade kommit, söndagen den 19:e februari skulle Spärvägen för första gången starta med två lag i seriesim. Ett lag i div 1 tävlade i Husby och ett lag i div 4 tävlade i Nacka.

Division 4 var först ut. Kl 08.15 var det samling i Nacka och därefter lite insim i bassängen.

Spärvägen Lag 2 svarade för en grym lagtävling trots tappade poäng pga av lite kontroverser i laguppställning. Trots detta gjorde alla ledare, simmare och föräldrar på plats seriesim till en fest. Spärvägen Hejade bäst och hördes mest.

Spärvägen slutade 3:a i första omgången och har stora möjligheter och klättra på placeringslistan.

Segrare i Nacka, div 4:
4x50 frisim (Klara Wallenbro, Klara Wiberg, Matilda Flood, Astrid Onno)
50 fjärl Klara Wiberg
100 frisim Matilda Flood
200 fjärl Klara Wallenbro
50 fjärl Matilda Flood
50 fjärl Alex Peschel
200 medley Elin Grenholm
4x50 medley (Matilda Flood, Erika Gardelin, Klara Wiberg, Astrid Onno)

Poängställning div 4

1. Täby sim lag 2, 122 p
2. Skuru lag 2, 92 p
3. Spärvägen sim lag 2, 89 p
4. Gustavsberg SS, 53 p

Lite senare samma dag var det dags för den högsta divisionen att göra upp i baljan.

Samling kl 16.45 följt av insim och sedvanlig hejarsamling "Råa, blåa Spärvägen!".

Bra simningar i Nacka följdes upp med lika bra simningar i Husby. Totalt tre grensegrar och en fem-

teplats i poängstriden.

Nu ser vi till att vi håller åtminstone ett lag bakom oss på varje deltävling!

Segrare i Husby, div 1:
100 medley Arvid Kjellén
50 bröstsim Julia Nilsson
50 fjärl Arvid Kjellén

Poängställning div 1:

1. Järfälla S, 168 p
2. Täby Sim, 166 p
3. Skuru IK, 155 p
4. Väsby SS, 121 p
5. Spärvägen, 109 p
6. Polisen IF, 104 p

Det ska bli kul att följa resultatutvecklingen under kommande seriesimstävlingar. Nästa seriesimstävling är 12-13 maj, då ska vi ta ännu mer poäng! Träna hårt till dess!



Våra simmare i USA

Anna Åhlin
Född 1991
Missouri State University
Spec: 100 & 200 rygg

Stina Gardell
Född 1990
University of Southern California
Spec: 200 & 400 medley

Tove Björk
Född 1994
Bolles High School
Spec: 100 & 200 bröst

Christoffer Stolt
Född 1987
Catawba College
Spec: 50 frisim & 50 fjärl



Utmanaren

Varje termin har vi två omgångar av utmanaren på fredagar respektive söndagar. Under utmanaren den 17de februari hade vi storfrämmande av chefen för idrottsförvaltningen, Olof Öhman.

Under kommande år ska Stockholms stad rusta och bygga om Vällingby samt Åkeshovs simhall och då är det Olof Öhman som är ansvarig för detta från statstjänstemännens sida.

Vi hade bjudit in Olof för att visa glädjen i simidrotten samt det engagemang som finns. Det är så viktigt med bra simhallar och vi tror att Olof förstod det än mer efter hans besök på utmanaren vilket han tyckte var roligt.

Vidare hade vi även tre simmare från Elit-gruppen på plats för en rolig utmanings-tävling. Det var Viktor Björk, flerfaldig medaljör på SM. Adam Karlsson, som simmat i ungdomslandslaget, samt Jesper Billqvist som tagit medaljer på ungdoms-SM.

De simmade en 50:a där de alla simmade olika samsätt och startade några sekunder i mellan där Viktor startade först med bröstsim, Adam tvåa på ryggsim och Jesper trea med fjärl. Viktor var även den som kom

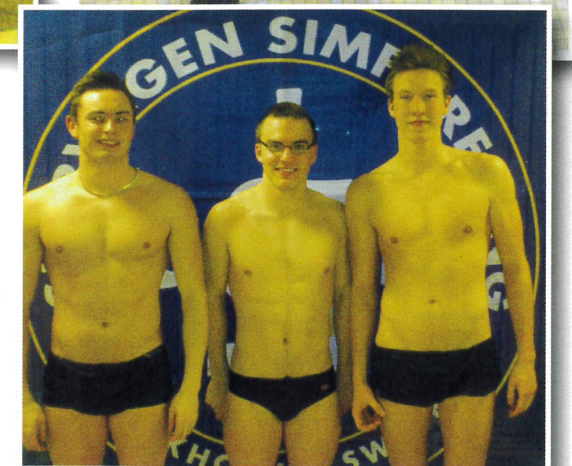


först i mål på snabba tiden av 33 sekunder! Vi vill tacka de föräldrar som ställer upp som tidtagare och diplomutdelare på utmanaren, utan er skulle inte barnen få tider eller diplom!



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.



Utmaningssimmarna Adam, Viktor och Jesper

ÅRSBERÄTTELSEN 2011

MED BREDDEN MOT TOPPEN ÄR VI SVERIGES BÄSTA SIMFÖRENING!

Spårvägen Simförening är en ideell förening som bedriver simidrott för alla nivåer. I föreningen ges alla möjlighet till social och idrottslig utveckling. Vi värnar om den goda Spårvägenandan.

Spårvägenandan:

- Vi skapar Ödmjuka Vinnare:
- Vi värnar glädje, engagemang och kompetens
- Alla har en plats i Spårvägen Simförening
- All verksamhet präglas av kvalitet och gemenskap
- Vi ger alla möjligheten att växa genom eget ansvar

Under verksamhetsåret 2011 har föreningen haft 10 personer anställda på ca 8.5 tjänster.

I tränarstaben för våra sju verksamhetsområden har det under året varit mer än 80 tränare/ledare involverade.

Medlemsantalet under året uppgick till över 2 300.

KOMMENTAR TILL RESULTATUTVECKLING

Under verksamhetsåret 2011 var omsättningen något lägre än förgående verksamhetsår, men i stort sett oförändrad, trots att vi 2010 arrangerade Svenska Mästerskapen vilket ökade vår omsättning.

Verksamhetsåret 2011 genererar ett visst underskott. Detta beror på flera faktorer.

– Ökade lokalkostnader samt medföljande flyttkostnader då vi under pågående verksamhetstår tagit beslut och flyttat kontoret. Arbetsmiljön för Spårvägens anställda personal har under många år varit mycket bristfällig, detta har nu äntligen kunnat åtgärdas.

Den tidigare lokalen fungerar idag som klubblokal för våra simmare och tränare. Där hålls även internutbildningar och där marknadsförs vårt profilsortiment.

– I samband med flytten såg vi också över hela vår IT och infrastruktur där vi nu investerat i ny server och nya datorer men även ett backupsystem och serviceavtal.

– Vi har under året också ökat antalet anställda tränare samt satsat på våra elitverksamhet.

Styrelsen ser med tillförsikt fram emot år 2012, då vår förhoppning är att våra satsningar ska kunna ge utdelning både i Bredd- och Tävlingsverksamheten samt även medföra ett ökat välmående för vår personal.

PERSONALSTAB

Martina Aronsson
Anne Forsell
Stina Enzell
Linn Bessner
Jenny Gustavsson
Karin Landqvist
Maria Gustavson
Irène Trybom
Monica Billgren

TÄVLINGSTRÄNARE

Anne Forsell
Peter Aronsson
Richard Walls
Jenny Gustavsson
Stefan Di Grado
Magnus Olsson (tom juli)
Rikard Eklöf
Maria Gustafsson
Stefan Lönngren
Tomas Wikland
Malin Hellström
André Magnusson (from 31 augusti)
Caroline Forslund (tom juli)

MEDLEMSSIFFROR

0-6 år 566
7-9 år 825
10-12 år 352
13-16 år 137
17-20 år 37
21 år - 358

Tot: 2275

KOMMITTÉANSVARIGA

Simkommittén - Jonatan Wik
Funktionärer - Harry Gröhn
Arrangemang - Anders Backlund
Ekonomi - Mia Westerberg
Personal - Karin Hellström
IT, media och Trivsel - Stefan Lönngren

UPPDRA

Stina Gardell ingick i den Svenska simtruppen vid VM i Shanghai 24-31 juli, Stefan Nystrand ingick även han i den Svenska simtruppen vid VM. Dessutom representerade han landslaget vid två deltävlingar i Swimming World Cup, Stockholm 15-16 oktober & Berlin 22-23 oktober.

Ensio Andersson sitter som ordförande i Svenska Simförbundets medaljnämnd.

Titti Höjden och Tommy Westman ingår i SSF's stab av förbundsfunctionärer. De har under året tjänstgjort vid ett antal nationella tävlingar, såsom Svenska Mästerskap och Grand Prix.

Titti och Linn Bessner ingår i Stockholms Simförbunds styrelse. Titti innehar även posten som ordförande i förbundets Tävlingskommitté. Linn innehar ordförandeposten i Stockholm-simförbund's Simkommitté

Titti tillsammans med Mats Höjden, Tommy Westman och Harry Gröhn har representerat Stockholms simförbund såsom Stockholmsfunktionärer under året, och då tjänstgjort som tävlingsledare eller starter vid tävlingar anordnade av förbundet.

Under året bildades "Simränarföreningen Sverige" (STFS). Vid första årsmötet i november, valdes Martina Aronsson in som sekreterare.

IDROTTSLYFTSPROJEKT

Nedan projekt bedrev vi under 2011 med hjälp av idrottslyftet

Simning för personer med funktionshinder
Fler simmare i teknikgrupperna
Spånga Drop in & Simfritis
Allsidig träning
Bästa Fyran i Stockholm
Utveckling av breddverksamhet
Utbildning
Spårvägens nya mötesplats
Fler simmare längre
Ungdomsforum

UTBILDNING

Under 2011 arrangerade vi själva en utbildning för tekniskskoleinstruktörer samt simlärarkandidater. Totalt var 11 tränare från Spårvägen med samt 5 tränare från andra Stockholmsföreningar.

25 simlärare/simtränare gick HLR-utbildning med intern utbildare.

2 stycken utbildades till simlärare.

3 stycken gick utbildning för ungdomstränare 9-12 år.

Vidare har anställda och tränare fått kontinuerlig fortbildning genom Spårvägen Sim, Stockholms Simförbund, Svenska Simförbundet samt SISU.

Under året har vi utbildat 12 stycken tävlingsfunktionärer.

LOVVERKSAMHETEN

År 2011 hade Spårvägen totalt 664 deltagare i lovverksamheterna vilket är en ökning med 11% från föregående år.

Antalet per aktivitet:

- 106 deltagare på Sport-påsk- och höstlovskolona.
- 362 deltagare på simskolan i Nälstabadet (i samarbete med Familjebostäder).
- 104 deltagare på sommarsimskolan som vi har i samarbete med Svenska bostäder.
- 33 deltagare på T2-lägre & B-gruppsscampen.
- 59 deltagare på Simsportkollona v. 32 och 33.

Linn Bessner vill tacka alla deltagare och samarbetspartner samt rikta ett speciellt tack till alla tränare som gjorde 2011 till ett mycket framgångsrikt år!

VUXENVERKSAMHET

Under 2011 har vi haft vuxenverksamhet i fyra nivåer, nivå 1, 2, 3 och Masters där ca 50 simmare och 4 tränare varit med i verksamheten.

Vi ser att marknaden växer för vuxenverksamhet bla gällande vuxencrawl och vi kommer till våren utöka vår vuxenverksamhet med vuxensimskola samt vuxencrawl.

Vi kommer också stötta Mastersverksamhet tydligare och mer riktat.

DAGVERKSAMHET

Skolsim i samarbete med kommunen Simkunnighetsprojektet "Simma Säkert", där Spårvägen tillsammans med kommunen driver skolsimmet har fortsatt.

Under året har Spårvägen Simförening varit med och drivit skolsimmet i Husby, Vällingby, Tensta och Spånga. I Spånga har vi drivit skolsimmet i helt egen regi och med lyckat resultat.

Under året har Kenny Östman, Maria Gustafsson, Sara Omari, Irène Trybom, Birgitta Lindström, Agnes Borbely, Adina Cuicu, Monica Billgren, Malin Hellström och Isabelle Wahlén arbetat med skolsimmet å Spårvägens vägnar.

Under året har Spårvägen även arrangerat Siminriktingsdagar (totalt 7 st) med Husbygårdsskolan åk 4 samt haft simundervisning för Vinstaskolan, Blackeberg och Svenska Interkulturella skolan.

Utökad simundervisning för förskolor

Spårvägen fick fortsatt möjlighet att erbjuda kostnadsfri simundervisning för femåringar på förskolor i Tensta under 2011. Initiativet kommer från Svenska simförbundet och Insamlingsstiftelsen Bertil Olsson och H2O, som finansierar verksamheten.

Verksamheten har under vårterminen bestått av 2 st grupper å 30 min/vecka (ca 20 st barn) och under hösten fördubblades glädjande verksamheten till 4 st grupper (ca 40 st barn).

Barn från förskolorna Stormhatten, Regnbågen och Gökboet har deltagit i simundervisningen under 2011.

Privatundervisning

Under 2011 satte vi igång med privatundervisning, vi provade några gånger under våren och körde igång i större omfattning under hösten och framförallt under jullovet. Vi hade ca 30 lektioner under 2011.

SIMNING MED FUNKTIONS-NEDSÄTTNING

Spårvägen startade simning för personer med funktionsnedsättning hösten 2011 efter ha blivit medlemmar i Svenska Handikappförbundet. Vi har också fått ett stöd från Idrottslyftet för att starta upp verksamheten.

Monica Billgren har tillsammans med Peter Melander på Stockholms Handikappförbundet startat verksamheten som pågick i november och december.

Vi har under hösten fokuserat på se över vilka tider i våra anläggningar som är möjliga för verksamheten samt fortsatt fortbildning och internutbildning för våra ledare. Vidare har vi även tittat på ett skapande av program och material samt marknadsföra vår nya verksamhet.

Vi ser med tillförsikt fram emot det nya året 2012 som startat bra för en verksamhet vi tror på, alla har en plats i Spårvägen Simförening.

ARRANGEMANG

Under 2011 arrangerade Spårvägen Simförening, Grand Prix 3 i Eriksdalsbadet under mars. För tredje året i rad med ett stort antal internationella deltagare. Efter några års uppehåll anordnades återigen den anrika (33:e upplagan 2011) Riddarfjärdssimningen, där föreningen gick in som medarrangör för första gången.

I oktober var vi återigen delaktiga i arrangemanget av Stockholms deltävling av World Cup.

5:e upplagan av KM i öppet vatten genomfördes i augusti.

Efter ett års uppehåll (då föreningen istället anordnade SM 25m), återupptogs Julklapps-doppet för 25:e gången och anordnades som tidigare i Åkeshovsbadet. Det blev en slags grand finale då tävlingen är tänkt att 2012 arrangeras i Eriksdalsbadet.

Internt har utmanaren genomförts under 10 tillfällen. Föreningens Klubbmästerskap gick av stapeln 5 juni.

Datum:

Utmanaren

18 & 20 februari

1 & 3 april

31 maj (Pokal 3)

7 & 9 oktober

25 & 27 november

18 december (Pokal 3)

GP 3 26-27 mars

KM 5 juni

Riddarfjärdssimningen 13 augusti

KM Open water 20 augusti

WC 15-16 oktober

Julklapps-doppet 3-4 december

Förutom simtävlingar så har föreningen sedan flera år ett engagemang vid flera andra stora tävlingsarrangemang.

Under 2011 deltog simmare och föräldrar vid följande:

Lilla tjejmilen 3 september

B-grupperna

DN Stockholm Halvmarathon 17 september

A-grupperna & Elit

Alla dessa arrangemang skulle inte kunna genomföras utan de frivilliga insatser som föräldrar, syskon, mor- & farföräldrar med flera, bidrar med. Antingen det är som tävlingsfunktionär, eller någon av alla andra kringfunktioner, så är det uppskattat.

Det är inte alltid Spårvägens egna resurser räcker till, men då finns det ett gott samarbete mellan klubbar i Stockholmsområdet, så vi kan låna in resurser. Åt andra hållet finns våra funktionärer ofta med vid andra klubbars tävlingar.

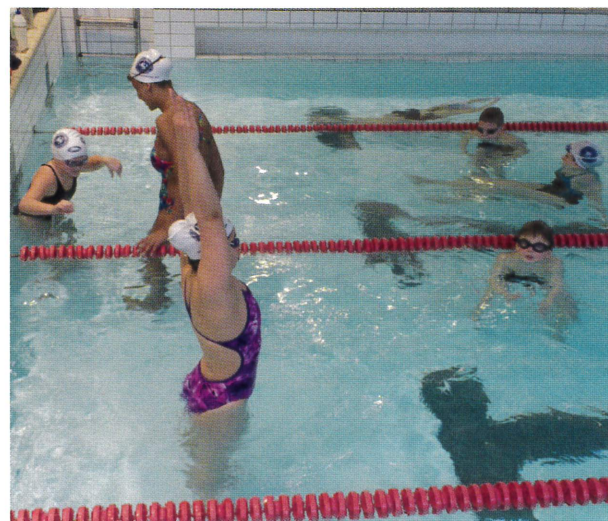
Bli medlem

Spårvägen Simförening.

För 80:- blir du medlem. Familj 200:-

**Ständig medlem 3000:- så får du
vår eleganta klubbkavaj.**

BG 623-5246



BREDDVERKSAMHETEN

Verksamheten innefattade under 2011 ca 1100 barn per termin. Mellan vår- och hösttermin valde drygt 920 barn att återanmäla sig (inkl ny-anmälda syskon).

Babysim

Spärvägen Simförening har inte bedrivit något babysim under 2011. Efter problem i Beckomberga under 2010 lades verksamheten på is då vi saknade utbildad babysimsinstruktör.

Sim & Lek och Teknikskolan

Under 2011 har vi haft Sim&lek i Vällingby, Spånga, Beckomberga och Tensta. Teknikskola har vi haft i de tre förstnämnda samt i Husby.

Under vår- respektive hösttermin deltog drygt 430 barn i Sim & Lek och i teknikskolan (Hajen 1, Hajen 2, Teknik 1:1 och Teknik 1:2 och Teknik 2) deltog ca 630 barn varje termin.

Träningsgrupper

Under vår- respektive hösttermin deltog ca 60 ungdomar i vår träningsverksamhet. Som avslut på vårterminen åkte 25 simmare och 6 tränare på ett mycket uppskattat träningsläger, denna gång till Sundsvall.

Intensivsimskola

Återigen erbjöds intensivsimskola under v. 19-

21 i maj i Vällingbybadet. Totalt deltog drygt 100 barn. Verksamheten var uppskattad av både föräldrar och simmare och populärast var grupperna i Sim & Lek och Hajen 1.

Fortsatt utvecklingsarbete

2011 genomfördes flera stora förändringar i verksamheten. Under vårterminen introducerade vi väggar som avdelare i mitten av banan i 25m-bassängen i Vällingbybadet. Dessa gav oss möjlighet att nyttja bassängen på ett bättre sätt och vi kunde skapa en gruppstruktur med färre barn i varje grupp vilket gav bättre förutsättningar att skapa trygga grupper med fokus på teknikinläring.

Under intensivsimskolan i maj introducerades den nya nivån Sköldpaddan som är steget mellan Baddaren och Pingvinen. Efter en väl-fungerande verksamhet under intensivsimskolan implementerades denna nivå i ordinarie breddverksamhet och vi har därefter fyra nivåer i Sim & lek.

Under året implementerade vi också ett standardiserat program för varje nivå som bestod i en tydlig styrning av vilka övningar som ska genomföras på varje pass samt i vilken omfattning. Syftet med detta var att skapa en homogen verksamhet med genomgående hög kvalitet.

Utmanaren

Utmanaren genomfördes vid tio tillfällen under året, fem under våren och fem under hösten. Högst deltagarantal och flest antal starter hade vi 9 oktober.

Datum	Starter	Deltagare	Damer	Herrar	Starter totalt per helg	Deltagare totalt per helg
18 feb	221	102	48	54		
20 feb	276	129	74	55	497	231
20 feb	276	129	74	55	497	231
1 april	196	100	47	53		
3 april	238	152	63	86	434	252
31 maj	115	38	25	13		
7 okt	284	152	81	71		
9 okt	300	176	78	98	584	328
25 nov	270	158	65	93		
27 nov	288	162	73	89	558	320
18 dec	142	55	35	20		

Visste du att...

Vårt medlemssystem är uppbyggt av Stefan Lönngren som är tränare och styrelsemedlem?

KLUBBREKORD EFTER 2011

25m bana

50 Fjärilsim 23.49 Stefan Nystrand
200 Bröstsims 2:11.51 Petros Katsampanis
50 Frisim 21.49 Stefan Nystrand
100 Frisim 47.08 Stefan Nystrand
400 Medley 4:23.21 Petros Katsampanis
4X100 Medley 3.38.7 4 Sundin, Katsampanis, Björk, Nystrand)
100 Ryggssim 1.01.18 Natasha Sundin
50 Ryggssim 28.50 (tangerat) Natasha Sundin

50m bana

200 Fjärilsim 2.05,66 Viktor Björk
50 Frisim 22,01 Stefan Nystrand
100 Frisim 49,35 Stefan Nystrand

Medaljörer klubbmästerskap

Ali Adel Ali Brons: 100br
Haider Adel Ali Brons: 100ry
Rikard Arnebjör Brons: 50br
Jessica Billquist Guld: 100fj, 100br, 200me Silver: 100ry
Emma Bring Guld: 100fj Silver 200me Brons: 100fr
Frida Cedergård Guld: 100fr, 200me
Ida Edin Silver: 100fj, 100br, 100fr
Patrik Eriksson Silver: 100br Brons: 100ry
Matilda Flood Brons: 50ry

Mattias Freiholt Guld: 100fj Brons: 100fr, 200me
Emma Garmelius Brons: 50fj, 50br, 50fr, 100me
Mathias Göransson Guld: 50br Silver 50fj, 50fr 100me Brons 50ry
Victor Hahn Brons: 50fj, 50br, 100me
Tobias Henriksson Guld: 100ry, 100br, 200me
Elias Höckerfelt Guld 100fr Silver: 100fj
Marcus Johanson Guld: 50br, 50fr, 100me (Masters)
Adam Karlsson Guld: 100ry Silver: 100fj, 200me Brons: 100fr
Alex Kaufman Guld: 50fj, 50ry, 50fr, 100me Silver: 50br
Saskia Kuhlins Brons: 100ry, 100br, 200me
Moa Lindahl Guld: 50ry Silver: 50fj, 50fr, 100me
Anton Lünig Silver 100ry, 100fr, 200me Brons: 100fj, 100br
Christoffer Malmgren Silver: 100ry Brons: 200me
Lovisa Malmgren Guld: 100ry, 100fr Silver: 200me
Julia Nilsson Guld: 50fj, 50br, 50fr, 100me Silver: 50 ry,
Nils Nordh Silver: 50ry
Stefan Nystrand Guld: 100fr
Sandra Pernkrans Silver: 50br
Helin Rahim Silver: 100fj, 100fr
Gustav Thorstrand Guld: 100fj Silver: 100br
Cecilia Wallén Guld: 100ry
Klara Wallenbro Brons: 100fj, 100fr

MEDALJÖRER DISTRIKTS-MÄSTERSKAP

JDM 25 m bana
100fj 3:a Viktor Björk
400fr 3:a Gustav Thorstrand
400me 2:a Viktor Björk
200fj 2:a Viktor Björk
200ry 2:a Emma Wahlström
100ry 3:a Adam Karlsson
100ry 3:a Emma Wahlström

DM 25 m bana

50fr 1:a Stefan Nystrand
200ry 3:a Adam Karlsson
200fj 2:a Viktor Björk
4X100me 2:a Konstantin Sundin, Petros Katsampanis, Stefan Nystrand, Viktor Björk
50ry 1:a Konstantin Sundin
100ry 2:a Konstantin Sundin
4X50 fr 2:a Natasha Sundin, Ebba Nyberg, Louise Tjernqvist, Malin Ekstrand
50fr 3:a Malin Ekstrand
4X50me 1:a Natasha Sundin, Ebba Nyberg, Malin Ekstrand, Louise Tjernqvist
4X100fr 2:a Malin Ekstrand, Natasha Sundin, Louise Tjernqvist, Frida Cedergårdh

JDM 50 m bana

100ry 3:a Adam Karlsson

DM 50 bana

200ry 1:a Konstantin Sundin

100ry 2:a Konstantin Sundin
50ry 3:a Konstantin Sundin
200br 2:a Stina Gardell
100fj 3:a Nadine Jones
400me 1:a Stina Gardell
50fj 3:a Nadine Jones
4X100me 2:a Natasha Sundin, Stina Gardell, Nadine Jones, Frida Cedergårdh
200fj 1:a Stina Gardell
4X100fr 3:a Nadine Jones, Stina Gardell, Natasha Sundin, Frida Cedergårdh

MEDALJÖRER NATIONELLA MÄSTERSKAP SM, JSM OCH SUM-SIM

JSM 3-6 februari

Viktor Björk 3:a på 200 fjärl

SM/JSM 29 Juni – 3 Juli

Viktor Björk 1:a JSM 200 fjärl

Viktor Björk 2:a SM 200 fjärl

Stina Gardell 3:a SM 200 medley

Stina Gardell 1:a SM 400 medley

SUM-SIM 21-24 Juli

Adam Karlsson 3:a 200 ryggssim

Tobias Gustafson 3:a 200 bröst

4x200 frisisim pojkar 1994 o yngre 2:a

Ali Adel Ali, Adam Karlsson, Haider Adel Ali,

Gustav Thorstrand

4x200 frisisim pojkar 1994 o yngre 2:a

Ali Adel Ali, Adam Karlsson, Haider Adel Ali,

Gustav Thorstrand

SM 24-27 November

Petros Katsampanis 200 br 2:a

Stefan Nystrand 50 fritt 1:a

Stefan Nystrand 50 fjärl 1:a

Petros Katsampanis 400 medley 3:a

GENOMFÖRDA LÄGER

Sundsvall (AY och träningsgrupper)

Falkenberg (A-grupperna)

Åland (B-grupper)

Halmstad (Mästerskapssimmare)

Enköping (B-blå)

Nyköping (B-vit)

Sigtuna (B-gul)



Visste du att...

Vi har verksamhet för teknikskolan alla lov förutom jullovet?



Nya verksamheter i Spåret!

Vuxensim

Under våren har Spårvägen utökat vuxenverksamheten ytterligare!

Vi har nu verksamhet på flera olika nivåer och olika syftet samt även både morgon och kväll.

VT12, Masters tis 20.45 + sön 20.00, Vby
Syftet med denna grupp är motionssimning på egen hand och utifrån sin egen förmåga. Vi har inte någon fast tränare i gruppen, men ambitionen är att ha förslag på pass som man kan använda som inspiration om man så önskar.

Du har även möjlighet att gå på gymmet i Vällingbyhallen 1 gång per vecka.

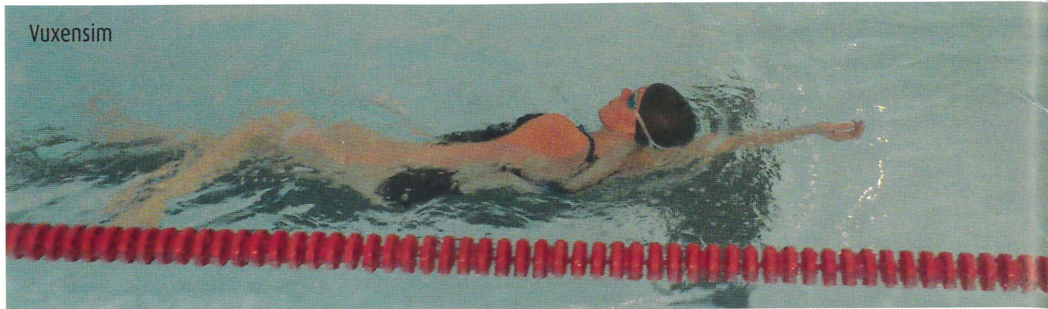
VT12, Vuxensimskola tors 20.15, Tensta
Förkunskap: Inga förkunskaper krävs
Målet för kursen är att alla deltagarna har övat upp en god vattenvana och känner sig trygga och säkra i vattnet. De har även provat på olika sätt att ta sig fram i vattnet med hjälp av olika simsätten.

Vuxencrawl tis kl 06.30-07.30, Spånga
För er som vill utveckla ert crawl eller för er som anmält er till Vuxensim nivå 2 eller nivå 3 och vill komplettera er träningsvecka med ett tillfälle till

Vuxensim Nivå 1 sön kl 14.15-15.10, Spånga
Förkunskap: Vattenvan
Mål: I början av terminen ligger fokus på mycket teknisk träning med hjälp av olika teknikövningar. Målet är att få en god teknikgrund i de aktuella simsätten.

Under terminens gång vidareutvecklar vi vår simning till att köra längre sammansatta sträckor. Målet är att kunna bibehålla en god teknik

Vuxensim



under allt längre distanser.

Vuxensim nivå 2 sön kl 13.20-14.15, Spånga
Förkunskap: Goda simkunskaper. Kunna grunderna i bröstsim, ryggcrawl och crawl.
Mål: I början av terminen inriktar vi oss på teknisk träning och bygger upp de olika simsätten från grunden. Målet är att få en god teknikgrund i de aktuella simsätten.

Under terminens gång vidareutvecklar vi vår simning till att köra längre sammansatta sträckor. Målet är att kunna genomföra lättare, sammanhängande simpass med en god teknik

Vuxensim Nivå 3 sön 08.00-10.00, Spånga
Förkunskap: Goda kunskaper i bröstsim, ryggcrawl och crawl.
Målet är att klara av och orka ett helt individanpassat träningspass med en god teknik. Då tekniken är viktig i simning är målet att känna till och kunna tillämpa teknikövningar för de olika simsätten.

Simning för barn och ungdomar med funktionsnedsättning

På måndagar i Beckomberga simhall har vi startat två simgrupper för barn och ungdomar med funktionsnedsättning.

Vi har 3 olika nivåer i denna verksamhet, enligt följande:

Nivå 1, Barn/ungdom samt en förälder/assistent besöker 4 olika stationer där simmaren lär sig bubbla, doppa huvudet, flyta, glida och hoppa från kanten.

Nivå 2 För de som kan simma minst 25 meter på djupt vatten. Utveckla simtekniken på den nivå barnet/ungdomen befinner sig.

Nivå 3 Integrerad verksamhet i Spårvägens verksamhet bredd, tränings eller tävlingsgrupper.

Familjesim

För barn i åldrarna 3-6 år som tillsammans med en förälder och en pedagog från Spårvägens stab lär sig barnet grunderna i simning genom lek och vattenvana. Med ledorden bubbla, doppa, glida, flyta och sparka kommer barn och föräldrar ha roligt och lära sig övningarna tillsammans. Spårvägens pedagog är med i vattnet och leder övningarna.

3 grupper på lördagar enligt tiderna: 14.00-14.40, 14.40-15.20, samt kl. 15.20-16.00 i Spångabadet.

Familjesim

