

SPÅRVÄGENS SIMSPORT

Ennio



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

DubbelNummer

9-10

Februari 2008

Nytt år och nya tag. Förutom ordinarie tidning så finns årberättelsen för 2007 på de gula midsidorna.

Stina försvarade sitt guld. Sid 3
Spårvägen i vårt hjärta. Sid 5
Vägen till Peking. Sid 11
Minns Martin Escobar. Sid 12
Angela går i pension. Sid 13
Vinnande simförälder? Sid 14
Våren 2008. Sid 16

2007 ÅRS BER ÄTT ELSE

NU SATSAR VI FRAM MOT 2008



FLERA MÄSTERSKAPSREFERAT RUNT ÅRSSKIFTET!

SUM-SIM RIKS I GÖTEBORG

/Linn Bessner

Det var en trupp på 4 tränare och 15 simmare som åkte till Svenska Ungdomsmästerskapens riksfinal i Göteborg den 7-8 december 2007. Simmarna presterade mycket bra resultat där Anna Åhlin knep flest medaljer.

Anna tog två bronsmedaljer, på 400 och 800 frisim. Hon slutade även fyra på 200 rygg och 200 frisim.

Helin Rahim, i yngsta tjejklassen, simmade i första heatet på 100 frisim och gjorde precis som hon skulle: öppnade snabbt och körde ifrån de andra, vilket slutade med ett fint pers på 1.03.68 vilket räckte till en silvermedalj!

De yngre killarna simmade riktigt bra i båda sina lagkapper. De slutade på en sjätte- respektive en sjundeplats.

Även de yngre tjejerna simmade bra på sin medleylagkapp. Riktigt roligt att vi har sådan bredd i de yngre klasserna!

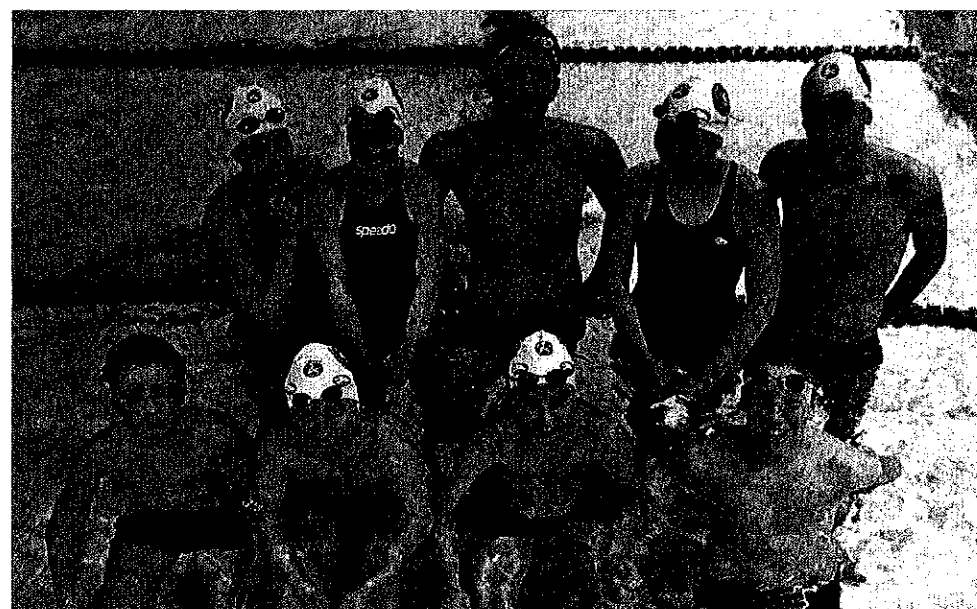
De äldre grabbarna kom sju i sin medleylagkapp där alla fyra, Richard Gröhn, Viktor Björk, Micke Enzell och Jura Rahim simmade bra. Jura simmade under 55 sekunder på frisimmet för första gången (54, 54). Micke, Viktor och Richard plockade dessutom många poäng i sina individuella grenar.

Det var ett roligt gäng som var med på tävlingen. Det var god stämning och kamratskap i truppen vilket pekar på en fortsatt positiv utveckling tillsammans!

FYRA MEDALJER VID JSM!

/Henrik Forsberg

Årets Junior-SM gick av stapeln i Uddevalla i månadsskiftet januari-februari. Elva simmare från Spårvägen deltog. Det blev 4 medaljer, 12 finaler och en 9:e plats i klubbstriden.



Uppifrån vänster: Isabell Holm-Reise, Tore Björk, Jura Rahim, Malin Hellström och Micke Enzell
Nedre från vänster: Christoffer Malmgren, Gustav Thorstrand, Tobias Gustafson och Adam Karlsson

Tjejerna gjorde en mycket stark insats i lagkappen över 4x200 fritt, som blev en rafflande duell. Efter 700 m ledde tjejerna. Trots att Cecilia Malmgren gjorde sitt livs lopp på sista sträckan med 2.08,64 (4 sekunder snabbare än hon gjort innan tävlingen) räckte det inte till medalj denna gång. Sluttiden 8.21,96 var bara 1,5 sekund från bronset. I laget simmade förutom Cia, även Anna Åhlin 2.05,49, Stina Gardell (2.01.01) och Natasha Sundin (2.06,82, nytt lagpers). På 4x100 fritt blev tjejerna 5:a. I det laget simmade Malin Hellström istället för Cia.

Killarna gjorde två mycket fina lagkapper. På 4x200 fritt simmade Rasmus Hellström startsträckan på 1.53,35, efter en mycket stark simning, vilket var pers med 2 sekunder. Grabbarna efter fortsatte alla med personliga rekord Micke Enzell 1.58,50, JSM-debutanten André Magnusson 2.00,51 och Yassin Arif 2.01,90. Sluttiden 7.54,26 räckte till en 11:e plats. I lagkappen över 4x100 medley slutade killarna på en 9:e plats, endast 6 hundra delar utanför final. I laget simmade Rasmus rygg, Yassin bröst, Viktor Björk fjärlil och André frisim.

Rasmus tog en medaljtrippel på ryggsim. Det blev en medalj av varje valör. På sprintdistansen 50 rygg simmade han hem en bronspeng med nya personliga rekordet 26,47. Det följdes upp med en silvermedalj på 200 rygg även det med ett nytt personligt rekord 2.03,43. "Pricken över i:et" kom i finalen på 100 rygg där han vann på tiden 57,14, en tid precis över sitt personliga rekord. Rasmus har under hösten och vintern tagit ett ordentligt kliv i sin träning och fått en betydligt bättre



kontinuitet i träningen. Fina simningar såväl vid SM i Jönköping som i Uddevalla och ett fortsatt satsande lovar gott inför framtiden.

Spårvägens fjärde medalj simrades hem av Natasha då hon sista finalpasset blev tvåa på 50 rygg med tiden 29,18. Natasha simmade även hem dubbla fjärdeplatser på 100 och 200 rygg, på 100 rygg precis över sitt personliga rekord men endast 4 tiondelar från guld och på den dubbla distansen simmade Natasha mycket starkt och satte nytt fint pers med 2.17,46. Natasha var inte riktigt lika snabb detta mästerskap som tidigare, men betydligt uthålligare och starkare i sina lopp än tidigare, vilket också är p.g.a fokus på träningarna. Det kommer att ge resultat senare i vår och i sommar.

Anna går från klarhet till klarhet. Hennes satsning på lite längre distanser sedan i höstas tar henne hela tiden närmre Sverigetoppen. Nu blev hon fyrfaldig finalist med placeringarna 6:a-5:a-5:a-4:a på 200, 400 fritt, 200 rygg och 800 fritt. Nya fina personliga rekord på alla frisimsdistanser, 2.04,99-4.25,08-9.04,28. I sommar tar hon sin första JSM-medalj...

En annan "långtradare" är Michael Enzell. På 1500 fritt blev det ett nytt fint pers till 16.44,76 då han simmade i mål som 11:a. Placeringen högre blev det på 200 fjärlil som han simmade mycket stark då han sänkte sitt personliga rekord med sekunden till 2.12,24. På samma distans satte Viktor Björk ett rejält pers med 5 sekunder till 2.13,72.

Stina Gardell deltog mycket sparsamt under JSM-helgen då hennes fokus låg en vecka senare, GP-tävlingarna i Jönköping som var kompletteringstävling till EM i Eindhoven.

NUSS, ÖREBRO 1-3/2

/Henrik Forsberg

Samtidigt som JSM simrades i Uddevalla deltog övriga A-äldre på Nordiska Ungdomssimpelen i Örebro.

Jonas Hellström tog en trippel på bröstsimmet med nya fina pers. Tiden på 50 bröst, 31,78 var endast 4:a tiondelar från JSM-kval. Även Pernilla Lundin tog en individuell medalj då hon blev 3:a på 400 medley. Pernilla tillsammans med Jenny Melinder, Emma Wahlström och Magdalena Hallberg vann lagkappen över 4x200 fritt.

STINA OCKSÅ KLAR FÖR EM!

/Henrik Forsberg

Vid GP-tävlingarna i Jönköping, tillika kompletteringstävling till EM i Eindhoven, sänkte Stina Gardell det svenska juniorrekordet på 200 medley med 1,3 sekunder till 2.15,57. Tiden placerar Stina som tvåa i Sverige genom tiderna. Endast rekordhållerskan, Spårvägens Emma Igelström har simmat fortare, 2.14,79 från 2002.

Hennes simning räckte för att bli uttagen till EM i Eindhoven i mars. Nytt personligt rekord satte även Stina på 400 medley då hon blev tvåa med 4.54,71. En tid som placerar Stina som Sverige-8:a genom tiderna.

Redan EM-klara och otoppade Carin Möller vann programenligt 200 rygg på fina 2.16,29 efter en stark avslutning. På halva distansen blev hon tvåa. Anna Åhlin tog sin första GP-seger då hon satte handen först i mål på 800 fritt med nya personliga rekordet 9.21,71. På 400 fritt blev hon tvåa, även där med nytt pers, 4.32,65.

Sofie Gardell gjorde mycket stabila fjärlilopp under GP-tävlingarna trots att hon är inne i en tung träningsperiod. Tredjeplaceringar på både 50 och 100 fjärlil och en andraplats på 200 fjärlil med nytt personligt rekord 2.19,86.

Erik Trybom blev 3:a på 200 bröst med 2.27,26 och Rasmus Hellström knep en andraplats på 100 rygg och blev 3:a på halva distansen. Tiderna var knappt över personbästa. Cecilia Malmgren satte nya fina pers på 100 och 200 fjärlil. Detsamma gjorde Christoffer Stolt på 50 fjärlil och 100 fritt.

Nästa GP-tävling simmas i Uppsala 7-9 mars.

SWIMSHOP

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

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



SPÅRVÄGEN I VÅRT HJÄRTA

/Martina funderande mammaledig Spårvägar

Åren går och vi med dem... 2007 har passerat och vi är en bit in på 2008, det betyder att jag har varit i klubben i mer än sex år. När jag funderar vad de åren innehållit kommer jag fram till att jag har varit med om 15 säsonger, 14 SM, 16 JSM och en himla massa träningspass och fantastiska läger. Jag har också varit med om att gå från 2,5 anställda tjänster på 3 personer hösten 2000, till idag då vi är 7 personer på 5 heltidstjänster. Vi har växt, vi har utvecklats till nästan det dubbla i antal tjänster och medlemmar. Det är fantastiskt!

Vad är det då som har betytt mest? Jag klev in i Spårvägen Simförening 1977 som medlem i Plask & Lek, som det hette på 70- och 80-talet, gick hela vägen genom grupperna för att sluta som simmare 1994. Då jag trodde att jag var klar med mitt simliv. Oj, vad fel man kan ha.

År 2000 efter att jag hade studerat och bott i Halmstad i många år, fick jag ett erbjudande av Spårvägen som jag ville prova på. Simnerven och nyfikenheten för att arbeta inom vår idrott på heltid, började visa sig, det känner jag av än idag. Det är säkert på gott och "mindre bra" att jag varit medlem i föreningen, SSGOIF, Spårvägen Gymnastik och Idrottsförening som vi hette från början, så länge, 30 års jubileum förra året kom jag just att tänka på. Det som i så fall är mindre bra är att man kan bli lite hemmablind och tycka att allt är i härliga blå färger och allt fungerar.

Det gäller att omge sig med kollegor som har andra glasögon på sig, såsom framförallt Henrik och Stina har. Det som är på plussidan är engagemanget och den oerhörda klubbkänsla vi har och som jag känner så starkt. Det är verkligen Spårvägen i mitt hjärta!

En annan kille, förutom de simmare som jag arbetat tillsammans med genom alla år och som också har bidragit till klubbkänslan, som

jag vet hade Spårvägen i sitt hjärta var Martin Escobar. Min namne. En kille som jag känt till i 10 års tid, en kille som har simmat in en så stor mängd medaljer till sig och Spårvägen att vi tappat räkningen, en kille som trots tuffa år efter ungdomssimningen inte hade en tanke på att sluta simma utan längtade tillbaka till simningen på hemmaplan efter Nyköpingsåren, en kille som längtade efter att få känna Spårvägenandan igen, en kille som levde livet och fick vänner för livet i Spårvägen, en kille som vi fick inspiration av. Det är det som betyder mest! Inte sekunder, tiondelar eller placeringar. Tider är givetvis en del av det vi håller på med och har som individuella mål! Men jag kommer fram till gång på gång, nu när vi varit med om en sådan oerhörd tragedi, som vi alla tyvärr har fått gå igenom i början av år 2008, att vi får och är med om det som betyder så mycket och som sätter spår hela livet nämligen

–att vara medlem i den svenska folkrörelsen, –att tillhöra en av landets bästa idrottsföreningar, –att vara en i gänget i den blå Spårvägenandan –att vi är stolta och kommer ihåg att vi får vänner och upplevelser för livet oavsett om ni, i Spårvägen, lär er simma crawl eller tar er in i landslaget eller finner er bästa vän, eller hur?

Vi kommer att minnas Martin i hela våra liv. Jag kommer alltid att kunna se framför mig, hans leende när han hoppar i bassängen och simmar lekfullt polocrawl. Han trivdes. Och Martin, han hade Spårvägen i sitt hjärta såsom vi...

KALLELSE TILL ORDINARIE ÅRSMÖTE

Spärvägen Simförening kallar sina medlemmar till årsmöte för verksamhetsåret 2007-01-01 till 2007-12-31.

Tid: Måndagen den 10 mars 2008, kl 19.00

Plats: Cox, Vinsta Konferens Plan1, Sorterargatan 14, (Vinsta Industriområde)



DAGORDNING:

- § 1 Årsmötets öppnande.
- § 2 Fråga om mötets behöriga utlysande.
- § 3 Fastställande av dagordning.
- § 4 Val av ordförande för mötet.
- § 5 Val av sekreterare för mötet.
- § 6 Val av två justerare, tillika rösträknare att jämte ordförande justera protokollet.
- § 7 Föredragning av verksamhetsberättelse, balans- och resultaträkning för det gångna året.
- § 8 Föredragning av revisorernas berättelse för det gångna året.
- § 9 Fastställande av verksamhetsberättelse och balansräkning.
- § 10 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
- § 11 Fastställande av antalet styrelseledamöter.
- § 12 Val av föreningens ordförande för en tid av 1 år.
- § 13 Val av tre ledamöter för en tid av två år.
- § 14 Val av två ledamöter för en tid på ett år
- § 15 Val av två ledamöter i valberedningen, varav en sammankallande.
- § 16 Val av en materialförvaltare för en tid av ett år.
- § 17 Val av två revisorer för en tid av ett år.
- § 18 Fastställande av medlemsavgifter.
- § 19 Ärenden föreslagna av styrelsen.
- § 20 Motioner som senast tre veckor före ordinarie årsmöte inkommit till styrelsen från enskild medlem, jämte styrelsens yttrande.
- § 21 Övriga frågor, som dock inte kan föranleda annat beslut än överlämnande till styrelsen.
- § 22 Årsmötet avslutas.

VÄLKOMNA!

Du vet väl att du kan vara stödmedlem i Spärvägen Sim.
Det kostar bara 80:-
Då får du förutom vår tidning, inbjudning till årsfest, sommarfest samt tidningen Spärvägen Simsport.

Funktionär & Utbildning

KOMMITTÉN /Titti Høyden & Karin Hellström

2007 var ett "lugnare" år ur funktionärsutbildningssynpunkt med tanke på den stora utbildningsinsatsen inför JSM 2007. Samarbetet med SKK inom tävlingsfunktionärsutbildning har fortsatt och det var utbildningar både vår och höst med bra uppslutning.

Några av våra funktionärer valde att gå vidare och bli distriktsfunktionärer, andra valde att gå starter och Grodanutbildning.

Klubbens funktionärer har varit mycket aktiva både på klubbens egna tävlingar samt bidragit till både Svenska simförbundets och Stockholms simförbunds arrangemang. Våra funktionärer har ofta synts och hjälpt till på andra klubbars tävlingar.

Under året har Spärvägen Sim's engagerade föräldrar och simmare deltagit på ett antal löpopp arrangerade av löparkansliet, som funktionärer på och kring banorna. Dessa aktiviteter uppskattas av såväl simmare som föräldrar och ger ett viktigt tillskott i kassan.

För att utvecklas och för att förbättra klubbens tävlingsarrangemang har ett antal studiecirklar genomförts innan och i samband med genomförandet av det gångna årets tävlingar.

Även 2007 har vi haft fyra Stockholmsfunktionärer som varit ute regelbundet på distriktets tävlingar som tävlingsledare och starters.

HLR-utbildning har hållits för tränare.

Kick-offresa till Oxelösund och Boda Borg genomfördes 2 sep, då tränarna fick möjlighet till både social samvaro, teori, planering och roliga äventyrsbanor. Ca 55 tränare deltog.

Tillsammans med simklubben Neptun arrangerade vi i maj månad simlärarutbildning som följdes upp av simlärarkandidat i september och avslutades med tekniskskoleinstruktör även den i september.

Styrelse, föräldrar, anställda och tränare har deltagit i symposium, temakvällar och konferanser som anordnats av Svenska simförbundet, SISU och Stockholms simförbund.

GENOMFÖRDA ARRANGEMANG UNDER 2007

TÄVLINGAR:

Utmanaren Ungd	Vällingbybadet	6st deltävlingar fördelade över hela året
Junior SM Ungd	EriksdalsBadet	1-4 Januari februari
Svenskt GP Senior	EriksdalsBadet	20-22 Mars
World Cup Senior	EriksdalsBadet	medarrangör tillsammans med Sv Simförbundet och 5 Sthlmklubbar 13-14 nov
Julkappsdoppet Alla	Åkeshovsbadet	1-2 December
Seriesim Ungd	Runt Stockholm	4 deltävlingar under året medarrangör
KM Alla	Vällingbybadet	18 December Sept.

EGNA SIMSKOLOR / LÄGER / KOLLO FÖR UNGDOMMAR:

Sommarsimskola	Nälstabadet	juni, juli, aug
Simsportkollo	Nälsta badet	aug
Höstlovskollo	Vällingbybadet	nov
Vårkollo	Vällingbybadet	feb
Påskkollo	Vällingbybadet	april

ÖVRIGA EGNA ARRANGEMANG:

Årsfesten Alla	Äppelviksskolan	10:e mars
Sommarfesten Alla	Nälstabadet	18:e aug

Fazer



Rassmus Hellström

It & Media

KOMMITTÉN /Stefan Lönngren

IT/Medias främsta arbetsuppgifter är att se till att kansliets arbetsdatorer fungerar, samt att underhålla spärvägens kommunikationskanal på internet.

Under 2007 blev det fler arbetsplatser på kansliet, fler datorer köptes in. Arbetet med hemsidan fortsatte att skötas till största del av kanslipersonalen.

Under hösten köpte Spärvägen in en egen tidtagningsutrustning. Målet med den är att vi ska köra med el-tidtagning på våra interna tävlingar (utmanaren, pokal och KM). Det är viktigt att simmarna får känna på en tävlingsituation som är så lik en riktig tävling som möjligt. Att resultaten automatiskt kommer in i systemet gör att kansliet spar flera dagars arbete efter varje interntävling.

I slutet på året investerade Spärvägen i ett utvecklingsprojekt på Internet. Målen med detta projekt är att intresse- och nyanmälan till Spärvägens simskoleverksamhet samt Sim & Lek ska ske automatiskt på Internet, med kortbetalning och automatisk inläsning in i medlemsregistret. Även bokning av ny grupp samt anmälan till tävlingar kommer att kunna gå denna väg. Alla dessa arbetsuppgifter tar idag mycket tid av kansliet. Arbetet startades i december och beräknas vara klart i slutet mars 2008.

Sim

KOMMITTÉN /Karin Hellström

Simkommittén diskuterar och beslutar om den löpande verksamheten i tävlingsgrupperna utifrån Spärvägen Simförenings Röda tråd.

I Simkommittén ingår alla tränare i tävlingsverksamheten samt utsedd representant från styrelsen.

Året startade med en kick off i Upplands Väsby 20-21 januari och sedan ytterligare fem möten.

LOVVERKSAMHETEN SOMMAREN

Under sommaren bedrev vi simskola i 4 stycken bad. Nämligen i Nälsta, Vällingby, Beckis samt Tensta. De tre sista var ett samarbete med Svenska Bostäder och det första med Familjebostäder. Totalt hade vi ca 420 deltagare på simskolan.

Under sommaren hade vi även simsportkollo 2 veckor i Nälsta med 72 deltagare samt Hallstahammarläger för T2:orna (17 deltagare) och B-gruppsscamp (25 deltagare). Sommaren var mycket lyckad med totalt 534 deltagare.

LOVKOLLO

Under terminerna anordnar Spärvägen Simförening simsportkollon för alla barn mellan 7-12 år som kan simma på djupt vatten. Under 2007 hade vi på sportlovet 26 stycken deltagare, på påsklovet 19 stycken och på höstlovet 31 stycken deltagare. Även denna verksamhet gick bra.

SIM & LEK OCH TEKNISKSKOLAN

Sim & Lek grupperna Baddaren och Pingvinen har tränat i undervisningsbassängen i Vällingbybadet. Nytt från hösten var att 25 m bassängerna i Spånga och Beckomberga delades av så att nybörjare hade undervisning på den grunda delen av bassängen. Detta gjorde att föreningen kunde ta emot fler barn på dessa nivåer, där köerna tidigare varit flera år långa.

Teknikskolan har haft träning i Vällingbybadet på må-, tis-, fre-, lö- och söndag. I Beckisbadet på lö- och söndag och i Spångabadet på söndagar. Husbybadet har varit stängt för renovering under hösten och verksamheten har flyttats över till Spångabadet istället.

Totalt har ca 70 tränare varit i verksamheten.

Totalt har under året ca 400 barn simmat i Sim & Lek samt 550 barn i Teknikskolan.

INTENSIVSIMSKOLA I MAJ

Under maj månad genomfördes en intensivsimskola i Vällingbybadet med 90 barn. Både barn som gått under terminen och nya medlemmar deltog. Alla nivåer erbjöds från Baddaren till Teknik 2. Populärast var Pingvinen.

TRÄNINGSGRUPPERNA

From hösten delades Träningsgrupperna upp i tre nivåer baserade på ålder. Träningsgrupp Yngre (12 år och yngre), Ungdom (13-16 år) och Äldre (16 år och äldre).

Verksamheten har utvecklats och fått ett ökat fokus i organisationen. Totalt har ca 80 barn och ungdomar simmat i Träningsgrupperna.

UTMANAREN

Utmanaren Pokal 1-2 har haft fyra tävlingshelger under året, då tävlingar har genomförts fre-och söndag kväll i Vällingbybadet. Antalet starter har legat kring 250 st varje tävling, ibland mer ibland mindre.

Nytt från hösten var att anmälningsystemet gjordes om och tävlingen datoriserades. Vilket gjorde att alla resultat lästes in i datorn på en gång. Heatlistor kunde printas och underlätta för simmarna.

Pokal 3 genomfördes i maj och december.

TRÄNINGSLÄGER

A-yngre genomförde i slutet av januari, 26-28/1, ett veckoslutsläger i Sigtuna. Månadsskiftet mars/april, 31/3-2/4 var samtliga tre B-grupper på ett helglägger. B-gul var i Nyköping, B-vit i Enköping och B-blå i Sigtuna.

Peter Aronsson åkte med 3 elitsimmare på träningsläger till Florida under april.

Elitgruppen tillsammans med några simmare från A-äldre var i mitten av juni (12-21/6) på träningsläger i Simrishamn på Österlen. Ett läger som även kombinerades med deltagande i GP-finalen.

Samtliga B-grupper och simmare från A-yngre och A-äldre som inte deltog på något mästerskap avslutade 50 m-säsongen med en kombinerad läger- och tävlingsresa till Varberg för deltagande på Bockstensdoppet (28/6-1/7).

A-yngre och A-äldre började höstsäsongen med ett uppstartsläger i Älvdalen. A-yngre en hel vecka, 10-17/8 medan A-äldre anslöt 13/8.

MÄSTERSKAPSPLACERINGAR 2007

JDM, Eriksdalsbadet 12-14/1

100 fritt herrar 2) Rasmus Hellström
200 rygg damer 2) Anna Åhlin
50 fjäril damer 3) Natasha Sundin
50 rygg damer 1) Natasha Sundin
50 fjäril herrar 3) Stefan Sandberg
50 rygg herrar 1) Rasmus Hellström
100 rygg damer 1) Natasha Sundin, 3) Anna Åhlin
100 rygg herrar 1) Rasmus Hellström
50 fritt herrar 1) Stefan Sandberg

JSM, Eriksdalsbadet 1-4/2

200 medley herrar 2) Konstantin Sundin
50 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
100 rygg damer 1) Natasha Sundin
4x100 fritt damer 3) Malin Hellström, Stina Gardell, Natasha Sundin, Anna Åhlin
200 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
400 fritt damer 3) Stina Gardell
100 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
4x200 fritt damer 2) Stina Gardell, Anna Åhlin, Malin Hellström, Natasha Sundin
200 medley damer 2) Stina Gardell

SUM-SIM, MALMÖ 28/6-1/7

200 fritt damer 3) Anna Åhlin
200 rygg damer 3) Anna Åhlin

JDM, ERIKSALSBADET 6-8/7

200 fritt damer 1) Stina Gardell
50 fritt herrar 3) Rasmus Hellström
100 fritt herrar 2) Rasmus Hellström
200 bröst herrar 1) Konstantin Sundin
200 rygg damer 1) Stina Gardell 2) Natasha Sundin
100 fjäril herrar 1) Konstantin Sundin
50 rygg damer 2) Natasha Sundin
200 medley herrar 1) Konstantin Sundin
100 fritt damer 2) Stina Gardell
200 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
50 rygg herrar 1) Konstantin Sundin 2) Rasmus Hellström
200 medley damer 1) Stina Gardell
400 medley damer 1) Stina Gardell
100 rygg damer 1) Natasha Sundin
100 ry h 1) Konstantin Sundin 2) Rasmus Hellström
50 fritt damer 2) Stina Gardell 3) Natasha Sundin
100 bröst herrar 1) Konstantin Sundin

DM, ERIKSALSBADET 6-8/7

200 fjäril damer 2) Sofie Gardell
200 fritt damer 2) Stina Gardell
4x100 medley herrar 3) Konstantin Sundin, Erik Trybom, Stefan Sandberg, Magnus Egmar
4x100 medley damer 2) Natasha Sundin, Ida

Nilsson, Sofie Gardell, Stina Gardell
100 fritt herrar 3) Rasmus Hellström
50 bröst damer 2) Ida Nilsson
200 bröst h 2) Konstantin Sundin 3) Erik Trybom
200 rygg damer 1) Carin Möller 2) Stina Gardell 3) Natasha Sundin
100 fjäril herrar 1) Konstantin Sundin
50 fjäril damer 3) Sofie Gardell
50 rygg damer 2) Natasha Sundin
200 medley herrar 1) Konstantin Sundin
4x100 fritt 1) Sofie Gardell, Carin Möller, Stina Gardell, Natasha Sundin
100 fritt damer 3) Stina Gardell
50 bröst herrar 2) Joakim Nielsen
200 bröst damer 3) Ida Nilsson
200 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
100 fjäril damer 3) Sofie Gardell
50 ry h 2) Konstantin Sundin 3) Rasmus Hellström
200 medley damer 1) Stina Gardell
4x200 fritt 1) Anna Åhlin, Stina Gardell, Natasha Sundin, Sofie Gardell
400 medley damer 1) Stina Gardell
100 rygg damer 1) Natasha Sundin
100 ry h 1) Konstantin Sundin 3) Rasmus Hellström
50 fritt damer 3) Sofie Gardell
100 bröst hr 2) Konstantin Sundin 3) Erik Trybom
100 bröst damer 2) Ida Nilsson
4x200 fritt herrar 2) Michael Enzell, Konstantin Sundin, Rasmus Hellström, Martin Escobar

SM, HALMSTAD 25-29/7

50 rygg damer 2) Natasha Sundin
50 rygg herrar 3) Konstantin Sundin
100 fjäril herrar 2) Magnus Kjellberg
100 rygg damer 1) Carin Möller
200 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
200 medley damer 2) Stina Gardell
100 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
200 rygg damer 1) Carin Möller
4x100 medley herrar 3) Konstantin Sundin, Joakim Nielsen, Magnus Kjellberg, Magnus Egmar
4x100 medley damer 2) Carin Möller, Ida Nilsson, Sofie Gardell, Stina Gardell

JSM, HALMSTAD 25-29/7

50 rygg damer 3) Natasha Sundin
50 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
200 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
200 fritt damer 2) Stina Gardell
100 rygg damer 2) Natasha Sundin
200 medley damer 2) Stina Gardell
200 medley herrar 2) Konstantin Sundin
100 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
400 medley damer 3) Stina Gardell

DM, HANINGE 26-28/10

100 medley damer 2) Natasha Sundin
50 bröst damer 3) Ida Nilsson
200 rygg damer 1) Carin Möller 2) Stina Gardell
800 fritt damer 2) Anna Åhlin
50 fjäril damer 2) Natasha Sundin
50 rygg damer 1) Natasha Sundin
200 bröst damer 2) Stina Gardell
200 rygg herrar 1) Rasmus Hellström
800 fritt herrar 2) Michael Enzell
400 fritt damer 2) Anna Åhlin
50 rygg herrar 2) Rasmus Hellström
200 medley damer 3) Stina Gardell
4x100 medley damer 2) Carin Möller, Ida Nilsson, Sofie Gardell, Stina Gardell
400 medley damer 2) Stina Gardell
400 medley herrar 3) Viktor Björk
100 rygg damer 1) Carin Möller 2) Natasha Sundin
100 ry her 1) Rasmus Hellström 3) Richard Gröhn
1500 fritt damer 1) Anna Åhlin
50 fritt herrar 3) Rasmus Hellström
50 fritt damer 2) Natasha Sundin 3) Stina Gardell
100 bröst damer 2) Ida Nilsson
4x200 fritt damer 2) Malin Hellström, Stina Gardell, Sofie Gardell, Anna Åhlin
4x200 fritt herrar 2) Rasmus Hellström, Martin Escobar, Michael Enzell, Stefan Sandberg

SM, JÖNKÖPING 22-25/11

100 rygg damer 2) Carin Möller
4x100 medley damer 2) Carin Möller, Ida Nilsson, Sofie Gardell, Stina Gardell
200 rygg damer 2) Carin Möller 3) Stina Gardell
4x200 fritt damer 3) Stina Gardell, Carin Möller, Anna Åhlin, Sofie Gardell
200 medley damer 1) Stina Gardell
100 rygg herrar 3) Rasmus Hellström
50 rygg damer 3) Natasha Sundin

SUM-SIM RIKSFINAL, GÖTEBORG 8-9/12

800 fritt fl 15-16 3) Anna Åhlin
100 fritt fl 11-12 2) Helin Rahim
400 fritt fl 15-16 3) Anna Åhlin

INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP VM (50 m), Melbourne 25/3-1/4

Carin Möller 100 rygg 32:a
Carin Möller 50 rygg 44:a
Carin Möller 200 rygg 18:e
Carin Möller 4x100 medley 8:a

KLUBBMÄSTARE Vällingbybadet kortbana 18 december-07

Gren 1, 50m Fjärlsim Fl 12oy
Föreningsrekord Johanna Sjöberg 26.39 2004-02-06
Helin Rahim -95 33.63

Gren 2, 50m Fjärlsim Po 12oy
Föreningsrekord Jonas Åkesson 24.19 1998-01-21
Adilson Fonseca -95 38.67

Gren 3, 100m Fjärlsim Fl 13-15
Föreningsrekord Johanna Sjöberg 57.66 2004-03-11
Emma Wahlström -94 1:16.44

Gren 4, 100m Fjärlsim Po 13-15
Föreningsrekord Jonas Åkesson 54.63 1998-01-21
Michael Enzell -92 1:01.43

Gren 5, 100m Fjärlsim Damer
Föreningsrekord Johanna Sjöberg 57.66 2004-03-11
Natasha Sundin -90 1:05.87

Gren 6, 100m Fjärlsim Herrar
Föreningsrekord Jonas Åkesson 54.63 1998-01-21
Rasmus Hellström -88 1:02.47

Gren 8, 50m Ryggsim Fl 12oy
Föreningsrekord Emelie Kirkegaard 28.50 2005-03-10
Helin Rahim -95 37.21

Gren 9, 50m Ryggsim Po 12oy, Finaler
Föreningsrekord Tobias Marklund 26.65 1998-03-25
Tobias Backlund -95 40.77

Gren 10, 100m Ryggsim Fl 13-15
Föreningsrekord Natasha Sundin 1:03.97 2005-10-22
Malin Hellström -92 1:12.78

Gren 11, 100m Ryggsim Po 13-15
Föreningsrekord Konstantin Sundin 57.02 2005-12-04
Michael Enzell -92 1:07.00

Gren 12, 100m Ryggsim Damer
Föreningsrekord Natasha Sundin 1:02.49 2007-02-02
Carin Möller -83 1:05.11

Gren 13, 100m Ryggsim Herrar
Föreningsrekord Konstantin Sundin 57.02 2005-12-04
Rasmus Hellström -88 1:01.69

Gren 15, 50m Bröstsims Fl 12oy
Föreningsrekord Emma Igelström 29.96 2002-04-04
Helin Rahim -95 41.21

Gren 16, 50m Bröstsims Po 12oy
Föreningsrekord Peter Aronsson 28.22 1998-12-11
Gustav Nilsson Björk -95 45.88

Gren 17, 100m Bröstsims Fl 13-15
Föreningsrekord Emma Igelström 1:05.11 2003-03-16
Tove Björk -94 1:20.82

Gren 18, 100m Bröstsims Po 13-15
Föreningsrekord Peter Aronsson 1:01.12 2000-12-31
Viktor Björk -92 1:15.68

Gren 19, 100m Bröstsims Damer
Föreningsrekord Emma Igelström 1:05.11 2003-03-16
Stina Gardell -90 1:16.98

Gren 20, 100m Bröstsims Herrar
Föreningsrekord Peter Aronsson 1:01.12 2000-12-31
Erik Trybom -84 1:11.00

Gren 22, 50m Frisim Fl 12oy
Föreningsrekord Johanna Sjöberg 24.82 2003-11-21
Helin Rahim -95 31.41

Gren 23, 50m Frisim Po 12oy
Föreningsrekord Fredrik Letzler 22.53 1995-01-26
Gustav Nilsson Björk -95 34.65

Gren 24, 100m Frisim Fl 13-15
Föreningsrekord Johanna Sjöberg 53.45 2004-03-11
Malin Hellström -92 1:02.34

Gren 25, 100m Frisim Po 13-15
Föreningsrekord Anders Holmertz 48.74 1994-03-26
Michael Enzell -92 58.26

Gren 26, 100m Frisim Damer
Föreningsrekord Johanna Sjöberg 53.45 2004-03-11
Stina Gardell -90 59.96

Gren 27, 100m Frisim Herrar
Föreningsrekord Anders Holmertz 48.74 1994-03-26
Rasmus Hellström -88 56.18

Gren 29, 100m Medley Fl 12oy
Föreningsrekord Emma Igelström 1:02.89 2002-11-03
Helin Rahim -95 1:20.89

Gren 30, 100m Medley Po 12oy
Föreningsrekord Jonatan Wik 56.49 2004-03-11
Gustav Nilsson Björk -95 1:27.29

Gren 31, 200m Medley Fl 13-15
Föreningsrekord Emma Igelström 2:12.39 2003-11-21
Emma Wahlström -94 2:45.83

Gren 32, 200m Medley Po 13-15
Föreningsrekord Anders Holmertz 2:01.67 1992-12-13
Michael Enzell -92 2:22.87

Gren 33, 200m Medley Damer
Föreningsrekord Emma Igelström 2:12.39 2003-11-21
Stina Gardell -90 2:27.70

Gren 34, 200m Medley Herrar, Finaler
Föreningsrekord Anders Holmertz 2:01.67 1992-12-13
Yassin Arif -89 2:21.82



Helin Rahim -95 klubbmästare i flera grenar

KLUBBREKORD 2007

DAMER KORTBANA

RYGGSIM

100m 1.02.49 **Natasha Sundin** Stockholm 07-02-02
1.02.46 **Carin Möller** Jönköping 07-11-20
1.02.14 **Carin Möller** Jönköping 07-11-20
200m 2:17.68 **Anna Åhlin** Stockholm 07-02-03
2.14.29 **Carin Möller** Stockholm 07-10-26
2.11.59 **Carin Möller** Jönköping 07-11-21

FRISIM

4x200m 8.14,11 **Stina Gardell, Carin Möller, Anna Åhlin, Sofie Gardell** (2.02,97-2.03,44-2.04,60-2.03,10) Jönköping 07-11-24

DAMER LÅNGBANA

RYGGSIM

50m 30,39 **Natasha Sundin** Halmstad 07-07-25
100m 1.03.63 **Carin Möller** Göteborg 07-02-09
1.03.46 **Carin Möller** Melbourne 07-03-30
1.02.97 **Carin Möller** Melbourne 07-03-30
200m 2.15.02 **Carin Möller** Göteborg 07-02-08
2.13.98 **Carin Möller** Göteborg 07-02-09
2.13.32 **Carin Möller** Melbourne 07-03-28

MEDLEY

400m 5.00.46 **Stina Gardell** Halmstad 07-07-29
4x100m 4.17,34 **Carin Möller, Ida Nilsson, Sofie Gardell, Stina Gardell** (1.04,74-1.13,14-1.02,10-57,36) Halmstad 07-07-29

HERRAR LÅNGBANA

FJÄRLSIM

50m 25,05 **Magnus Kjellberg** Halmstad 07-07-26
25,03 **Magnus Kjellberg** Halmstad 07-07-27
25,00 **Magnus Kjellberg** Halmstad 07-07-27
100m 56,07 **Magnus Kjellberg** Halmstad 07-07-25

RYGGSIM

50m 27,13 **Konstantin Sundin** Göteborg 07-02-09
100m 57,78 **Konstantin Sundin** Göteborg 07-02-09
200m 2.08,56 **Konstantin Sundin** Halmstad 07-07-26
2.07,32 **Konstantin Sundin** Halmstad 07-07-27

POÄNGSTÄLLNING

Spärvägen Simförening kom sammanlagt på en 7:de plats i landet gällande SM, JSM, samt Sum-sim.

Vilket är mycket bra då samtliga simdisciplinernas mästerskap (Polo, Hopp, Konstsim och Simning) ligger till grund för poängförteckningen.

HANDSLAGET/IDROTTSLYFTET

Under 2007 genomförde Spärvägen sex olika handslagprojekt. Ett av de större projekten var "Bästa Trean" där vi erbjöd fri simundervisning till årskurs-3 elever i Rinkeby och Tensta.

Vi genomförde även tre projekt under loven, "Simsportskollo", "Lovkollo" och "Sommarsim-skola". Projektet "Utveckling av träningsgrupper" var bidragande till att vi kunde utöka verksamheten vid sidan om tävlingsgrupperna för att ge möjlighet för över 70 barn och ungdomar att träna simning utan att ha ett tävlingsyfte.

Med projektet "Tränar-kickoff" gjorde vi det

möjligt för en gemensam utbildningsdag för samtliga våra tränare.

Inför 2008 beviljades vi tre s.k. Idrottslyftsprojekt (nytt namn), "Bästa Trean", "Utveckling av träningsgrupper" och "Simkollo skolloven ht-07/vt-08".



VÅRA SIMMARE I USA

/Henrik Forsberg

Runt 40 svenska simmare befinner sig på något universitet i USA där de kombinerar studier och simträning på elitnivå. Att åka till USA är något alla simmare som får chansen bör försöka göra, åtminstone testa på en säsong. Det ger en stor möjlighet att fortsätta med tävlingsimning på elitnivå samtidigt med studier på universitetsnivå.

Flertalet svenska simmare får även schoolarship, vilket innebär att de får delar av eller hela utbildningen betald genom att de simmar för skolan.

Spärvägen har fyra simmare i USA som studerar på universitet. Här nedan presenteras de.



Magnus Egmar
Född: -83 University of Nevada, Las Vegas
Special: Frisim och medley
Flerfaldig SM-finalist på frisim och medley

Josephine Tjernström
Född: -86 Long Island University, New York
Special: 200 bröstsim
SM-9:a 200 bröst 2006

Magnus Kjellberg
Född: -84 Arizona State University, Phoenix, Arizona
Special: Sprint, frisim och fjärl. SM-2:a 100 fjärl 2007, flerfaldig SM-finalist fjärl och frisim, EJM-brons 4x100 fritt 2002

Konstantin Sundin
Född: -87 University of Florida, Gainesville, Florida
Special: Ryggsim och medley. Svensk mästare 200 rygg (50 m-bassäng) 2007, Svensk mästare 200 rygg (25 m-bassäng) 2006.

Tävlings

KOMMITTÉN /Stephan Good

2007 var vårt hittills största arrangörsår hittills då vi arrangerade JSM, Svenskt Grand Prix under vinter/vår, World Cup (medarrangör) i november och så naturligtvis Julklappsdroppet med Anders Holmertz Race i december. Dessutom hade vi ett eget KM och utmanartävlingar vid 4 tillfällen.

Spärvägen Simförening har ett grundmurat bra rykte som tävlingsarrangör som vi ska göra allt för att leva upp till, men de höga kringkostnaderna gör att vi kanske måste ompröva och värdera vilken typ av arrangemang vi ska genomföra.

JULKLAPPSDOPPET

I december de senaste 22 åren har vi arrangerat Julklappsdroppet i Åkeshovbadet. I år var det helgen den 1-2 december.

Som vanligt inleddes finalpasset med det traditionella och uppskattade luciatåget där simmare från våra träningsgrupper var med. Fint och stämningsfullt som vanligt.

Vi genomförde tävlingarna på ett strålande sätt tack vare alla funktionärer som ställer upp frivilligt och jobbar under 4 pass hela helgen. På varje pass går det åt ca 35 personer som arbetar med allt från kopiering och kaffekokning till tävlingsledning och speaker.

Ni är ovärderliga!

SVENSKT



UPPDRAK

Martina Aronsson, ledare /tränare vid VM i Melbourne 25/3-1/4.

Henrik Forsberg ingår i Svenska Simförbundets Simkommitté.

Linn Bessner ingår i Stockholm Simförbunds Simkommitté.

Carin Möller ingick i den svenska simtruppen vid VM i Melbourne 25/3-1/4.

Carin Möller, Konstantin Sundin och Magnus Kjellberg deltog i Universiaden i Bangkok i augusti.

Anna Åhlin var uttagen till juniorlandslaget på GP i göteborg i februari.

Peter Aronsson och Henrik Forsberg deltog i den Amerikanska Tränarkonferensen i september.

Tommy Westman har tjänstgjort som förbunds-funktionär och deltagit vid tävlingar såsom GP och andra mästerskap arrangerade av Svenska simförbundet.

Harry Gröhn, Mats Höjden och Titti Höjden har representerat Stockholms simförbund såsom stockholmsfunktionärer och varit på förbundets tävlingar som tävlingsledare/ starters och speaker.



GRUPPER, STYRELSE, ANSTÄLLDA OCH ÖVRIGA LEDARE.

Föreningen hade under året 1780 medlemmar (808 män 972 kvinnor)

Elit	22
A-Äldre	18
A-Yngre	23
B-gruppen	75
Träningsgrupper	148
T 2	143
T 1	330
Hajen och Sim & Lek	634
Vuxencrawl	21
Masters	15
Stödmedlemmar	70
Lovverksamheten	281

STYRELSEN

Styrelsen har under året haft 12 protokollförda möten samt ett flertal planeringsmöten.

Ensio Andersson	Ordförande
Stephan Good	Vice ordf / Tävlingskommitté.
Göran Näsström	Kassör
Marie Fritzel	Sekreterare
Lennart Norberg	Personalkommitté
Titti Höjden	Funktionär/utbildning
Stefan Lönngren	IT / Mediakommitté
Karin Hellström	Simkommitté/utbildning

REVISORER

Karola Melinder
Mikael Gardell

MATERIALFÖRVALTARE

Jonas Malmberg och Christian Lundgren

VALBEREDNING

Sammankallande Silke Otte Näsström och Kicki Wik Idrén

ANSTÄLLDA

Martina Aronsson (föräldraledig from nov)

Chefstränare & Verksamhetsansvarig

Angela Åström

Kanslist

Henrik Forsberg

Elittränare & utvecklingsansvarig

Linn Bessner

Lov & B-gruppsansvarig

Mattias Egmar (tom feb)

Barn- & Ungdomsansvarig

Stina Enzell-Larsson

Föreningsadministratör

Annika Gustafson (from mars)

Barn- & Ungdomsansvarig

Dessutom har ytterligare ca 70 tränare varit engagerade per termin.



TÄVLINGSTRÄNARE

Martina Aronsson,

Chefstränare

Henrik Forsberg

Peter Aronsson

Christian Lundgren (tom juni)

Göran Bessner

Stefan Lönngren

Jonatan Wik (tom juni)

Linn Bessner

Leif Gustafson

Mikael Aronsson

Jennie Tjernström

Stefan di Grado

Mattias Egmar

Karin Landqvist

Tereze Svensson

Peter Quick (from sep)

Malin Svensson (from aug)

Richard Eklöf (from jan)

Magnus Olsson (from aug)



EKONOMI

Göran Näsström

2007 har klubben klarat sig bra med en balanserad budget.

Det som är utmärkande är att tävlingsarrangemangen inte fått samma positiva resultat som tidigare är vilket till största del beror på ökade omkostnader för bassänghyra, läktare etc.

En utökad lov- och sommarverksamhet har varit riktigt positiv där vi satsat stort vilket, givet gott resultat. Under året kunde vi investera i en egen tidtagningsanläggning.

Spärvägen Simförening
802016-1280

6(7)

Vällingby den

Ensio Andersson
Ordförande

Stephan Good
Vice ordförande

Lennart Norberg
Ledamot

Titti Höjden
Ledamot

Stefan Lönngren
Ledamot

Karin Hellström
Ledamot

Göran Näsström
Kassör

Marie Fritzell
Sekreterare

SLUTORD Föreningens styrelse riktar ett varmt tack till alla er som under 2007 varit delaktiga i verksamheten på olika sätt. Det gäller simmare, tränare, ledare, föräldrar, funktionärer, Spärvägens alliansförening samt våra sponsorer och övriga samarbetspartners på badanläggningar och leverantörer.

VÄGEN TILL PEKING...

/Henrik Forsberg

EM i Eindhoven 18-24 mars är kvalificeringstävling till OS i Peking. Två simmare från Spärvägen är uttagna, Carin Möller och Stina Gardell. Carin som simmar ryggsim blev uttagen redan efter sommaren 2007 efter bl.a. mycket fina simningar vid VM i Melbourne mars 2007 där hon satte svenskt rekord på 200 rygg till 2.13,32 och simmade VM-final på 4x100 medley, även där med svenskt rekord. Stina blev uttagen efter GP-tävlingarna i Jönköping där hon sänkte det svenska juniorrekordet på 200 medley till 2.15,57.

Vad krävs för att få simma OS? För att ställa upp med en simmare i varje gren krävs att simmaren klarat en B-tid. Skall en nation ställa upp med två simmare krävs att simmarna uppnått A-tiden. I Sveriges fall gäller att simmarna klarat eller är väldigt nära A-kvaltiden. Utifrån de resultat som uppnåtts är det sedan upp till Sveriges Olympiska Komité om man får åka. Riktlinjerna är att simmarna har en potential finalchans.

Hur är då Carin och Stinas chanser att ta sig vidare till OS i Peking? Båda tjejerna har stora möjligheter. Välplanerad och systematisk träning som kontinuerligt följs upp har hjälpt till på vägen hittills och kommer vara ett fort-



Stina Gardell och Carin Möller är Spärvägens OS-hopp

satt verktyg i arbetet. Båda tjejernas klara mål och hängivenhet är ett än viktigare verktyg. A-tiden på 200 rygg är 2.12,73, 6 tiondelar bättre än Carins personliga rekord.

På 100 rygg är den lite tuffare för Carin, 1.01,70, dryga sekunden bättre än Carins pers. Men Sverige har klara chanser att få ställa upp med ett medleylag och där har Carin stora möjligheter att knipa ryggsimsplatsen. För 200

medley som är Stinas gren är A-tiden 2.15,27. Endast 3 tiondelar bättre än tiden Stina presterade i Jönköping. Även om det var ett bra lopp finns detaljer och småjusteringar som ganska enkelt kan generera 3 tiondelar. Ytterligare 5 veckors finslipning kommer ge en tid under 2.15.

Följ EM-tävlingarna i Eindhoven och håll tummarna för Spärvägens representanter!



En bild från "Markantältet" vid DM i Nälstabadet

MARTIN ESCOBAR

/Göran och Karina Bessner

Martin Escobar f. 1987 började i Spårvägen våren 1997. Han hade lärt sig att simma i Paraguay där han bott en kort period med sin familj. Martin passerade snabbt genom grupperna i Spårvägen tills han hamnade i B-gruppen hösten 1998.

Martins fantastiska tävlingskarriär började på allvar med en 13:e plats på Sum-Sim i Malmö (25m) 1998. Då hade det gått mindre än två år från Martins första simträning. "Tala om snabb utveckling".

Det var som ungdomssimmare Martin hade de största framgångarna och från 1998 till 2003 var Martin med på tio Sum-Sim där han vann sammanlagt 16 guld-, 6 silver- och 6 bronsmedaljer.

Sommaren 2003 fick Martin ta på sig landslagsoverallen och tillsammans med klubb- och träningskompisen Konstantin Sundin representera Sverige vid Ungdoms-OS i Paris.

Göran Bessner som var Martins tränare under fem år säger att Martin tyckte om all sorts träning; teknik, sprint, syrapass, långa pass, ja allt. Han hade ofta egna förslag och ville gärna ha tid på sina serier som en egen utmaning. Martins simteknik var naturlig, följsam och vägvinnande. Hans sätt att simma beundrades av många simmare och tränare i hela landet. Martin bidrog till stor del till framgångarna i sin träningsgrupp på grund av sin vilja att alltid träna och tävla på en hög nivå och med sitt glada och medryckande sätt.

På grund av sin förmåga att skapa kontakter var Martin en samlande länk mellan simmare i Spårvägen och simmare i andra simklubbar.

Hösten 2003 började Martin på simgymnasiet i Nyköping och senare samma höst i Spårvägens Elitgrupp. Med Martina Aronsson som huvudtränare i Elitgruppen deltog Martin på flera JSM och SM med fina placeringar och

flera lagkappsmedaljer.

Martin var på många utlandsläger med Spårvägen i Österrike, Ungern, Barcelona, Malaga, Kanarieöarna och Florida.



Martin Escobar. Här en bild från SM i Sundsvall 2005.

MARTINS SUM-SIM RESULTAT:

- 1998 Malmö (25m) 13:e på 100 fj.
 1999 Västerås (25m) guld: 200 m, 100 fr silver: 100 ry, 100 br, 100 fj brons: 400 fr
 2000 Malmö (50m) 4:a 100 fj 6:a 200 m
 2000 Göteborg (25m) brons: 4x100 m 5:a 100 fj 100 fr 8:a 400 m
 2001 Trollhättan (50m) guld: 100 fr, 200 fr, 200 m, 400 m, 100 fj, 100 ry silver: 4x100 fr, 4x100 m
 2001 Stockholm (25m) guld: 200 m, 100 fr, 100 fj
 2002 Linköping (50m) brons: 4x100 fr 5:a 100 fj
 2002 Stockholm (25m) brons: 100 fj, 4x100 fr
 2003 Malmö (50m) guld: 4x100 fr, 4x200 fr, 4x100 m silver: 100 fj
 2003 Stockholm (25m) guld: 4x100 fr tillika mästerskapsrekord tillsammans med Stefan Sandberg, Rasmus Hellström och Konstantin Sundin, 4x100 m brons: 200 fj 4:a 100 fj

Den 11 januari 2008 under elitgruppens träningsläger i Florida omkom elitsimmaren Martin Escobar hastigt efter att ha blivit påkörd av en bil.

Martin föddes 1987 och var hemmahörande i Hässelby med hans mamma, pappa och storebror. Martin var en glad och pigg kille med ett genuint intresse för andra människor. Han hade en förmåga att få personer han talade med att känna sig betydelsefulla. Vi har mist en kär klubbmedlem och vän. Våra tankar går till Martins familj. Vila i frid Martin.

Martin Escobars minnesfond
 har skapats till förmån för Svensk ungdomssimning,
 Bankgiro 250-0015.

INTERVJU MED ANGELA ÅSTRÖM

/Annika Gustafson

Angela har jobbat på Spårvägens kansli sedan november 1988. I april går Angela i pension och vi vill gärna ställa några frågor till Angela om hennes tid i Spårvägen.

Hur kom det sig att du började på kansliet?

Min son Per simmade i en tävlingsgrupp och på ett föräldramöte kom det in två okända män, vilket visade sig vara Ensio Andersson, ordförande idag och Stephan Good, vice ordförande idag, och undrade om någon kunde tänka sig att öppna posten som kom till föreningen. Snäll som jag är tänkte jag att det kunde jag ju hjälpa till med. Jag var hemmafru och min dotter Ann gick på leks, så de timmarna passade jag på att åka till kansliet, som då låg i Blackeberg och öppnade posten. Sedan blev det tunnelbana och buss hem igen, lagom för att hämta Ann. Från början fick jag timlön som betalades av huvudföreningen. Med åren blev det mer och mer arbete, men somrarna har jag alltid sett som lite heliga och har velat ägna åt min familj.

Vad minns du mest från alla dessa år?

Det jag minns mest är den stora skillnaden mellan nu och då. Hela föreningen har vuxit enormt och det har varit en fantastiskt rolig resa att följa. Från början byggde föreningen enbart på alla föräldrars ideella engagemang, till idag då vi har möjlighet att komplettera engagemanget med anställd personal. Det har varit fascinerande, intressant och med glädje som jag fått se alla förbättringar inom alla områden.

Hur såg kansliarbetet ut på 80-talet jämfört med nu?

I början hade vi en gammal skrivmaskin, idag sköts allt via datorer. Första tiden satt vi och skrev alla adresser på brev till simmarna förhand, nu trycker jag bara på knappen så kommer allt ut i skrivaren! Nästan i alla fall. (skratt) Det har varit en otrolig utveckling.

Vad är det roligaste minnet?

Väldigt svårt att peka ut en enskild händelse, det har varit så mycket. Men när Ensio var med i Bingolotto och föreningen vann en miljon, det var väldigt roligt! Vi hade i det läget så dålig ekonomi och hade haft det ett bra tag. Vi återanvände allt, vi använde kuvert flera gånger och om det kom brev med ostämplade frimärken så använde vi dem en gång till. Hoppas det inte är någon som läser det här som jobbar på posten. (skratt) Så det kändes så tryggt att kunna ha en miljon i ryggen!

Det allra roligaste har varit att få träffa så många olika människor med så mycket engagemang! Roliga år hade jag också med Annika, som bjöd på många skratt under arbetet.

Spårvägen har en speciell anda, en riktig klubbanda.

Vilken har varit den tråkigaste resp. roligaste arbetsuppgiften?

Tråkigast är att sammanställa alla närvarokort för att söka bidrag, det är ett stort jobb varje år.

Roligast har varit att jag fått lära mig bokföring.

Hur många personer har varit styrelseordföranden, tillika din chef under din tid?

Ja, det är ganska många. Tror det är 7 eller 8 st. Vissa styrelser har fungerat bättre än andra, så är det ju alltid med ideellt engagemang. Styrelsen idag tycker jag arbetar bra.

Vilka simmare minns du bäst?

Jag minns bäst de som är födda under början och mitten av 70-talet, kanske för att min egen son simmade då, men även för att jag fick följa dem under så lång tid av deras aktiva tid. Namn som Lena Eriksson, Louise Jöhnke, Anders Holmertz och Emma Igelström. Alla kom från andra föreningar från början, men kändes som riktiga Spårvägare. Kanske minns jag dem bäst för att jag var mycket mer i simhallen då, nu är jag nästan aldrig där då jag inte längre har sådana arbetsuppgifter. I början var jag tre kvällar i veckan i simhallen för att "hålla koll" på tränarna. Jag var nog ganska hård mot dem. Jag har ingen simbakgrund själv, men var plask & lek tränare ett tag, men det var inte min grej att vara ledare. Det administrativa passade mig bättre.

Vad ska du göra nu när du blir pensionär?

Det första vi ska göra är att åka och hälsa på vår son Jens och hans fru i Shanghai. En dröm går i uppfyllelse att få åka Transibiriska järnvägen till Kina. Sen skall jag ligga i hängmattan! Stackars min man Wille, han har haft det lugnt och skönt hemma halva veckan, nu får han stå ut med mig hela tiden. Jag promenerar med mina grannfruar kl. 06.30 tre dagar i veckan, det är lite med bävan som jag ser framemot att behöva gå upp så tidigt för att promenera, men ska jag ligga i hängmattan i övrigt så är det nog bäst att pallra sig upp!

Det allra skönaste med att bli pensionär är att jag inte behöver bry mig om vilken dag det är, det kan vara söndag hela veckan!

"Ps.

Ni måste skriva att jag går lite i förtid, att jag bara är 63 år ung!!"



Angela är som vanligt väl förberedd inför ännu en arbetsdag i Nästabadet med DM.

LEDARPRISET 2008?

HAR DU SPÅRVÄGENS BÄSTA TRÄNARE?

Då skall du nominera henne eller honom till priset "Årets Ledare"!

Varje år utses årets ledare av er aktiva inom simföreningen. Skriv vem du vill nominera och varför just din tränare bör utses till årets ledare. Skicka din nominering till: annika.gustafson@sparvagenssim.se senast 6 april.

Priset utdelas på Årsfesten 12 april 2008.

BAKGRUND TILL LEDARPRISET.

År 2004 anordnade Kamratposten tillsammans med Riksidrottsförbundet "Maja och Melkers-ledarpris". Therese Sjödin, simmare, nominerade Annika Gustafson, tränare, till priset, som sedan blev en av 15 st vinnare.

Priset var 15 000:- som gick till föreningens ungdomsverksamhet. Som ett led i det instiftades "Ledarpriset" som delas ut årligen på föreningens årsfest.

Det är simmare som nominerar sin tränare till priset, sedan avgör en jury vem som får priset. Vinnande tränare får en vandringsbuckla och även en liten buckla att behålla själv.

Simmare som har nominerat tränaren får en Spårvägen T-shirt.

Tidigare vinnare:

2005 Ann-Sofi Carlsson och Karin Landqvist
 2006 Henrik Forsberg och Göran Bessner
 2007 Malin Svensson

ÄR DU EN VINNANDE SIMMARFÖRÄLDER?

/Henrik Forsberg

"Att vara tränare skulle vara mycket lättare om allting som berörde idrott bara gällde mig och barnen. Ibland känner jag att föräldrarna glömmer bort att idrotten är för barnen. De är oftast mera problem än barnen. Jag behöver inte nio assisterande tränare"

(I Birger Buhre, Barn och Idrott, 1982)

Citatet kan låta en aning orädd. Den svenska föreningskulturen har historiskt sett byggt sin verksamhet på föräldrar som ideellt lagt ner ett många gånger tidskrävande och tungt arbete. Även idag bygger välfungerande föreningar på ett bra föräldrerengagemang. Men vad är då ett bra föräldrerengagemang?

I en nyligen (2007) utkommen avhandling vid Karlstads Universitet, "Unga idrottares upplevelser av föräldrarpress" framkom att så många som 19% någon gång upplevt press av sina föräldrar i idrottssammanhang.

Resultaten visade även tendenser på att det inom en del idrotter fanns en större andel som upplevt föräldrarpress, simning var tyvärr en. Det är helt oacceptabelt att uppemot vart femte barn upplever press från sina föräldrar i idrottssammanhang.

Spårvägen Simförening ligger väldigt långt fram i simmar-Sverige inom ett flertal områden. Låt oss nu även bli en vinnande förening på föräldrarsidan. Låt oss ha Sveriges bäst utbildade, supportande och "uppfosttrade" föräldargång. Här följer några tips:

1. COACHA ALDRIG DITT BARN. Att försöka coacha eller träna era barn "bakom kulisserna" kan påverka barnen negativt. Framförallt då föräldrar ofta inte har den kunskapen som behövs och kan säga annorlunda än vad tränaren säger vilket kan göra barnet stressade och ambivalenta. Som förälder är det inte ert jobb att coacha, varken på träning, på tävling eller hemma. Spårvägen har välutbildade tränare med stor erfarenhet. Låt dem coacha era barn. Däremot ställ upp som stöd för era barn. Tycker ni något inte fungerar, kontakta ansvarig tränare och för en konstruktiv dialog. Men försök acceptera det svar och de motiv ni får.

2. VAR HELT VILLKORSLÖST STÖDJANDE. En förälders viktigaste roll inom idrotten är att vara sitt barns största fan. Stötta deras ansträngning att nå sina målsättningar utan att lägga någon värdering i vad deras mål är eller om de når sina mål. Kärleken och respekten till era barn får aldrig ändras oavsett om de vinner eller inte, oavsett om de simmar fort eller långsamt. Ställ upp för dem, kör dem, se till att de får tillräckligt med och näringsrik mat, se till att de har mellanmål och återhämtningsmål med sig på träningar och tävlingar.

3. PRESSA INTE DITT BARN ATT FOKUSERA PÅ

SLUTRESULTATET. Något av det sämsta du som förälder kan göra är att få ditt barn oroligt över hur fort de simmar och vilka resultat de måste uppnå. Ni som föräldrar har inget med att göra hur fort era barn simmar så länge de tycker det är fantastiskt roligt att simma. Hjälp istället era barn att fokusera på processen till målet. Vad kan de göra för att utvecklas och framförallt vad kan ni som föräldrar stötta med.

4. HJÄLP DITT BARN ATT FOKUSERA PÅ DEM



SJÄLVA OCH VAD DE KAN GÖRA. Få era barn att fokusera på sin egen utveckling och inte på hur fort den eller den simmar. Att göra sådana jämförelse bland växande individer är helt förkastligt. Det kan skilja uppemot 5 år i fysisk mognad för dem som tidigast går in i puberteten mot dem som utvecklas sent. Att då göra resultatjämförelser är inte helt sunt. Vidare visar målsättningsforskning att de elitidrottare som fokuserat på sin egen utvecklingsprocess i större omfattning nått sina målsättningar. Bry er således inte om vad alla andra gör.

5. HA PERSPEKTIV TILL SIMMANDET. Få era barn att förstå att idrott och simning är en del av livet, men inte allt. Det viktigaste inom barn- och ungdomsidrott är att lära sig nya färdigheter, må bra och ha kul. Få era barn att förstå att ett mindre bra tävlingslopp inte betyder att de är dåliga människor. För att barnen skall utveckla ett sunt perspektiv till sitt idrottande krävs även att ni föräldrar har det. Föräldrar som springer med på kanten som tokar, skriker och visar sin besvikelse när inte barnen simmar så fort som mamma och pappa önskar, de saknar all form av perspektiv.

6. MUTA INTE ERA BARN TILL ATT SIMMA. Simning skall vara något era barn gör för de tycker det är fantastiskt roligt. Målen och drömmarna barnen har i simbassängen skall vara deras och inte era. Det är inte er uppgift som föräldrar att försöka motivera era barn att nå era mål eller drömmar genom att ge dem yttre belöningar. Att driva era barn till att simma fort genom att ge dem pengar eller presenter är helt förkastligt. Vad ger det för budskap? Det är lika beklämmande var gång jag hör att en simmare fått en nya baddräkt, cykel, datorspel, TV-spel eller något annat för att barnet simmat si eller så fort. Ge dem vad ni önskar ge dem, oavsett om de når sina mål eller ej, oavsett hur långsamt de sim-

mar. Simmarna måste i längden drivas av en inre egen motivation för att lyckas. Yttre belöningar kan hämma den inre motivationen.

7. VAR EN GOD FÖREBILD FÖR ERA BARN. Ni som föräldrar är en av de viktigaste förebilder era barn har. Bete er också som goda sådana. Undvik att prata skit om andra simmare, föräldrar eller tränare inför era barn. Det smittar av sig. Undvik att kommentera en ev. diskning eller ett domslut inför era barn. Visa istället hur man skall uppträda. Ett skrämmande exempel (det finns många) är en förälder i en ganska närstående förening som fick lämna simhallen p.g.a. dåligt uppträdande mot funktionären. Vilken förebild...

I Spårvägen accepterar vi under inga omständigheter föräldrar som skriver eller uppträder illa varken mot sina egna barn, mot andra simmare eller föräldrar, mot funktionärer eller tränare.

ÄR DU EN BRA SIMMARFÖRÄLDER?

Om du svarar ja på följande frågor, då ligger du bra till.

- 1. JAG HADE** förståelse för att mitt barn gjorde sitt bästa under tävlingen?
- 2. JAG HADE** ett stort tålamod oavsett hur det gick i loppet?
- 3. JAG HAR** alltid en behärskande positiv, sund och optimistisk attityd till mitt barns simmande.
- 4. JAG TILLÅTER** alltid mitt barn att göra misstag? Jag har full förståelse för att mitt barn får göra misstag för att utvecklas?
- 5. JAG BETER** mig alltid som en "Fair-Play förälder" oavsett hur det går?
- 6. EFTER** en simtävling betar jag mig alltid på samma sätt mot min dotter/son, oavsett resultat?
- 7. JAG GER** aldrig mina barn presenter eller saker utifrån hur fort de simmat eller om de nått en viss placering? Mina barn får det de behöver oavsett sina simresultat?
- 8. JAG LÅTER** mina barns tränare sköta simcoachandet så länge jag upplever det som sunt. Uppfattar jag det som osunt tar jag i första hand en diskussion med tränaren.

Spårvägens vinnande idrottsföräldrar är med och hejar på sina barn vid tävlingar, stöttar vid eventuellt motgång och visar inte sin egen besvikelse, berömmar när det går bra utan att höja barnet till "stjärnorna" samt ställer upp i verksamheten



INTERVJU MED SIMMARE I TRÄNINGSGRUPP YNGRE.

/Annika Gustafson



Henny Hägerdal, 11 och Kajsa Åhlin, 12 år, simmare och kompisar.

Vad är roligast med simningen?

K: Allt! Att få träna!

H: Ja, jag håller med.

Vad är det bästa med Träningsgruppen?

K+H: Att få träna simning! Och att det är schyssta killar och tjejer!

Hur lärde ni känna varandra?

K: Vi simmade bredvid varandra och sen när vi stod och vilade så började vi prata med varandra, sen pratade vi efter träning en också. (Fniss, fniss)

H: Och nu ses vi även utanför simningen!

Träningsgruppen ska på läger till Gotland i maj. Har ni varit på läger förut?

K: Nej aldrig, blir nog spännande!

H: Nej, har aldrig varit det, ska bli kul!

När började du simma?

K: Tror jag var 5 år i Sim & Lek

H: Jag började när jag var liten i lilla bassängen.

Vad har ni för mål med simningen?

H: Att få simma och ha kul!

K: Jag vet inte riktigt, ha roligt!



Tomas Wikland



Wassim Harwill, 13 år och Sinan Hassan, 12 år, simmare, kusiner och kompisar

Vad är roligast med simningen?

W: Allt! Att få träna och att träffa kompisar!

S: Håller med och att bli bättre på simning!

Vad är det bästa med Träningsgruppen?

W+S: Killarna i gruppen!

Hur lärde ni känna varandra?

W: Vi är kusiner, så vi har känt varann sen vi var små.

S: Han är inte bara min kusin, utan en bra polare.

Träningsgruppen ska på läger till Gotland i maj. Har ni varit på läger förut?

W: Nej, men jag ska nog med nu.

S: Jag har varit på pingisläger, men inte simläger.

När började du simma?

W: För ett år sedan, men jag har varit med på Simsportkollot fyra somrar och lärt mig mycket.

S: Jag började i Spårvägen den här terminen. Jag har simmat på andra ställen tidigare.

Vad har ni för mål med simningen?

W: B-gruppen

S: Bli bättre än Tomas Wikland, som har varit min tränare på Simsportkollot i flera år. Snart tar jag honom!

INTERVJU MED TOMAS WIKLAND

/Annika Gustafson

Hur är det att vara ledare i babysim jämfört med annan simverksamhet?

Största skillnaden är att man coachar föräldrarna istället för barnen. Men egentligen är det samma frågor som kommer upp.

Vad har varit roligast hittills?

Att föräldrarna är så positiva och att de litar på min kunskap.

Är det något speciellt man måste tänka på?

Man kan aldrig förutse hur ett barn skall reagera och det måste alltid ske på barnets villkor. Ibland vill de inte och då är det så, även om föräldern vill. Det är barnet som bestämmer.

Det roliga är att vi tar emot barn ända upp till två års nivå. Det är aldrig för sent att börja simma!

Bli medlem
i Spårvägen Simförening.

För den ringa summan
80:- blir du medlem.

Familj 200:-

Ständig medlem 3000:-
och då får du vår mycket
eleganta klubbkavaj.

NYA KURSER I BABYSIM

Vecka 13 startar andra omgången av BabySim i Beckisbadet. Grupper finns på tisdagar, fredagar och lördagar. Se hemsidan för grupper och anmälan.

Grupperna består av max 5 barn. Enbart en förälder får vara med i vattnet. Den andra föräldern får gärna följa lektionen från land.

För att börja BabySim skall barnet vara minst 3 mån, väga över 4 kilo och ha läkt navel.

Det är aldrig för sent att börja babysimma, utan man skall göra det när man känner sig redo.

Våra instruktörer är utbildade av Svenska Simförbundet.

För anmälan eller frågor kontakta kansliet
08-471 82 25 eller mail:

annika.gustafson@sparvagensim.se



Jättekul i babysim.

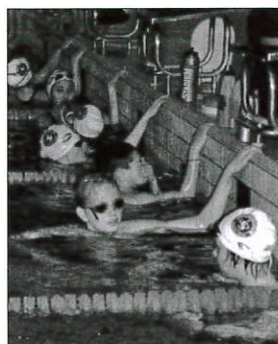
VÅREN 2008

/Stina Enzell & Linn Bessner

TERMINSSTART FÖR BREDDEN.

Under vecka 3 startade den största av för-
eningens verksamheter, nämligen Breddverk-
samheten, med Sim & Lek, Teknikskolan och
Träningsgrupperna. Nästan 1000 barn, förde-
lat på närmare 90 grupper fick äntligen
komma igång efter julpehållet.

Simhallarna i Vällingby, Spånga och Beckis
fylldes av förväntansfulla simmare. Det är all-
tid lite rörigt i början när alla skall hitta sin nya
grupp och samlingsplats, då det är väldigt
många barn i simhallen samtidigt, speciellt i
Vällingby. Men när alla kommit till rätta så flöt
hela starten på bra. Totalt är det 65 tränare
som är engagerade i verksamheten under
våren.



Ovan ser en bild från bredden och
till vänster Karina och Emmy.



1.Hajar på Söndagar, 2.Teknik2 Röd, 3.Träningsgrupp yngre,
4.Träningsgrupp Ungdom, 5.Träningsgrupp Äldre



LOVVERKSAMHETEN I VÅR, SOMMAR OCH HÖST.

Under varje lov anordnar Spårvägen
Simförening olika verksamheter för barn och
ungdomar. Under sport-, påsk-, sommar- samt
höstlov anordnar vi dagkollon för barn mellan
7-12 år som kan simma minst 50 m.

Dagarna ägnas åt simning samt andra idrot-
ter. Lunch, frukt, t-shirt, badmössa ingår.
Kollona brukar vara mycket populära och vi
brukar kunna ta emot 30 stycken deltagare.

Under somrarna anordnar vi intensivsim-
skola för barn i åldrarna 4 år och äldre.
Simskolan är indelad i olika nivåer från bad-
daren upp till att lära sig simma 25 meter på
djupt vatten.

I augusti anordnar vi även läger för T2:orna
i Hallstahammar samt B-gruppsscamps för alla
som ska simma i B-grupper under hösttermi-
nen.

Håll utkik på hemsidan för vidare informa-
tion!

MASTERS

Spårvägen har idag en liten mastersgrupp som
tränar 2 gånger i veckan i Vällingby-badet. Vi
tränar tillsammans med simmare från
Träningsgrupp Äldre.

Syftet med mastersgruppen är motionssim-
ning på egen hand och utifrån sin egen förmå-
ga. Deltagarna behöver alltså inte vara f.d. täv-
lingssimmare för att vara med i denna grupp,
utan alla är välkomna. Vi har inte någon fast
tränare i gruppen, men ett par gånger/termin
kör vi teknikövningar med någon av våra täv-
lingstränare.

ÅRSFESTEN

Den 12:e april är det åter dags för årets hän-
delse, dvs. Spårvägens årsfest.

Den går av stapeln mitt under pågående VM i
Manchester, så vem vet, det kanske blir någon
direktintervju därifrån. Håll uppsikt efter Din
inbjudan och information på hemsidan om när
och hur Du skall anmäla Dig.

TRÄNINGSGRUPPNA VÅREN 2008.

Träningsverksamheten har utvecklats mycket
under de senaste två åren. Verksamheten har
långsamt vuxit fram och tagit form då ett
behov har uppstått att kunna erbjuda sim-
mare som inte vill tävla eller satsa så mycket
som det krävs i tävlingsverksamheten att
kunna fortsätta att utveckla sin simning, både
tekniskt och konditionsmässigt.

From hösten 2007 delades verksamheten in
i tre nivåer efter ålder. Träningsgrupp Yngre
med simmare upp till ca 12 år, Träningsgrupp
Ungdom med simmare mellan 13-16 år och
Träningsgrupp Äldre med simmare över 16 år.
Alla grupper har möjlighet att träna 2 ggr i
veckan.

Målet är att kunna utvecklas både idrotts-
ligt och socialt. I träningsverksamheten sätts
stor vikt vid det sociala. En nyhet våren 2008
är att alla grupper erbjuds att åka på läger till
Gotland under en helg i maj. Allt för att stär-
ka gemenskapen. Möjlighet ges även till alla
simmare att utvecklas till ledare och så små-
ningom bli tränare. Under våren 2008 är det
många simmare från Träningsgrupperna som
är med och hjälper till som tränare i
Teknikskolan eller Sim & Lek.

INTENSIVKURSER

Under maj månad upprepar vi fjolårets succé
med intensivkurser. Kurserna kommer att
erbjudas på Baddare, Pingvin, Hajen, Teknik
1 och Teknik 2 nivå.

Intensiv innebär att det är träning 3-4 ggr
per vecka under tre veckors tid, v.19-21.

Mer info kommer på hemsidan i slutet av
mars.

B-GRUPPSUPPSTARTER

I Spårvägen Sim är B-grupperna de första
grupperna där simmarna får vara med på
externa tävlingar. Vid pressläggningen har B-
grupperna varit igång 6 veckor sedan vårter-
minsstarten.

B-vit fick 9 stycken simmare från T2-grup-
perna den här terminen vilka hade en god för-
ståelse och kunskap om hur simning ska
genomföras. Uppstarten i B-vit har gått bra,
med intresserade simmare. Även B-blå sim-
marna har börjat terminen på ett bra sätt med
hög närvaro. Fokuset på deras träningar har
varit benspark och teknik.

B-gul har även de börjat terminen på ett
bra sätt. De fick 5 nya simmare från före detta
B-vit. Alla har kommit in bra i gruppen.

Vi önskar B-grupperna lycka till under ter-
minen!

Fazer

