



Väsby Simsällskap

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

Innehållsförteckning

Årsammanfattning av ordförande

Statistik över verksamhetsåret 2023

Samverkan med Upplands Väsby Kommun

- Vattenprovet
- Skolsim för 6-åringar
- NIU Simning

Simlinjen

- Simkunnigheten
- Teknikverksamheten
- Utvecklingsverksamheten
- Ungdomsverksamheten
- NIU/Junior/Senior verksamheten
- Masters & vuxenverksamhet

Mästerskapsprestationer

- Landslag
- SM/JSM 50m (Umeå)
- SUM-SIM 50m (Halmstad)
- SM/JSM 25m (Göteborg)
- Sum-Sim Riks (Stockholm)
- Klubbmästerskapet

Triathlonsektionen

Klubbrekord

Ordförande har ordet

Dags att summera 2023 som var ett på många sätt både fantastiskt och intressant år för vår förening!

Våra simmare och triathleter har fortsatt att skörda stora framgångar! Vi har under året haft allt ifrån små knattar som tagit sina första simtag, barn som lärt sig simma och varit med på sin första simtävling till deltagande och framgångar i lokala tävlingar och fina simningar på SUM-SIM, SM, JSM och internationella tävlingar. Triathlonsektionen har haft deltagare på VM i Ironman och Världscupen i triathlon och presterat många andra fina resultat från föreningens triathleter.

Vi har under året tagit emot över 1600 barn i vår simskola! Utöver det har vi bedömt 3800 skolungdomars simkunnighet, genomfört relaterad simskola samt erbjudit skolsimning för förskoleklasser så det summerar till över 2200 skolundervisningstimmar. Därmed har vi som förening bidragit stort till simkunnigheten i kommunen, vilket vi är otroligt glada och stolta över eftersom det är livsviktigt att kunna simma!

Styrelsen har arbetat fokuserat med våra strategiska frågor som simhall, ekonomi, organisation, mål och policys. Vi har sett över upplägget kring vår ekonomi och beslutat att leja ut bokföringen på ett externt företag och fokusera på kärnverksamheten för våra anställda.

I april anställde styrelsen Sophie Lai som klubbchef i föreningen och Sophie har under året arbetat intensivt tillsammans med våra anställda, tränare och ledare med att fortsatt bedriva en kvalitativ verksamhet för alla våra medlemmar och utveckla verksamheten vidare. En handlingsplan har skapats för att nå våra ambitiösa mål och den röda tråden som finns genom hela verksamheten har vidareutvecklats. Vi har en väldigt kompetent och kunnig tränarstab, men just nu ser vi att vi har väldigt få kvinnliga tränare. Om du själv har en bakgrund inom simning och vill engagera dig i föreningen eller känner till någon intresserad kvinnlig tränare, hör av dig direkt till Sophie!

Hjälpen och supporten föreningen fått från er ideella med stort och smått under året är ovärderlig och vi är otroligt tacksamma för ert engagemang! Vi har gjort en nystart med våra ideella arbetsgrupper och fokuserar nu först på att fylla upp med funktionärer och tävlingsteknik. Allt engagemang ni bidrar med är väldigt uppskattat och viktigt, men utan funktionärer och tävlingsteknik kan vi inte anordna våra tävlingar, som är väldigt uppskattade, välordnade och ger viktiga inkomster till föreningen. Om ni inte redan är funktionärsutbildade, anmäl ert intresse till sl@vss.se.

Under året har vi stått värd för vår uppskattade knattetävling Arena Vilunda knatte, Utmanaren, Vårsimiaden, Svenska Simspelen med startfält i världsklass och ett fint avslutande KM. Triathlonsektionen har anordnat Arlandastad duathlon och för första gången en inomhustävling i Arena games triathlon. Alla arrangemang har varit väldigt lyckade tack vare ert ideella engagemang!

Kommunen har under hösten och början av 2024 undersökt en renovering av Vilundabadet samt en kompletterande simträningsanläggning i anslutning till Vilundabadet. Både alternativ med en 25m bassäng och en 50m bassäng har utretts. Vi som förening har haft en intern projektgrupp som arbetat fokuserat med detta för att få in föreningens perspektiv i utredningar, planer och beslut. Vi har drivit på frågan om en 50m bassäng som tillbyggnad, vilket är något som vi har tunga argument för. Vi har haft en god kommunikation med kommunens organisation och nu ligger besluten hos politikerna. Alternativ med en 50m bassäng har fått support i kultur- och fritidsnämnden, men nu ser vi tyvärr en risk att processen drar ut på tiden eller att det går åt ett håll vi inte förordar. Fortsatt arbete med detta är kritiskt och support från medlemmar som har kunskap eller erfarenhet inom detta område är väldigt värdefullt! Känner du att du kan bidra i frågan, hör av dig! Det kan vara en risk om detta tar alltför lång tid eller går åt fel håll, men också en stor möjlighet för oss som förening om vi får igenom våra perspektiv och önskemål.

Jag vill tillsammans med styrelsen skicka ett tack till våra sponsorer för era bidrag till vår förening samt till Väsby Nya gymnasium för samarbetet kring vår nationella idrottsutbildning, där vi under året har haft 14 studerande elever.

Vi vill också rikta ett stort tack till Upplands Väsby Kommun och Medley, det värdefulla samarbetet vi har är otroligt viktigt för hela vår förening!

Slutligen ett stort tack för engagemanget och arbetet från alla er som bidrar till att göra vår förening så fantastisk, alla simmare, triathleter, anställda, föräldrar, tränare, ledare och supportrar! 2024 fyller vi 60 år och vi ser med glädje fram emot ännu ett spännande och framgångsrikt år tillsammans!

Linda Renholm
Ordförande Väsby Simsällskap

Statistik över verksamhetsåret 2023

Styrelsen för Väsby Simsällskap avger härmed följande verksamhetsberättelse för 2023.

Väsby Simsällskaps Styrelse

Ordförande: Linda Renholm
Vice ordförande: Maria Klingh
Kassör: Elena Khattab
Sekreterare: Rebecca

Alexandersson
Ordinarie ledamöter: Nikklas Jorme
Josefin Lillhage
Andreas Fürst

Suppleant 1: Katarina Tittelbach
Suppleant 2: Åsa Halldén (t.o.m. okt)

Under 2023 höll styrelsen ett konstituerande protokollfört möte samt tolv protokollförda styrelsemöten.

Valberedning

Sammanställande: Joakim Klingh
Ordinarie ledamot: Peter Svahn, Cecilia Ekdal-Krohn

Revisorer

Christian Dahlström, Finnhammars
Revisionsbyrå

Triatlons sektionsstyrelse

Ordförande: Sara Andersson
Ordinarie ledamot: Veronica Höiom
Isak Engblom
Nina Lovén
Ingrid Pettersson
Nikklas Jorme
Nicklas Rudehov
Pontus Bohlin

Tävlingskommittén

Sammanställande: Anton Widholm
Ordinarie ledamöter:
Pia Frödeberg (Föräldragruppen)
Peter Svahn (Riggningsgruppen)
Max Moradi (Tävlingsteknik)
Cecilia Falk (Funktionärsansvarig)

Föräldragruppen

Sammanställande: Pia Frödeberg

Ordinarie ledarmöter: Sofia Lundgren
Nina Rintakoski

Riggningsgruppen

Sammanställande: Peter Svahn
Ordinarie ledarmöter: Marcus Jägemar

Tävlingsteknikgruppen

Sammanställande: Anton Widholm
Ordinarie ledarmöter: Max Moradi
Per Burström
Daniel Cederholm

Funktionärsgruppen

Sammanställande: Cecilia Falk
Utbildare: Linda Fleck
Marianne Hörding
Natallia Rizell (t.o.m. aug -23)

Anställd personal under året

TF Klubbchef: Åsa Halldén (jan-april)
Klubbchef: Sophie Lai (april -)
Huvudtränare & Ekonomi: Malin Borensjö
Simskoleansvarig: Ulrika Egner
Tränare: Andreas Gustavsson
Gustav Frödeberg
Kevin Lai
Anton Widholm
Simon Sjödin (aug-)

Assisterande tränare under 2023

Roya Tittelbach
Christopher Lindholm
Lucrezia Vespertini
Rasmus Skyving
Johan Montero
Joel Lexing
Jacob Wassberg
Iyas Kalash

Simlärare i simskolan /skolsimmet under 2023

Adina Egner
Alex Alnajjar
Alice Lindgren
Alicia Eklund
Bashir Alkurdi
Carmen Martinez
Clara Sundgren
Daniel Bebenek
Daniel Zahid
Elias Bergman
Elias Yazan
Emilia Hurst
Fanny Krekula
Felicia Brännbäck
Felicia Jansson
Ghyat Albukaie
Greta Nyman
Gustav Bergendorff
Hanna Areblad
Ida Johansson
Ivan Mas
Jennifer B Wahlund
Johan Montero
Lovisa Jardelind
Lucrezia Vespertini
Maja Sturén
Mansur Turganov
Magnus Lindström
Marie Nagel
Maxine Egner
Melker Rosengren
Moa Lenestad
Olivia Fiorillo
Rasmus Skyving
Rebecka Fohlin
Roya Tittelbach
Saga Gustavsson
Sara Sundberg
Signe Lundh
Ulzii Gankhuyag
Victor Halldén
William Marcus
Åsa Forslund

Medlemskap

Väsby simsällskap är medlem i:

Sveriges Riksidrottsförbund
Svenska Simförbundet
Stockholms Simförbund
Stockholms Idrottsförbund
Föreningen Svensk Elitsimning
Kungsalliansen (Bingoallians)
Arbetsgivaralliansen
Svenska Triathlonförbundet
Östsvenska Triathlonförbundet
Idrottsbrevet
Väsby Promotion

Medlemmar

Antalet medlemmar i klubben den 31 december 2023: 2048st.

Hedersmedlemmar

Carina Hassel	1978
Pär Gabrielsson	1984
Christer Magnusson	1984
Ann Jahnson	1984
Bengt Lundell	1995
Ulrika Sandmark	1998
Daniel Carlsson	2002
Josefin Lillhage	2002
Malin Borensjö	2002
Jan Larsson	2004
Kenneth Magnusson	2007
Petra Granlund	2009
Jozef Michlewicz	2013
Kenneth Arvidsson	2014
Mariann Hörding	2017
Björn Asp	2017
Irene Fürst	2021
Pia Frödeberg	2021

Egna arrangemang

Under 2023 har Väsby Simsällskap arrangerat följande tävlingar:

- Utmanartävlingar för våra yngsta simmare
- Arena Vilunda Knatte, 1–2 april
- Malmsten Swim Open Stockholm, 5–8 april (Medarrangör)
- Vårsimiaden 6–7 maj
- Swedish Swim Games, Grand Prix 1 22-24 september
- KM 14 december

Tävlingskommittén

Att arrangera tävlingar är en viktig del av vår verksamhet, både ekonomiskt då externa tävlingar ger oss ett överskott till föreningen, och för att bygga upp vårt varumärke, Väsby Simsällskap, med mål att genomföra bland de bästa simtävlingarna i Sverige. Vi tycker att vi är riktigt bra på det med hjälp av er alla ideella krafter som gör att vi kan genomföra tävlingarna på ett så bra och professionellt sätt.

Vi arbetar med föräldrafunktionärsgrupper, där vi önskar att minst en förälder från varje familj från medleygrupperna och uppåt ska delta. Vårt mål är att hela tiden ha ett stort föräldraengagemang och en bra gemenskap.

Tävlingskommittén består av de sammankallande från varje grupp:

Tävlingsteknikgruppen

Ansvarar för att tekniken, databaser, resultatlistor, tidtagningssystemet fungerar som det ska under tävlingar.

Tävlingsfunktionärsgruppen

Här finns föreningens alla utbildade tävlingsfunktionärer distriktsfunktionärer som står på kortsidan och långsidan av bassängen under en tävling. Föreningen är i ständigt behov av tävlingsfunktionärer och utbildning av dessa kommer vara prioritering under 2024.

Riggningsgruppen

Är de föräldrar som kommer in innan och efter tävlingen för att i iordningsställa tävlingen för att skapa en sådant bra arrangemang och evenemang som möjligt för våra egna samt tillresta simmare.

Föräldragruppen

Väsby SS föräldrasektion ansvarar för Simshopen som är öppen en kväll i veckan. I Simshopen säljer vi simutrustning och tar emot beställningar av klubbkläder med VSS-tryck. Under 2023 har vi haft stora leveranssvårigheter och hoppas att vi kan hitta en lösning på det till hösten 2024.

Under hemmatävlingar sköter föräldragruppen kafeterian, ibland i simhallen och vid större tävlingar i sporthallen. Föräldragruppen ger även service till de funktionärer som arbetar på tävlingen, utför enklare städning i simhallen och tar hand om upphittade kläder/utrustning efter tävlingen.

Utbildning

Att ha välutbildad personal och ledare är en förenings största tillgång. Under 2023 så har fokus varit att höja lägsta nivå av utbildning för framför allt våra Simlärare och Simlärarassistenter. Interna utbildningar genomförs tillsammans med studieförbundet SISU Idrottsutbildarna. HLR-utbildning genomförs årligen för våra simtränare. Flera simtränare och simskolelärare har gått SISU:s grundutbildning

”Unga ledare”, samt påbörjat Simförbundets stegutbildningar som Simlinjeassistent och Simlärare. Klubben har även genomfört interna tränarmöten och utbildningar.

Simutveckling i samarbete med Upplands Väsby Kommun

Svenska Simförbundet startade projektet Vattenprovet 2004. Det var ett samarbete mellan Simförbundet, Upplands Väsby kommun och Väsby SS.

Detta projekt innebar att man arbetade för ökad simkunnighet och Livräddning. Alla skolbarn i skolår 3–9 kommer på simtest och klarar man inte målen för sin ålder får man gå i simskola under skoltid. Målet är Vattenprovet vilket innebär att ramla i på djupt vatten och få huvudet under ytan samt ta sig upp och simma 200 meter varav 50 meter på rygg.

Målet med vattenprovet är

att bedöma helheten av simkunnigheten i kommunen, det vill säga ta reda på hur simkunnigheten faktiskt ser ut.

Kommunen har som mål att simkunnigheten ska vara 100 %. Här har vi lite att arbeta med vilket vi försöker göra genom att med kommunens hjälp propagera för en bättre simkunnighet i vår kommun.

Delmål

Skolår 3: 100 m varav 25 m rygg

Skolår 4-9: 200 m varav 50 m rygg. Det motsvarar kravet för Vattenprovet

Skolår 6 och 8: Livräddning

Utveckling av Vattenprovet:

Vi arbetar i fyra block där varje block startar med en testvecka följt av fem simskoleveckor, där eleverna går två gånger i veckan. Detta gäller för barnen i skolår 3–9. Årskurs 6 och 8 kommer på livräddning i slutet av vårterminen. Under hösten 2023 har alla skolor i kommunen (årskurs 3–9) erbjudits och blivit kallade för simtest under en 8 veckors period, där vi haft ca 3800 barn som vi testat av från 25 skolor. De som inte klarade simtestet har erbjudits simskola under 4 veckors perioder där man simmar 2 gånger per vecka tills man klarar att simma 200m (50 m på rygg, 50 mage, 100m valfritt).

Skolsim för 6-åringar

Simskolan i 6-års är 2*45 minuter per vecka i 5 veckor, vilket vi ser är det mest optimala.

Kommunen har utöver de 300 timmar vi redan har skolsim, erbjudit 200 timmar till vilket vi har haft med i vår planering när vi planerar simskola för kommunens barn i olika åldrar gällande skolsimning.

NIU - utbildning

I samarbete med Väsby Nya Gymnasium erbjuds NIU (Nationell Idrottsutbildning). Vår förening ingår i samarbete med Svensk Simidrott och driver Nationell idrottsutbildning, NIU på gymnasiet. Sedan 2008 och fram till 2019 har vi haft simmare som går NIU på Arlandagymnasiet men hösten 2017 började våra första simmare på Väsby

Nya Gymnasium som också är certifierad av Simförbundet och Skolverket som NIU-skola. Föreningen har ett nära samarbete med Väsby Nya Gymnasium och simmare som studerar på Väsby Nya Gymnasium ges en möjlighet att både elitsatsa samt få en god utbildning.

Under 2023 har Väsby Simsällskap 9 simmare på NIU utbildningen i samarbete med VNG.



NIU-mästerskapen

NIU-mästerskapen arrangeras årligen för elever som studerar på något av landets 22 regionala simgymnasier.

2014 kom Arlandagymnasiet på en 5:e plats.

2015 kom Arlandagymnasiet på en 4:e plats.

2016 kom Arlandagymnasiet på en 2:a plats.

2017 tävlade Arlandagymnasiet och Väsby Nya Gymnasium som ett lag och kom på en 2:a plats.

2018 tävlade Arlandagymnasiet och Väsby Nya Gymnasium som ett lag och kom på en 2:a plats

2019 kom Väsby Nya Gymnasium på en 3:e plats.

2020 och 2021 ställdes NIU-mästerskapen in.

2022 arrangerades i Lund och det var ett gemensamt NIU mästerskap för både simhopp och simmare.

2023 kom Väsby Gymnasium på en 5:e plats

Simlinjen – Väsby Simsällskaps

föreningsverksamhet

Väsby simsällskap bedriver simundervisning enligt Simlinjen och blev certifierade 2012 och 2013 av Svenska Simförbundet, numera Svensk Simidrott. Från och med 2014 tillkom de nya riktlinjerna, Simlinjen – Svensk Simidrotts utvecklingstrappa, vilken genomsyrar Väsby Simsällskap verksamhet från baby & minisim till elitträning, masters & motion träning.

Simkunnigheten 2023

Under året har vi haft 1658 deltagare (från baby-vuxensim) i simskola.

Steg 1 – Baby & Minisim

Varje tisdag förmiddag under hela 2023 har Vilundabadets bassäng fyllts med olika nivåer av baby & minisimmare. Undervisningen sker tillsammans med barnet vårdnadshavare. Deltagande i grupperna ger en fantastisk möjlighet för barn och vårdnadshavare att utöva en aktivitet tillsammans, underhålla barnets kärlek till vatten samt ger möjligheten att skapa en samhörighet till andra föräldrar i närområdet.

Steg 2 – Siminläring

Inom simkunnighetens andra steg finns åtta nivåer; Baddaren, Sköldpaddan, Pingvinen Silver och Guld, Fisken Silver, Fisken Guld och Hajen.

Utöver dessa grupper/nivåer bedriver även övrig simundervisning i form av:

- Krokodilen – nybörjarnivå för äldre barn.
- Vuxensimskola och Ungdomssimskola - lära sig simma.
- Maneterna – barn i behov av särskilt stöd (NPF)

Då verksamheten följer nya Simlinjen och att vi är certifierade innebär att kvalitetskriterierna för simskolan är uppfyllda. Vi följer det gällande antalet barn/ledare, vilket är 6 barn/1 ledare samt att

INFÖR 2024

Inför 2024 är vi ödmjuka inför det ekonomiska läget men kommer fortsätta att arbeta med;

Öka kvalitén på vår undervisning där ledarnas kunskaper står i centrum.

Utveckla baby & minisimsverksamheten.

Utveckla NPF & parasimskola.

Öka vår tillgänglighet för nuvarande och nya medlemmar.

vi kontinuerligt skickar våra ledare på utbildningar och följer en tydlig röd tråd i verksamheten.

Verksamheten ska kontinuerligt utvärderas för att kunna utvecklas och det ska finnas tydliga mål och kriterier för de olika grupperna. Vi arbetar för ständig utveckling för att hela tiden förbättra verksamheten.

Under 2023 har vi fokuserat på ledarnas utbildning och utveckling. Både genom interna utbildningar, HLR samt utbildningar genom simidrottsförbundet. Vi har även fokuserat på kommunikation och kunskapsdelning.

Vi arbetar aktivt för att få barn, ungdomar och vuxna att vara så väl förberedda som möjligt att dem kan ta steget vidare in i verksamheten och bedriva sin nästa träning i 25 meters bassängen.

Steg 3 – Teknikverksamheten

”Vidareutveckling av de grundläggande färdigheterna i simning” som i Simlinjen riktar sig till barn mellan 7-9 år. Inom VSS verksamhet gäller detta Superhajar och Teknisksimmare. Vi har under 2023 haft ca. 200 barn i den här delen av verksamheten.

Superhajarna är grupperna efter simkunnigheten. Superhajarna är indelade i fyra nivåer – nivå 1-4. Varje nivå erbjuds att välja simträning en eller två tillfällen/vecka. Undervisningen följer terminssystemet och nya simmare från simskolan kan även börja i mitten av terminen. För att underlätta övergången från simskolan har nivå 4, 3 samt 2 träningstillfällen i de mindre och varma bassängerna.

Teknikgrupperna

I teknikgrupperna finner vi simmare som är intresserade av simidrotten. Det finns 3 olika nivåer; Teknik 3, Teknik 2 och Teknik 1. Här fokuseras träningen på att utveckla alla fyra simsätten, fjärilssim är en väldigt central del av verksamheten, tillsammans med andra tävlingsförberedande kunskaper så som

INFÖR 2024

Vill vi kunna underlätta övergången från simskola till simidrotten.

Vill vi öka kvalitén på våra ledare genom utbildning både internt och externt.

Vill vi genomföra ett ”hemmaläger” för teknisksimarna.

starter, vändningar och målgångar. Vi arbetar aktivt med att skapa åldersindelade grupper för att skapa grupper där kamratskap är lika central som simningen.

Superhajar nivå 1 och 2 inbjuds till föreningens interna tävling - Utmanaren.

Steg 4 – Utvecklingsverksamheten

”Utveckling av de grundläggande färdigheterna i att träna och grunderna i de olika fysiska kapaciteterna”

Medley 1, Medley 2 och Ungdomsförberedande gruppen är Väsby's utvecklingsverksamhet. Under 2023 har ca. 80 simmare deltagit i verksamheten. Simmarna här har målet att utveckla sin träningsförmåga, tekniska färdigheter samt skapa starka sociala band till sina klubbkompisar. Under 2023 har grupperna deltagit vid flera tävlingar och genomförde ett mycket lyckat träningsläger i Uppsala under påsklovet. Vi har haft ca 65 deltagande simmare vid vår- och höstsimiaden vilket är väldigt roligt att så otroligt många simmare vill delta i idrotten simning.

Utvecklingsverksamheten tävlar för de mesta inte på sanktionerade tävlingar men arbetar med att förbereda sig för att kunna tävla på sanktionerade tävlingar och fullt regelverk från 13 års ålder.

Steg 5 - Ungdomsverksamheten

”Utveckling av de fysiska egenskaperna bakom prestation”

Väsby Simsällskap erbjuder två grupper; Ungdomsgrupp 1 samt Ungdomsgrupp 2.

Åldern på simmarna varierar från 12 år till 16 år. Grupptillhörighet baseras på den individuella simmarens ålder, förkunskaper, mål och intresse.

Träningarna utformas därefter för att kunna möta gruppens gemensamma mål och behov. Under 2023 har grupperna deltagit vid flera tävlingar i Stockholmsområdet men också en restävling till Bockstensdoppet i Varberg.

INFÖR 2024

Skapa stark gemenskap i grupperna och mellan grupperna.

Fortsätta utbilda de aktiva om att det är processen (det arbete vi gör varje dag) som leder till framgång.

I samband med uppstart höstterminen 2023 åkte Ungdomsgrupp 1 och 2 till skärgården på ett uppstartläger för att främja gruppernas sociala utveckling.

Steg 6 & 7 - Junior & Seniorverksamhet

Inom den här verksamheten finns tre olika grupper NIU/Elitgruppen. Här finner vi delar av föreningens absolut snabbaste simmare. Här fokuserar vi på att varje individ ska nå sin yttersta potential. Målen kan vara otroligt olika men den gemensamma nämnaren för alla är viljan att utvecklas genom att lära dem vikten av kontinuitet, disciplin, tidsoptimering.

Träningarna i Elit/NIU är väldigt individuellt och varierar mellan 6–12 pass/vecka utifrån behov.

Under året åkte Elit/NIU på träningsläger under sportlovet till Cypern. En vecka men fantastiska träningspass, sol och många timmar av sociala aktiviteter.

Mängder av tävlingar har genomförts och det har vart ett väldigt framgångsrikt år med många simmare deltagande på svenska mästerskapen, EYOF samt NUM, NM, Para-NM.

Steg 8 – Träningsgrupper, Masters & Vuxenverksamhet

”Simma hela livet!”- Simning för att god hälsa och en fin social miljö.

Föreningen under de senaste åren utvecklat en ungdomsträningsgrupp, en juniorträningsgrupp samt har sedan många år en stark mastersverksamhet. Totalt finns ca 40 simmare inom Väsby Simsällskap älskar att simma som motionsform. Simmare som tränar tillsammans 3-4ggr/vecka med 2 ledarledda träningar. Precis som resterande delar av föreningen genomsyrar lärandet, den individuella utvecklingen samt en god social miljö som

INFÖR 2024

Fortsätta att erbjuda engagerande och stimulerade verksamhet.

Fler mästerskapskvalade lagkapper.

Fler individuella representationer vid internationella mästerskap.

Öka antalet medlemmar i steg 8.

Bättre synlighet i sociala medier.

Arbeta strategiskt med sponsorer.

Mästerskapsprestationer 2023

Landslag

Under 2023 har 8 av Väsby's medlemmar representerat tävlat vid internationella tävlingar.

Filip Lindeberg – NUM Jönköping

Eddie Peng – NUM Jönköping, EYOF

Slovenien, NM- Junior Estland

Oliver Munn – NUM Jönköping EYOF

Slovenien

Tindra Martinsson – Para NM Estland

Karl Frylmark – NM Senior, Estland

Melker Rosengren – NM Senior Estland

Maxine Egner – VM för Botswana

Gustav Frödeberg – Ledare/Raceanalytiker under EM



Masters-SM

Under Masters-SM i Stenungssund hade vi 6 deltagande Masterssimmare och blev landets 20:e bästa förening!

SM/JSM 50m (Umeå)

Under SM/JSM-Para SM deltog 24 kvalade simmare på tävlingarna. Väsby hade många fina placeringar och avslutade som förening på en 6:e plats på junior-SM samt en 18:e plats på senior-SM.

Medaljörerna under mästerskapet var:

50 Frisim (JSM Silver) – Maxine Egner

100m frisim (JSM Brons)- Maxine Egner

400 IM (JSM Brons)- Ragnar Simonsson

4x200 Frisim (JSM Brons)- Eddie Peng, Filip

Lindeberg, Linus Areblad, Alexander Arnö



SUM-SIM 50m (Halmstad)

Under Svenska Ungdomsmästerskapen i Simning hade vi 20 kvalade simmare med oss. Truppen gjorde ett fantastiskt jobb och slutade på en fin 8:e plats bland sveriges alla föreningar.

Medaljörer under mästerskapet var:

Guld

200m Frisim P16- Filip Lindeberg

50m Bröstsims P16- Oliver Munn

4x200m Frisim P16 - Leo Jönsson, Oliver

Munn, Filip Lindeberg, Eddie Peng

4x100m Medley P16- Leo Jönsson, Oliver

Munn, Eddie Peng, Filip Lindeberg

4x100m Frisim P16 – Leo Jönsson, Oliver

Munn, Filip Lindeberg, Eddie Peng

Silver

100m Fjärilsim P15 - Erik Rizell

Brons

400m frisim P13- Axel Svahn

400m frisim P16 - Filip Lindeberg

200m Medley P15 - Erik Rizell



European Masters Games, Tammerfors

Johan Törnhult och Therese Rodoni från Väsby Simsällskap deltog vid EMG i Tammerfors och genomförde flera fina simningar.



Medaljer:

Guld

50m ryggsim – Johan

Silver

200m ryggsim – Johan

50m frisim – Therese

100m frisim – Therese

Brons

100m ryggsim – Johan

50m bröstsim - Johan

200m medley – Johan

200m medley – Therese

50m fjärilsim – Therese

50m bröstsim -Therese

Vansbrosimningen

Amelie Jägemar simmade ett fantastiskt lopp och placerade sig på en 3:e plats på Vansbrosimningens ungdomslopp. Hon simmade loppet på 13:19.90.



Öppet vatten-SM

Väsby SS hade en liten trupp deltagande på öppet vatten SM i Motala. Gruppen var relativt nya till att simma öppet vatten men hade en fantastisk fin dag i Motala med många nya erfarenheter.

SM/JSM 25m (Göteborg)

En trupp på 23 simmare deltog vid Senior och Junior Mästerskapen i Göteborg. VSS gjorde ett fint mästerskap med många personliga rekord samt avslutade på en sjunde plats på Juniormästerskapen samt 10:e plats på seniormästerskapen.

Senior Medaljörer:

100m medley (SM Silver)- Melker Rosengren

100m fjärilsim (SM Silver)- Melker Rosengren

Junior Medaljer:

Silver

100m frisisim (JSM Silver)- Maxine Egner

50m frisisim (JSM Silver)- Maxine Egner

4x200m frisisim (JSM Silver)- Eddie Peng, Filip Lindeberg, Linus Areblad, Alexander Arnö

4x100m Medley (JSM Silver)- Magnus

Lindström, Oliver Munn, Eddie Peng,

Alexander Arnö

200m Bröstsimsim (JSM Brons)- Oliver Munn

100m Bröstsimsim (JSM Brons)- Oliver Munn



Sum-Sim Riks (Stockholm)

Under svenska ungdomsmästerskapen i kortbana simmade Väsby ett historiskt bra mästerskap. Föreningen slutade på en fantastisk andra plats i poängligan och vann medaljstriden. Väsby hade 20 stycken simmare på plats på Eriksdalsbadet i Stockholm.

Medaljlista

Updated: Dec 10, 2023 at 07:34 PM

Rank	Club	Medals			
1	 Väsby Simsällskap	12	7	1 = 20	
2	 Täby Sim	9	5	4 = 18	
3	 Helsingborgs Simsällskap	6	7	7 = 20	
4	 Simklubben Neptun	6	2	1 = 9	
5	 Malmö Kappsimningsklubb	5	4	5 = 14	
6	 Umeå Simsällskap	5	2	4 = 11	
7	 Skövde Simsällskap	5	0	0 = 5	
8	 Stockholms Kappsimningsklubb	4	5	3 = 12	
9	 Simklubben Poseidon	4	1	4 = 9	
10	 Kungälv Simsällskap	3	1	0 = 4	
11	 Ängelholms Simsällskap	2	2	1 = 5	
11	 Simklubben Elfsborg	2	2	1 = 5	
13	 Simklubben S02	2	0	1 = 3	
14	 Simklubben Alingsås	2	0	0 = 2	
15	 Ystads Simsällskap	1	4	1 = 6	

Guld medaljer

P15-16 4x100m frisim- Leo Jönsson, Oliver

Munn, Filip Lindeberg, Eddie Peng

P15-16 4x100m medley- Aston Horn, Oliver

Munn, Eddie Peng, Filip Lindeberg

P16 200m medley- Eddie Peng

P16 200m bröstsim- Oliver Munn

P16 200m fjärilsim- Eddie Peng

P16 50m bröstsim- Oliver Munn

P16 200m frisim- Eddie Peng

P16 400m frisim- Eddie Peng

P16 200m ryggsim- Eddie Peng

P16 100m fjärilsim- Oliver Munn

P16 100 Bröstsim- Oliver Munn

P16 400m medley- Eddie Peng

Silvermedaljörer:

P16 50 fjärilsim- Oliver Munn

P16 200m frisim Filip Lindeberg

P13-14 100m Bröstsim- Amadeus Suhr

P16 100m fjärilsim- Filip Lindeberg

P15 200m fjärilsim- Erik Rizell

P16 50m ryggsim- Eddie Peng

Bronsmedaljörer

P15 100m fjärilsim- Erik Rizell

P13-14 4x100m medley- Erik Andrén,
Amadeus Shur, Axel Svahn, Jesselton von
Walden

Klubbmästerskapen

Torsdagen den 14 december 2023 avgjordes
Väsby Simsällskaps Klubbmästerskap på
Vilundabadet. En fantastisk afton med
julskinka, glögg och ”koladyk” för dem allra
yngsta. Årets klubbmästare 2023 blev:



Klubbmästare:

Flickor 13-14år: Edith Lindgren

Pojkar 13-14år: Axel Svahn

Flickor 15-17år: Alva Marhold

Pojkar 15-17år: Eddie Peng

Flickor 18-30år: Nina Pavlovic Cano

Pojkar 18-30år: Karl Frylmark

Masters Damer: Therese Rodini

Masters Herrar: Endre Barat

Verksamhetsberättelse för Väsby SS Triathlon 2023

Triathlonsektionens Styrelse 2023

Ordförande	Sara Andersson
Ordinarie ledamot	Veronica Höiom
”-	Isak Engblom
”-	Nina Lovén
”-	Björn Stille
”-	Nicklas Rudehov
”-	Nikklas Jorme
”-	Pontus Bohlin

Allmänt

Väsby SS Triathlon, sektion inom Väsby simssällskap (fortsatt benämnt klubben) har under 2023 bedrivit träning och tävling inom triathlon och idrotter av liknande slag. Vi fortsätter vara en av de främsta triathlonföreningarna i Sverige. Våra Age-group (masters) medlemmar har en stor bredd inom alla distanser, triathlon och våra ungdomar, juniorer och seniorer tar hem medaljer både på SM och på internationella tävlingar, World Triathlon. Vår förening fortsätter utveckla barn- och ungdomsverksamhet i triathlon, vilket visar sig bland annat genom ett flertal olika aktiviteter. Vi har samarbete med NIU och har ett fortsatt stort förtroende från Svenska triathlonförbundet. Vi har en trogen grupp med tränande och tävlande triathleter i olika åldersgrupper, som alla bidrar till gemenskap och träningsglädje. Klubben är, en för svensk triathlon, fortsatt viktig tävlingsarrangör och bidrar med att skapa förutsättningar för att deltagandet inom triathlon i Sverige ska växa. Från och med 2023 ingår Tilda Månsson 19 år, i SOK's Topp och Talang tillsammans med Andreas Carlsson och Gabriel Sandör – alla tre

inom triathlon. Tilda, som får representera klubbens Världselit har tillsammans med sin tränare och tillika storebror Hampus Månsson haft som mål under 2023 att samla Världscuppoäng för att kunna kvala till OS i Paris 2024. I skrivande stund är Tilda världsrankad som 64 och Olympisk ranking 71. Under 2023 har hon tävlat mot seniorer fastän hon själv fortfarande är junior. Detta för att det i seniorklass bara är möjligt att samla poäng till OS. Hur ligger hon till? Bra. Med tanke på att flera stora nationer som: USA, Tyskland, Frankrike, Storbritannien och Spanien har flera högt rankade atleter (bara USA har 8 st med högre ranking) men får bara skicka max 3 till OS så har Tilda stor chans att stå på startlinjen i Paris 2024.



Tilda Månsson vinner sin andra Världscupseger i Tiszaujvaros, Ungern 2023

Pallplatser för Tilda Månsson 2023

- 1:a 2023 SWE Sprint Triathlon National Championships, Sweden 29 Jun
- 1:a 2023 World Triathlon Cup Tiszaujvaros, Hungary 8 Jul
- 3:a 2023 World Triathlon Cup Tangier, Morocco 1 Oct

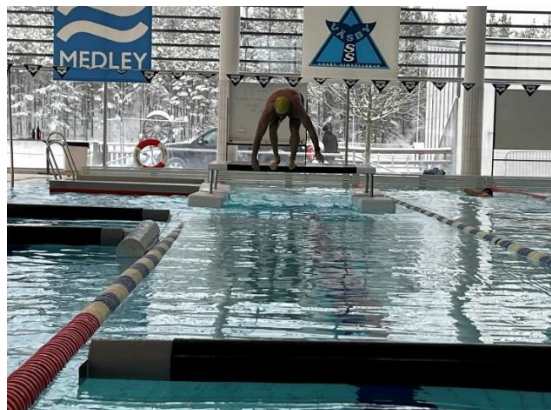
Hon tävlade även i Quarteira, Portugal • 25 Mar, 2023, Caorle, Italy • 13 May, 2023, Cagliari, Italy • 27 May, 2023, Madrid, Spain • 04 Jun, 2023, Hamburg, Germany • 14 Jul, 2023, Sunderland, Great Britain • 29 Jul, 2023, Paris, France (testevent) • 17 Aug, 2023, Valencia, Spain • 02 Sep, 2023 och Pontevedra, Spain • 24 Sep, 2023

I december deltog Linda Renholm, ordförande i föreningen VSS som prisutdelare tillsammans med Sara Andersson triathlonsektionens ordförande när klubben delade ut prispengar för mästerskapsdetaljer 2023. Särskilt roligt var det att kunna belöna flera nya ungdomar för sina prestationer på mästerskapstävlingar.

- Hanna Månsson tog hem silvermedalj i ungdoms SM och belönades med 1'250 kr.
- Anton Karlsson vann silvermedalj i SM i ungdomsklass och belönades med 1'250 kr
- Francisco Dias vann en bronsmedalj i SM och belönades med 600 kr.
- Sebastian Jansson Berg vann guldmedalj i Paraklass och belönades med 5'000 kr.
- Tilda Månsson vann guldmedalj SM i seniorklass och belönades med 5'000 kr.



Pristagare Hanna Månsson med prisutdelare Linda Renholm (till höger ordf. VSS) och Sara Andersson (till vänster ordf. triathlonsektionen)



Från och med december månad har klubben hyrt en hindersimbana från Mångkampsförbundet för att erbjuda lite nya utmaningar inom simidrotten. Många medlemmar har provat på allt ifrån masters till ungdomar och barn.

Året 2023 var första året då världsmästerskapet i Ironman delades upp mellan Kona, Hawaii och Nice, Frankrike. Detta år var det damernas tur att få inta Hawaii och herrarna avgjorde VM i Nice. Klubben hade deltagande både på Hawaii och Nice. På damsidan var det Mia Fogel och på herrsidan bröderna Nyberg.



Mia Fogel på väg ut på cyklingen Kona, Hawaii 2023



Jimmy provar paracykel under Fokushelgen i Göteborg

I oktober månad arrangerades det en Fokushelg i Göteborg av Svenska triathlonförbundet. Klubben hade flera medlemmar som deltog i antingen tränargruppen, arrangörsgruppen eller domargruppen. Det var också prisutdelning för Svenskatriathloncupen där klubben kunde stoltsera med flera individuella medaljörer. Väsby SS Triathlon vann Föreningscupen och åter igen försöker förbundet skruva på reglerna så att fler klubbar kan få möjlighet att vinna denna den mest åtråvärda titeln som Sveriges bästa förening!

MTB läger i Högbo genomfördes i september/oktober.

Klubben har fortsatt med sin tidigare utstakade plan kring integrering av nya medlemmar som önskar bli en del av gemenskapen. Vi har i skrivande stund ingen kö till simträningen.

Klubben har minskat till 147 (170, år 2022) betalande medlemmar, varav 34 (40 st, år 2022) är barn och ungdomar. Ca 54 personer deltar i den gemensamma simträningen.

Samtliga tränare som regelbundet har kontakt med barn och ungdomar har visat upp utdrag ur belastningsregistret i enlighet med riksidrottsförbundets rutiner.

Barn- och ungdomar deltar i olika omfattning på träningarna utifrån mognad och egen vilja. Den stora ungdomsdelen av klubben har bibehållit sin struktur. Vi har fortfarande några ungdomar som går på riksidrottsgymnasiet i Motala. Väsby Nya Gymnasium anställde 2021 en ny triathlontränare, Johan Andersson. Idag går två av våra ungdomar på skolan och deltar i träningen med klubben och egen träning med Johan Andersson. Vårt fortsatta främsta mål för barn och ungdomar är samhörighet och glädje – att de är en del av något större, en grupp.

Sektionsstyrelsearbete

Sektionsstyrelsen har under året haft regelbundna digitala och fysiska sammanträden ca 1 ggr/månad. Styrelsens ledamöter har haft samråd i olika frågor mellan sammanträdena.

Styrelseledamot Nikklas Jorme är även ledamot i styrelsen för föreningen Väsby SS.

Träning

Simträning

Simträningen har fortgått under 2023. Under hösten har vi upplevt svårigheter med rekrytering av ny simtränare med fokus på

tidiga morgonträningar samt barn och ungdomsgruppen. Olivia Stille klev in som en mycket uppskattad simtränare men hon lämnade klubben ganska kort efter att hon börjat då hon fick annat jobb utomlands. Tränarledd simträning har genomförts enligt följande:

Måndag morgon – ungdomar (tränare under vt. Henrik Malmström och Henrik Jansson. Olivia Stille delar av ht.)

Onsdag morgon - ungdomar och masters (tränare vt. Henrik Jansson, Henrik Malmström. Olivia Stille delar av ht.)

Torsdag kväll – ungdomar och masters (tränare Lena Ylitalo och Niclas Tönnfält)

Fredag kväll – barn och ungdomar (tränare Hanna Törnlov, Mikael Karlsson, Emeli Grafström, Henrik Jansson, Henrik Malmström)

Lördag morgon – ungdomar och masters (tränare Lena Ylitalo och Niclas Tönnfält)

Några simträningar har genomförts under ledning av Tobias Marklund.

Under sommarhalvåret genomfördes SimTomten i Bollstnäs under ledning av Tobias Marklund.

Cykelträning

Under sommarhalvåret bedrevs organiserad cykelträning vid flertalet tillfällen. Ett flertal träningstillfällen för barn- och ungdomar anordnades likväl, framför allt på Arlanda Test Track i samarbete med SMACK. De flesta återkommande tillfällena har varit Syratomten (Timetrial 20km), med CUP-tabell innehållande poäng och placering för damer,

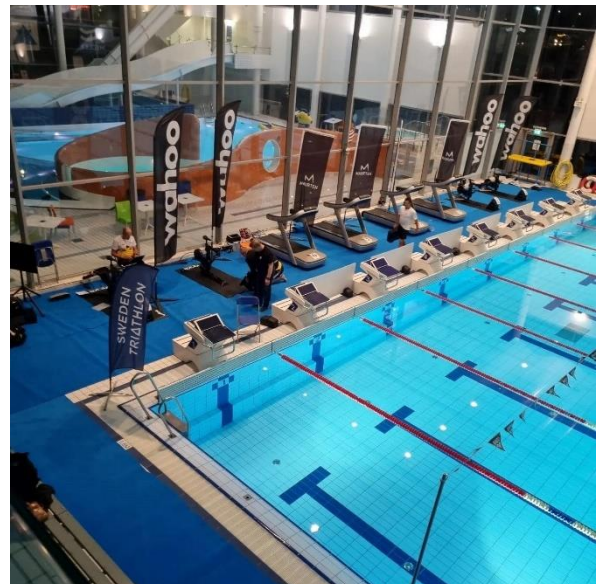
herrar och juniorer. Syratomten organiserades med stor noggrannhet av Henrik Grankvist. Våra medlemmar är även mycket aktiva i att dra ihop spontana cykelpass via facebookgruppen, ofta med trevliga fikastopp inplanerade.

Löpträning

Regelbunden löpträning har bara genomförts av ungdomsgruppen. Martin Törnqvist har engagerat sig i en löpTomte – gissa din tid under hösten och fick ganska snart börja ställas in på grund av snöfall. Mikael Karlsson har försökt hålla liv i söndagslöpningar med fokus på distanslöpning. Spontant deltagande i lördagslöpning efter simträningen har kontinuerligt genomförts.

Anders Brunander har erbjudit Löp akuten på måndagar så ofta han har haft möjlighet.

Tävling



Arena Games Triathlon, Väsby

Klubben genomförde ett mäktigt stort evenemang tillsammans med Svenska triathlonförbundet – Arena Games Triathlon.

Lördagen den 25 mars gick startskottet för pilotprojektet Arena Games Triathlon, Väsby. Ett inomhustriathlon där deltagarna simmar i 25 m bassängen, cyklar på KICKR bikes och springer på Löpband. Cykel och löpning är uppkopplade mot Zwift. Tre superkorta triathlon efter varandra: Simning, cykel, löpning – kort paus med omstart – Löpning, cykel, simning – jaktstart – simning, cykel, löpning.



Oskar Arvidsson, Lisa Nordén, Klara Hofer-Mattson, Daniel Nöu och Emma Varga starka deltagare och segrare i Arena Games Triathlon

”Stort super tack till alla som hjälpte till som funktionärer och till tävlingsledningen för ARENA TRIATHLON. Stor eloge till Jorme Nikklas, Roger Järnbrink, Pontus Bohlin, Jonas Rylander, Mikael Karlsson, Veronica

Höiom, Åsa Lindeblad, Marie Wiman, Martin Törnquist, Björn Stille, Mattias Arvidsson, Niclas Tönnfält och alla andra, som hjälpte till för att hålla en proffsig tävling. Extra utmanande med all teknik och en helt ny tävlingsform. Det blev ett riktigt lyckat event och Väsby SS Triathlon fick stort beröm från Triathlonförbundet och de tävlande.”



Under en regnig prisutdelningen Arlandastad duathlon 2023

Vår egen Arlandastad Duathlon tävling anordnades i maj 2023. Tävlingen genomfördes väldigt proffsigt av klubben, såväl tävlingsledning, funktionärer och deltagare gjorde en fantastisk tävling. Tävlingen ingick i Svenska triathloncupen.

Klubben har under 2023 arrangerat några swimrun träningar och klubben har representerats i flera swimrun tävlingar i Sverige.



Övrigt

Klubben har hållit årsfest på Gamla Apoteket med temat Rock 'n roll. Festen blev en mycket trevlig tillställning och många priser delades ut. Stort tack till festkommittén med ledning av Tobias Marklund!



Veronica och Åsa värmer upp med dans inför SimTomten

Valberedningen 2023 har bestått av Åsa Lindeblad, Martin Törnqvist och Jonas Rylander.

Triathlons sektionsstyrelse
2024-02-17

Årets Simmare

Melker Rosengren



Årets manlige ungdomssimmare

Oliver Munn



Årets kvinnliga ungdomssimmare

Elsa Svahn



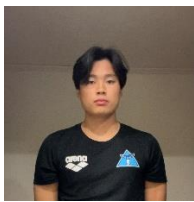
Årets träningsflit

Filip Lindeberg



Årets manlige stora framsteg

Eddie Peng



Årets kvinnliga stora framsteg

Maxine Egner



Årets simtränare

Johan Montero



Årets simlärare

Ulzii Ghankhuyag



Årets funktionär

Nanna Johansson



Klubbrekord Damer 2023-12-31

		Kort bana (25 m)		Lång bana (50 m)	
50 frisim	Josefin Lillhage	24,28	2009	25,20	2009
100 frisim	Josefin Lillhage	52,45	2009	54,07	2008
200 frisim	Josefin Lillhage	1.53,55	2007	1.57,78	2007
400 frisim	Petra Granlund	4.05,03	2009		
	Josefin Lillhage			4.13,94	2008
800 frisim	Gabriella Fagundez	8.30,50	2010	8.54,95	2011
1500 frisim	Gabriella Fagundez	16.21,16	2008		
	Josefine Hippi			17.21,27	2013
50 bröstsims	Nadja Salomonsson	31,40	2012		
	Josefin Lillhage			32,15	2009
100 bröstsims	Sara Thydén	1.08,27	2011	1.10,80	2013
200 bröstsims	Sara Thydén	2.24,53	2012	2.31,30	2013
50 ryggsims	Petra Granlund	27,18	2010	30,04	2012
100 ryggsims	Petra Granlund	58,88	2010	1.04,34	2011
200 ryggsims	Lisa Nystrand	2.09,85	2021	2.17,50	2021
50 fjärilsims	Gabriella Fagundez	26,88	2004		
	Josefin Lindkvist	26,88	2013		
	Petra Granlund			27,10	2012
100 fjärilsims	Petra Granlund	57,12	2008	59,46	2009
200 fjärilsims	Petra Granlund	2.03,82	2009	2.08,97	2008
100 medley	Josefin Lillhage	59,84	2008		
200 medley	Petra Granlund	2.09,70	2011		
	Ida Sandin			2.14,91	2011
400 medley	Sara Thydén	4.33,87	2009	4.46,26	2011
4x50 frisim	JLillhage, Petra Granlund, M Svahnström, Ida Sandin	1.38,93	2009		
	M Svahnström, L Boström, Å Pettersson, K Ehn			1.50,10	1994
4x100 frisim	I Sandin, JLillhage, M Svahnström, P Granlund,	3.36,20	2009		
	I Sandin, M Svahnström, P Granlund, JLillhage,			3.44,34	2008
4x200 frisim	G. Fagundez, JLillhage, Petra Granlund, Ida Sandin	7.51,65	2010		
	P Granlund, JLillhage, M Svahnström, Ida Sandin,			8.09,29	2007
4x50 medley	M Svahnström, JLillhage, P Granlund, S. Thydén	1.48,56	2009		
	E Zakrisson, M Lindeborg, M Svahnström, L Boström			2.02,81	1996
4x100 medley	S. Thydén, J. Lillhage, P Granlund, M. Svahnström	3.57,58	2009		
	S Tydén, Ida Sandin, P Granlund, J Lillhage			4.13,29	2010

Klubbrekord Herrar 2022-12-31

		Kort bana (25 m)		Lång bana (50 m)	
50 frisim	Melker Rosengren	22,36	2023		
	Jonathan Douib			23,77	2021
100 frisim	Jan Karlsson	49,39	2000		
	Daniel Carlsson			51,21	2000
200 frisim	Daniel Carlsson	1.49,39	2000		
	Max Sundberg			1.55,24	2018
400 frisim	Eddie Peng	3.56,57	2023		
	Pierre Roger			3.59,57	2006
800 frisim	Max Sundberg	8.10,07	2017	8.31,96	2018
1500 frisim	Max Sundberg	15.38,66	2017		
	Conny Wennberg			16.09,82	
50 bröstsims	Karl Frylmark	27,79	2023		
	Andreas Fürst			29,07	2013
100 bröstsims	Karl Frylmark	1.00,41	2023		
	Oliver Munn			1,02,85	2023
200 bröstsims	Robert Palosaari	2.11,73	2013		
	Karl Frylmark			2.17,01	2022
50 ryggsims	Daniel Carlsson	24,53	1998	26,62	1998
100 ryggsims	Samuel Törnqvist	54,25	2015		
	Pierre Roger			57,51	2006
200 ryggsims	Samuel Törnqvist	1,58,18	2015		
	Pierre Roger			2.03,08	2006
50 fjärilsims	Melker Rosengren	23,37	2023		
	Daniel Carlsson			24,34	2000
100 fjärilsims	Tero Välimaa	51,93	2004		
	Daniel Carlsson			53,65	2000
200 fjärilsims	Tero Välimaa	1.55,11	2004		
	Pierre Roger			1.59,00	2006
100 medley	Melker Rosengren	54,04	2023		
200 medley	Erik Samuelsson	1.58,60	2007	2.03,63	2006
400 medley	Samuel Törnqvist	4,19,70	2015		
	Erik Samuelsson			4,25,14	2006
4x50 frisim	JKarlsson, D Carlsson, A Jönsson, E Brannestål	1.30,68	2000		
	K Hörding, JEngman,			1.38,89	1994
4x100 frisim	D Carlsson, M Lundholm				
	JNordenstam, D Carlsson, JKarlsson, A Jönsson	3.20,53	2002		
	A Jönsson, D Carlsson,			3.30,15	1998
4x200 frisim	JKarlsson, E Brannestål				
	Robert Palosaari, M Nilsson	7.32,10	2011		
	M Fürst, A Fürst				
	A Jönsson, P Knudsen			7.51,30	2000
4x50 medley	D Carlsson, E Simonsson				
	D Carlsson, JNordenstam, JKarlsson, Erik Samuelsson	1.40,36	2003		
	D Carlsson, JEngman,			1.47,38	1996

Tack för ert stöd 2023!

SERNEKE®



Upplands Väsby
kommun

VÄSBY *Nya* 
GYMNASIUM

