



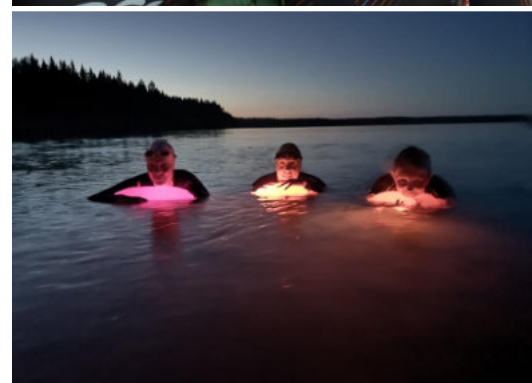
UMEÅ SIMSÄLLSKAP



Verksamhetsberättelse 2019



Inledning	3
Styrelsen	4
Övriga förtroendevalda	4
Kansliet	4
Simskolan	4
Tävlingsverksamheten	6
Träningsverksamheten	11
Läggerverksamheten	12
Masterssimning	13
Parasimning	14
Vattenpolo	14
Öppet vatten	15
Triathlon	17
NIU - nationellt godkänd idrottsutbildning	17
Swimrun	19
Livbojen	20
Navet	23
Externa kontakter	23
Klubben i media	23
Sociala medier	24
Hemsida	24
Avslutning	24
Resultat	25



Umeå simsällskaps verksamhetsberättelse för 2019.

Texter och resultat från Monica G Engström, Camilla Johansson-Sponseller, Tomas Seco, Marlene Stavbom, Adrian Bengtson, Malin Trigell, Jenny Löfgren, Lovisa Nyman.

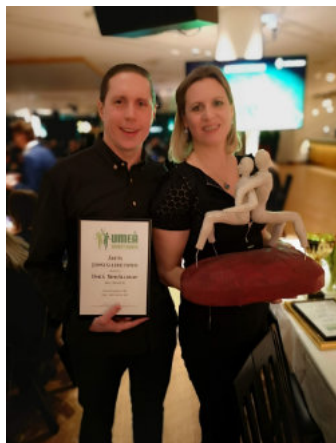
Bilder tagna av Monica G Engström, Camilla Johansson-Sponseller, Adrian Bengtson, Tomas Seco, Malin Trigell, Pernilla Granström.

Redaktör och formgivning: Adrian Bengtson.

Inledning

Umeå simsällskap har under senare år arbetat med att stabilisera organisationen och försökt lyfta fram både en bredd och en spets bland de aktiva. Organisatoriskt har klubben under 2019 varit framgångsrikt med flera stora arrangemang där Sum-Sim Riks blev en riktig succé.

Vi får allt fler aktiva simidrottare och triathleter och även idrottsmässigt har klubbens framgångar varit stora.



Umeå simsällskap mottog Årets Jämställdhetspris vid Idrotts-galan 2019.

Mångfald och jämställdhet är en självklarhet i vår förening. Gemenskap, personlig utveckling och goda värderingar är något som Umeå simsällskap ska erbjuda. Vid Umeå idrottsgala fick vi ett bevis på att vi lyckats väl då vi fick priset Årets Jämställdhetspris.

För föreningen är det också viktigt att utveckla vårt samarbete med såväl näringsliv som det politiska livet. Att delta i och samarbeta med andra organisationer är också något som vi ser som en framgångsfaktor. Umeå simsällskap är en viktig samhällsaktör med den idrottsliga banan som vår arena.

Resultatmässigt har klubben under året haft stora framgångar. Klubbens aktiva har tagit medaljer både i Sum-Sim och SM i öppet vatten. Under Vansbrosimmet tog också Umeå simsällskaps aktiva hem ett stort antal medaljer. Detta var det mest framgångsrika året någonsin inom öppet vatten-sporten och vid Umeå idrottsgala nominerades en av simmarna, Astrid Gustavsson, till årets Rookie.

Under året nominerades klubben också som en av fem organisationer till årets idrottsförening i Västerbotten.

Tack vare att Elitidrottsgymnasiet skapar goda förutsättningar för våra simmare och triathleter fortsätter simmarna att hela tiden utvecklas. Den bredd som klubben visar upp har också resulterat i att allt fler kvalificerar sig till de nationella mästerskapen.

Föreningens många duktiga ledare är dock dem som utgör grunden för Umeå simsällskap. De flesta barnen börjar redan i simskola och fortsätter till högre grupper. Ledarna i barn- och ungdomsverksamheten har en förmåga att få många att fortsätta simma även i tävlingsgrupper.

Klubben kan också erbjuda alternativ till dem som inte bara vill simma i bassäng. Genom en bred verksamhet som vattenpolo, öppet vatten och triathlon, går det att välja andra sporter. Umeå simsällskaps Masters-verksamhet håller också på att utveckla sig och är ett verkligt bevis på att simsporten är en idrott som man kan hålla på med under hela livet.

Det som också är roligt är det familjeengagemang som vi kan visa upp. Det är en av klubbens styrkor och där vi också kan skapa gemensamma aktiviteter kring idrotten. Det stora engagemanget kring simningen och triathlon är också viktigt inte minst genom föräldrarnas stöd som ledare och funktionärer.





Styrelsen

Vid årsmötet den 20 mars 2019 valdes följande styrelse för Umeå simsällskap: Monica G Engström, ordförande, Jessica Semb, kassör, Tina Fagerström, ledamot, David Gustavsson, ledamot, Jessica Sjölund, suppleant, Pernilla Granström, suppleant och Åsa Egelskog, suppleant.

Sedan tidigare var Adrian Bengtson vald som sekreterare, Anna Säfvestad Albinsson som vice ordförande och Ulrika Gustafsson, ledamot.

Styrelsen har under året haft 9 protokollförda möten.

Övriga förtroendevalda

Valberedningen: Sara Jonsson, Ulrika Lundgren och Farida Masalha.

Livbojen: Jenny Lövgren (ordförande), Sofia Landin Strömbro, Sabine Norling, och Helene Mosten valdes till Livbojen för två år. Åsa Koskenniemi hade ytterligare ett år kvar.

Tävlingssektionen: Malin Trigell, Erika Luthman, Magnus Rölin, Peter Lundberg, Filip Orre Sandström, Jeanette Brändström samt Mats Danielsson.

Revisor: Nicklas Pohjanen, BDO, Ingrid Lindelöw Berntson (revisorssuppleant).

Kansliet

Under verksamhetsåret har följande personer varit anställda vid föreningens kansli: Camilla Johansson-Sponseller, sportchef, Monica Törnroos, ekonomiansvarig, Eva Mattson föreningsassistent, Maria Forsgren, simskoleansvarig, Martin Lindvall, breddansvarig, Simon Andersson simtränare NIU, Lovisa Nyman simtränare, Dan Marques, Maria Johansson, baby-minisim-ansvarig.

Simskolan

Att kunna simma är viktigt – inte bara för att kunna hjälpa sig själv och andra vid en nödsituation – utan också för att simning är en utmärkt motionsform och en rolig idrott att tävla i. Det är viktigt att vara bekväm i och under vattnet. Så snart barnet är vattenvant upptäcker hen dessutom att vatten är en utmärkt miljö för lek. I vår simskola lär vi ut alla simsätt: crawl (frisim), ryggsim (ryggcrawl), fjärilsim och bröstsim. Crawl och ryggsim är lättare att simma motoriskt än vad bröstsim är, speciellt för yngre barn, och är därför de första simsätten vi lär ut. Bröstsim och fjärilsim börjar barnen med senare då det är simsätt som kräver mer motorisk mognad.

Ungdomar och vuxna är också välkomna att lära sig att simma. Umeå SS erbjuder simsättskurser för ungdomar mellan 11–17 år som inte kan simma sedan tidigare, samt våra populära vuxencrawl-grupper för deltagare som är över 18 år. När de har gått igenom alla kurser kan de fortsätta i tränings eller tävlingsverksamheten.

Simskolan hade under 2019 totalt 3 126 deltagare vilket var något färre än 2018. I simskolan ingår följande verksamheter, babysim, minisim, simskola, teknikskola, och vuxensimskola.

Under hösten har USS deltagit i ett projekt via Svenska simförbundet som syftar till att öka antalet ledare i verksamheten från en multikulturell bakgrund. Vi har haft 5 deltagare.

En nyhet som hände under hösten var att Navet la ner sin simskola. Det innebär att vi med start 2020 kommer att kunna hyra fler dagar i multibassängen och att de deltagare som tidigare gick i Navets simskola nu har välkomnats in i vår.



Baby- och minisimskola

Innan simskolan så kan barnen börja med baby-minisim som är till för barn och bebisar från 3 månaders ålder till 4 år. Målet med baby- och minisimmet är att öka vattenvanan och bli bekväm i vatten. Det är en bra förberedelse inför simskolan.

Under 2019 har vi sett en stor ökning i intresset för baby och minisim. Vi är nu den enda organisation som erbjuder baby och minisim då övriga aktörer har lagt ner. Vi har ökat våra platser för att försöka möta behovet.

Vi har under året haft verksamhet på Ersboda bad och gym, men kommer från och med nästa år att börja även i Navet.

Ledare i baby- och minisim under 2019 har varit Maria Johansson-Nyström och Marlene Stavbom.

Simskola 2019, antal deltagare

Termin	Plats	Babysim	Minisim	Simskola	Vuxensim	Totalt antal
Vinter 18/19	ERSBODA	74	41	274	6	395
Vinter 18/19	NAVET			490	42	532
Vår 2019	ERSBODA	76	36	310	10	432
Vår 2019	NAVET			464	33	497
Vår 2019	ROBERTSFORS			54		54
Sommar v 21-22	ERSBODA			65		65
Sommar v 23-24	ERSBODA			68		68
Sommar v 25-26	ERSBODA			91		91
Sommar v 32-33	ERSBODA			58		58
Höst 2019	ERSBODA	82	41	253	4	380
Höst 2019	NAVET			467	33	500
Höst 2019	ROBERTSFORS			54		54
TOTALT:		232	118	2648	128	3126

Utbildningar under 2019

Dessa har gått simlinje assistentutbildning under 2019: Daniel Marques, Lovisa Nyman, Felix Eriksson, Johanna Louise Eriksson, Lovisa Lindh, Elvira Ögren, Mia Denman. Sedan har ett antal ledare gått plattformen i SISU:s regi. Samtliga simskoleledare och simtränare har blivit erbjudna att gå HRL och första hjälpen under året och dessa kurser har utförts på Ersboda bad och gym.

Totalt 72 ledare har varit engagerade i Babysim, Minisim, Simskola, Teknikgrupper och Vuxengrupper.

Tävlingsverksamheten

Umeå simsällskap har under året haft 196 aktiva simmare i träningsgrupperna Elit, A-E, Ungdomssimträning 1 och 2, Masters och Nybörjarmasters.

Mästerskap

Klubben har varit representerade på följande mästerskap:

JSM/SM långbana, Malmö: USS hade två deltagare på plats på detta mästerskap och det var Wilma Henriksson och Felix Bengs-Stattin. På JSM blev Felix 5:a på 50 och 200 m frisim. Han blev 9:a på 100 m frisim. På SM simmade Felix sin första SM A-final på 200 frisim och blev 8:a.

SUM-SUM Riks långbana, Norrköping: För andra året i rad slog vi rekord med antal deltagare från USS med 14 deltagare. Kvalade till mästerskapet var: Felix Bengs-Stattin, Nellie Luthman, Hedda Ferm, Iyas Kalash, Arvid Strömbro, Robin Andersson, Tindra Norling, Henrik Lidström, Peter Sundström, Oskar Albinsson, Vincent Wall, Axel Andersson, Felix Luthman, Vilma Fagerström och Johanna Ahlenius. Främsta insatsen stod Felix Bengs-Stattin för med två brons på 100 m och 200 m frisim i äldsta pojkklassen. Han knep även en 5:e plats på 200 fjärlisim. Vilma Fagerström debuterade på Sum-Sim med en fin 7:e plats på 400 fr. Men det roligaste på denna tävling var att äldsta grabbarna tog en fin 5:e plats på 4x100 frisim i mycket tuff konkurrens. Simmare i det laget var: Iyas, Oskar, Arvid och Felix B-S.

JSM/SM kortbana, Eskilstuna: Även här blev det deltagarrekord för USS med 8 simmare på plats. Deltagande simmare var Felix Bengs-Stattin, Tindra Norling, Wilma Henriksson, Maja Byström, Lovisa Nyman, Ronja Vikström, Vilma Fagerström och Johanna Ahlenius. Det var ett väldigt lyckat mästerskap där bland annat Ronja Vikström (som är tillbaka i USS efter en tid i Helsingborg) presterade bra. Hon blev 8:a på 200 fjärlisim och tog en 10:e plats på 100 fjärlil. Wilma Henriksson tog sig till en B-final på 200 m bröstsim. Damlaget slog till med en fin 9:e plats på 4x200 frisimslaget. Felix Bengs-Stattin gjorde oss inte besvikna utan placerade sig som 7:a på JSM på 50 frisim och blev 9:a på samma distans på SM.

Sum-Sim Riks kortbana, Umeå: Hela 8 simmare hade USS med i detta mästerskap på hemmaplan. Deltagare var Alva Gustavsson, Johanna Ahlenius, Tindra Norling, Maja Byström, Vilma Fagerström, Iyas Kalash, Henrik Lidström och Emma Haglund deltog. Flera topp-10 placeringar fick vi med Alva på en 4:e plats på 400 frisim, Vilma på en 7:e plats på 800 frisim och en 8:e plats på 200 frisim, och, Maja på en 7:e plats på 100 ryggsim. Äldsta tjejlaget tog en 9:e plats på 4x100 m frisim.



Damlaget 4x50 medley på JSM/SM i Eskilstuna.



USS deltagare på Swim Open i Stockholm.



Äldsta pojklaget tog en 5:e plats på 4x100 frisim på Sum-Sim Riks i Norrköping.



Felix Bengs-Stattin tog två bronsmedaljer på SUM-SIM Riks i Norrköping.



USS trupp som åkte till Vasa för Kvarken Games..



Färja till simtävling är en rolig omväxling från allt bussresande.



Tränar Simon med Maja Byström, Nellie Luthman och Linnea Öhlund på Sum-Sim Riks i Norrköping.



Ronja Wikström är tillbaka i USS, visade fin form på SM med bland annat 8:e plats på 200 fjärl.

Övriga simtävlingar

Swim Open, Stockholm: På denna stora, internationella, tävling deltog Felix Bengs-Stattin, Nellie Luthman, Marie Ballnus och Wilma Henriksson.

Externa tävlingar

Klubbens simmare har under året deltagit i flera tävlingar som arrangerats av andra klubbar. Tävlingarna har främst genomförts i Norrlandsregionen men en del av simmarna fick under våren också möjligheten att resa till Vasa för att delta i Kvarken games. En tävling som genomförs i 50-metersbana och som lockar många duktiga simmare.

Tävlingar som Umeå SS har deltagit i under året:

Januari 2019

26-27 Repay Open, Skellefteå
31 simmare deltog

Februari 2019

23-24 Umestänket, Umeå
105 simmare deltog

Mars 2019

23-24 Härnö Race, Härnösand
21 simmare deltog

22-24 Masters-SM, Eskilstuna
14 simmare deltog

April 2019

7-9 Kvarken Games, Vasa
40 simmare deltog

12-14 Swim Open, Stockholm
4 simmare deltog

Maj 2019

5-4 Vågspelet, Skellefteå
19 simmare deltog

11-12 NM/Arena Open, Umeå
58 simmare deltog
(28 simmare Arena Open)
(30 simmare NM)

25-26 Sundsvall Sim, Sundsvall
22 simmare deltog

Juni 2019

7-8 Risö Sim, Sollefteå
39 simmare deltog

27-1/7 SM, Malmö
2 simmare deltog

Juli 2019

10-14 Sum-Sim, Norrköping
14 simmare deltog

September 2019

21 KM, Umeå
34 simmare deltog

28-29 Vågspelet, Skellefteå
36 simmare deltog

Oktober 2019

12/10 Öviksracet
50 simmare deltog

November 2019

9-10 Sum-Sim Reg, Sundsvall
44 simmare deltog

30-1/12 Höstsimiaden, Öjebyn
23 simmare deltog

December 2019

6-8 Sum-Sim Riks, Umeå
8 simmare deltog

14-15 NM, Härnösand
47 simmare deltog

Egna tävlingar och arrangemang

Norrländska mästerskapen: Umeå simsällskap har under året arrangerat Norrländska mästerskapen i långbana. Samtidigt genomfördes en tävling, Arena Open, för dem som inte klarat kvaltiderna till mästerskapet. Det blev lyckade arrangemang med en god representation.

30 mars arrangerade vi även **Bästa tvåan, trean och fyran**. I bästa tvåan deltog ett lag (Sjöfruskolan klass 2B). I Bästa trean vann Sandaliden före Engelska skolan. I Bästa fyran deltog fem lag. Vann gjorde Sjöfruskolan 4C med Emelie Wiberg, Eric Hellqvist, Olle Grahn och Tim Danielsson. Olle, Emelie och Tim simmar i USS träningsgrupper. På andra plats kom Engelska skolan, på tredje plats Berg-hemsskolan, på fjärde plats Ersdungsens skola och på femte plats Ersängsskolan.

USS arrangerade även en **Nyborjartävling** den 3 november. Då deltog 37 barn födda 2007 - 2011 från USS och IKSU.

Vi har även arrangerat vår anrika tävling **Umetänket** i februari. Stort deltagande och bra simningar blev det. På grund av att vi arrangerade Sum-Sim Riks så utgick i år **Umeracet**.

Swim of Hope: För sjätte året i rad arrangerade Umeå SS Swim of Hope. Det är ett samarbete mellan klubben och Barncancerfonden och fungerar som ett sponsorsim. 52 274 kronor samlades in varav hälften gick till Barncancerfondens livsviktiga arbete, resten till klubbens verksamhet.

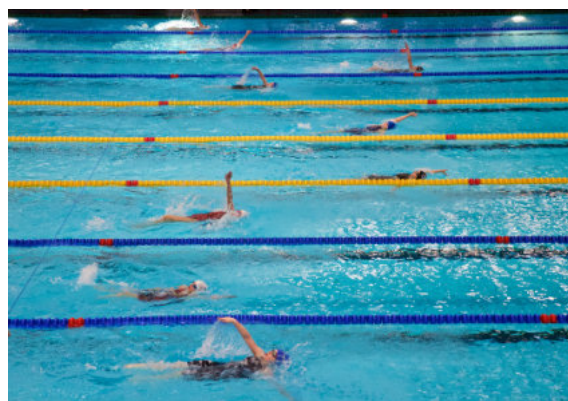
Den grupp som samlade in mest pengar var D-gruppen i hård kamp med både B och C-gruppen. Under eventet var det en utklädningstävling som B-gruppen vann. De hade ett tema från "Lilla sjöjungfrun". Priset för mest insamlade pengar och bästa utklädning var en kväll med sin tränare och en valfri aktivitet.

100x100: Söndag den 6 januari arrangerades, med stort deltagande och engagemang från samtliga grupper 100x100. Alla hade inte målet att simma 100x100 meter, men varje grupp hade en sträcka som var en utmaning. I år blev det nytt rekord med över 30 simmare som klarade utmaningen.

Klubbmästerskapen blev i år flyttat till september på grund av Sum-Sim Riks och vi fick se snabba lopp av elit-simmare, kamp mellan masterssimmare, familjelagkapper med de allra yngsta, föräldrar som debuterade i tävlingsbassäng och ett roligt lopp med utklädda tränare. Vi hade representanter från klubbens hela spektra, från minisimmare i simskolan till elitgruppen och allt däremellan. Kvällen avslutades med gemensam middag på restaurang.



Umeå simsällskap höjde bucklan efter att ha blivit bästa klubb vid Norrländska mästerskapen.



Ryggsimslopp under Umetänket.



Swim of Hope simmas i lagkappsform och det var stort deltagande från hela träningsverksamheten.



Förutom simningen ingår också utklädningstävling vid Swim of Hope.





När Alva Gustavsson simmade var hemmastödet starkt!



Svante Rasmuson som prisutdelare, tidigare USS:are och OS-medaljör i modern femkamp.



Fikat i källaren var mycket uppskattat!



Lisa Nystrand från Sala Simsällskap skrev historia när hon raderade två över 20 år gamla rekord och vann samtliga grenar i sin åldersklass.





Uppvärmning inför Blodomloppet.



Återhämtning med fika i parken efteråt.



Sportlovsveckans träning avslutas med lovkul i snön på Bräntberget.



Aktiv lek på Stora Hopp & Skoj.

Sum-Sim Riks

Årets stora höjdpunkt för klubben var att vi fick förtroendet att arrangera **riksfinalen av Svenska ungdomsmästerskapen i simning** (Sum-Sim Riks) den 6-8 december. Tävlingen är den största som vi har haft i Navet och över 600 simmare, 200 ledare och 500 publik kom till arrangemanget (och ännu fler hade kommit om vi bara hade haft fler läktarplatser). Det är troligtvis det största arrangemang klubben någonsin genomfört, på det hela taget.

Det var många långa månader av planering och hårt arbete som mynnade ut i en riktig simmar-fest. Flera hundra volontärer och funktionärer ställde upp och bidrog till denna mycket lyckade tillställning. Vi vill tacka alla som hjälpte till och alla sponsorer som gjorde tävlingen till en fantastisk fest.

Se bildkavalkad från Sum-Sim Riks på föregående sidor.

Övriga tävlingar

Umeå simsällskap ställde under 2019 upp med en stor trupp i löptävlingen **Blodomloppet**. Flera av våra simmare visade sig också vara väldigt goda löpare och placerade sig högt upp i tabellerna. Exempelvis placerade sig Magnus Rölin på plats 23 bland herrarna som sprang 10 kilometer och Lea Edvardsson blev totalt 6:a bland damerna på 5 km.

Även i **Vårruset**, en löpartävling för kvinnor, ställde ett gäng tjejer från främst B-gruppen och nybörjarmasters upp.

Träningsverksamheten

Utöver de grupper som har som inriktning att prestera bra på tävlingar finns även två grupper, **Ungdomssim 1 och 2** som riktar sig till simmare som gärna vill träna för att det är kul och för att träffa kompisar. Här finns inga krav på prestation utan de aktiva tränar och har roligt. Vi fångar upp de simmare som annars skulle sluta när kraven blir för stora och erbjuder dem en chans att fortsätta hålla på och kunna utvecklas på sitt sätt. Självlärt får simmarna tävla om de vill men det är inget krav.

Dessutom har föreningen en **X-grupp** som innebär att simmarna kan fortsätta att träna med sin nuvarande tävlingsgrupp men på en lägre nivå. Deltagarna tränar en till tre gånger per vecka med ett rabatterat pris och kan fortsätta att hålla kontakten med sina kompisar. Deltagarna får även åka med på en del tävlingar om de vill. Detta är ett bra alternativ för dem som till exempel är skadad eller, under en period inte är så motiverade.

Tränare

Under året har vi haft följande tränare: Camilla Johansson-Sponseller (Elit/A/B), Simon Andersson (Elit/A/B), Hussein Haggag (Elit/A), Johanna Louise Eriksson (A), Lovisa Nyman (A/B/C/D/Vuxensim), Filip Lindberg (A/vuxensim), Andreas Koufakis (A/B), Joel Severin (B) Martin Lindvall (C/D/E/), Viktor Rosenqvist (D), Filip Orre (D/E), Sara Bonnedahl C/E), Tuva Orre (E), Iza Törnroos, Anton Kallio (vuxensim/masters), Sara Sharp (Ungdomssim 2).

Lägerverksamheten

Under påsken hade vi ett **hemmaläger** tillsammans med tillresta Eslövs SS för Elit och A-gruppen. Samma vecka kom ett gäng simmare från finska Vasa och tränade med B-gruppen.

I maj/juni åkte våra elitsimmare på läger till **Playitas**, Furteventura, Spanien. 18 simmare från USS var med, samt en deltagare från Eslöv SS. Tränare var Simon Andersson och Camilla Johansson-Sponseller. Det var ett väldigt lyckat läger med massor av både bassängsim, öppet vatten-sim och beach volleyboll. Vi fick även prova på olika aktiviteter som erbjöds på anläggningen. Detta läger var ett samarbete mellan USS och Norrlands simförbund. Tyvärr fick vi inte med några deltagare från resten av Norrland på resan.

I augusti så åkte vi till **Vasa** i Finland på läger, även detta ett samarbete med Norrlands simförbund. Det var 24 simmare totalt med på lägret, varav 20 från USS. Ledare var Lovisa Nyman, Martin Lindvall, Johanna Louise Eriksson och Anton Kallio. Lägret riktade sig mot ungdomar mellan 12-17 år som har Sum-Sim som mål. Väl i Finland så tränare simmarna tillsammans med Vasas simmare och gick på Power park som rolig aktivitet.

I oktober arrangerade vi med bidrag från NSF och Maja Beskowskolan ett Sum-Sim **helgläger** för deltagare i regionen som var födda -05 till -04 och som hade minst 300 FINA poäng. 20 simmare deltog, varav 11 från USS. Under helgen så hade man gemensamma träningar, roliga aktiviteter och fick information om Nationellt Idrottsgymnasium Utbildning (NIU) i simning och triathlon.

I vecka 25 hade vi ett roligt **dagläger** på Ersboda med 13 simmare från Hajen, Teknik och Medley. Varje dag hade barnen landträning i idrottshallen, simträning inomhus och lekar utomhus.

I vecka 33 hade vi ett till **dagläger**, den här gången på Umelagun och med simmare från D- och E-gruppen. 19 simmare var med på det här daglägret, då vi förutom simträning gjorde roliga lekar och lagtävlingar på Nydalaområdet.



Helgläger med klubbar från regionen.



Stor trupp på utlandslägret i Playitas.



Bassängen på Playitas.



Segelbåtsutflykt på Furteventura.



Ett glatt gäng mastersimmare tog hem åtskilliga medaljer vid SM, samt satte flera fina rekord.



Camilla mottog Glen Christiansens Mastersstipendium vid Masters-SM.



Camilla och Ingrid reste ända till Sydkorea för Masters-VM och gjorde succé med flertalet segrar.



Camilla och Ingrid med äldsta deltagaren på Masters-VM, Toshiko Amano från Japan, 93 år.

Masterssimning

Träningen för Mastersgruppen har under året bedrivits vid fem tillfällen per vecka. För Nybörjarmasters har träningen bedrivits vid två tillfällen per vecka.

Antalet aktiva har varit 17 simmare i Mastersgruppen samt 24 simmare i Nybörjarmastersgruppen. Utöver dessa har 12 personer tävlat för USS men tränat i annan grupp.

Utan tvekan kan man påstå att resultaten masterssim-marna presterat varit väldigt bra. Vad sägs om t.ex. **4 VM-guld**, 3 Skandinaviska mästerskap och 14 SM-guld (13 individuella och 1 lag). Utöver detta 4 pallplatser vid VM samt 34 pallplatser vid SM (30 individuella och 4 lag). Umeå simsällskap blev femte bästa mastersklubb i landet under 2019.

Bäst i år har det gått för Camilla Johansson-Sponseller som dels blev utsedd till **årets bästa kvinnliga masters-simmare i Sverige** dels blev tilldelad Svenska Simförbundet och Glen Christiansen Mastersstipendium för fina insatser för masterssimningen i Sverige. Motiveringen för årets kvinnliga masterssimmare löd: "Camilla visade under 2019 att hon behärskar en rad distanser när hon tog tre guld och två andraplatser i tufft internationellt motstånd under Masters-VM i Gwangju. Hon har därtill slagit ett antal svenska och nordiska rekord under året."

Men en uppstickare har vi i Ingrid Lindelöw-Berntson som lite överraskade knep en fin guldmedalj på 200 frisim på **Masters-VM i Gwangju, Sydkorea**, och slog inte mindre än tre nordiska rekord under tävlingen. Hon tog även ett gäng guld vid Skandinaviska mästerskapen i vintersim.

Bland killar noterar vi att Jonas Hallgren är tillbaka i gammal fin form med två nordiska och ett svenskt rekord under **Masters-SM i Eskilstuna**. Och vår öppet vatten-nestor Adrian Bengtson fick ett silver vid årets upplaga av Masters-SM i öppet vatten.

Under Masters-SM i Eskilstuna fick vi även se vår yngsta masterssimmare Lovisa Nyman slå svenskt rekord och ta en hel räkka med medaljer. Just i år på denna tävling hade vi en stor trupp på 14 simmare. Många fina simningar med pallplatser och rekord blev det.

Flera Umeåbor valde att delta i **Skandinaviska mästerskapen i vintersim** den 16 februari 2019. Den som representerade klubben var masterssimmaren Ingrid Lindelöw Berntson som tog flera topplaceringar.

Resultat masters

Se resultatsidorna i slutet av verksamhetsberättelsen.

Parasimning

Vi har under året haft ett flertal parasimmare som deltagit i den ordinarie verksamheten. I år hade vi inga representanter på tävlingar, men hoppas att några av våra parasimmare vågar ta steget framöver.

Vattenpolo

Klubben har fortsatt med träningsverksamhet för vattenpolo. Under året har 11 spelare deltagit i vattenpoloträning. Vi har en grupp för spelare födda 2006 och senare. Nybörjargruppen för vattenpolo är för tillfället vilande.

Under året har 5 spelare från USS lånats ut till Neptun SK för att de ska kunna spela med i olika turneringar. Under våren deltog Linn Vestrin-Edman, Lilly Johnsson och Elsa Henning-Jakobsson i Ungdoms SM A turneringen där de knep ett fint silver tillsammans med Neptun SK.

Under hösten deltog Linn, Elsa, Evelina Wahter-Karakatsanis och Emilia Sponseller i nordiska ungdomsmästerskapen i vattenpolo i Stockholm tillsammans med Neptun SK.

Tränare har varit: Adina Sundberg.



Familj och vänner får prova på vattenpolo.



Vattenpolo-träning på Navet.



Avresa mot Göteborg och årets händelse för öppet vattensimning, SM/JSM/USM och Masters-SM i öppet vatten.



USS med Selma vid Vansbro 10K, tillsammans tog de alla medaljer för damer och silver för herrar.



Jakob Nyström på väg att växla till Nellie Luthman vid något så ovanligt som lagkamp i öppet vatten, vid SM i Göteborg.



Ett glatt gäng tjejer som simmat Umeälvsimmet.



Astrid Gustavsson segrare vid året Vansbro 10K, långloppet på 10 km.



Uppe vid polcirkeln tog Adrian och Astrid hem dubbla guld vid exotiska Swim the Arctic Circle.



Ungdomar redo för start vid USM i öppet vatten, i Delsjön, Göteborg.



Alva Gustavsson tog USM-silver i flickor 13-15 år.

Öppet vatten

Öppet vatten-simningen är numera en etablerad del av klubbens verksamhet på sommaren och 2019 fortsatte i samma spår som tidigare med stort engagemang i alla åldrar, fina framgångar på tävlingar, galna upptåg som nattsimningar och på det hela taget en härlig gemenskap.

Även om vi stolta över framgångarna är **deltagandet och glädjen** vårt huvudmål med öppet vatten-simningen. Det är en spännande omväxling mot slitet i bassängen och det sträcker sig över generationsgränserna. Det är också ett bra sätt att förlänga säsongen, inte minst för de simmare som inte kvalar till sommarens mästerskap i bassäng.

Tävlingar i öppet vatten

Faktum är att 2019 får nog sägas vara det framgångsrikaste året hittills för klubben när det gäller framskjutna placeringar i öppet vatten-lopp.

Vansbroveckan inleddes tre pallplatser på **Vansbro 10K** – det nystartade långloppet på 10 km – när Astrid Gustavsson gick i mål som segrare i damklassen, Adrian Bengtson tog silver i herrklassen och Camilla Johansson-Sponseller brons i damklassen.

Framgångarna fortsatte därefter med en seger till för Astrid på **Vansbro Halvsim**. På det stora huvudloppet **Vansbrosimningen** simmade Astrid in sig på åttonde plats, klubbens bästa placering i modern tid och inte så långt bakom henne tog Alva Gustavsson en imponerande 14:e plats. I herrklassen kom Adrian på en fin 13:e plats och Oskar Albinsson gjort ett bra lopp som gav en 21:a-plats.

Dagen efteråt blev det fler pallplatser för våra ungdomar. Först tog Alva guld i flickor 13-14 år vid **Vansbro Ungdomssim** där Samuel Henze även tog brons i pojkar 10-12 år. Sedan segrade Marie Ballnus i damklassen på **Vansbro Kortsim** och slutligen tog Astrid brons i **Vansbro Tjejsim**.

En vecka senare – och 100 mil norrut – tog Astrid och Adrian hem samtliga fyra guld genom att vinna dam- och herrklasserna i både dagloppet och det spektakulära nattloppet längs polcirkeln, i **Swim the Arctic Circle**.

Vilma Fagerström testade öppet vatten vid **Sollefteå Älvsim** där hon tog silver på 1000 meter. Sedan var det stor-
slam för USS i hemmatävlingen **Umeålvssimmet** där vi lade beslag på nästan alla medaljer, med Adrian och Astrid än en gång som segrare.

Precis som förra sommaren avslutades säsongen med **SM i öppet vatten** i Göteborg. I år var det en trupp på 11 ungdomar och 3 vuxna som deltog och vi fick för första gången prova på lagkamp i öppet vatten, en annorlunda upplevelse. Motståndet är tufft när Sverigeeliten av ungdomar samlas blev vi varse förra året och det var minst lika

tufft i år, men Alva Gustavsson hade ändå inga problem att simma till sig ett USM-silver i flickor 13-15 år. Silver tog även Adrian i sin åldersklass i Masters-SM.

Arrangemang

2019 var första gången som Umeå simsällskap stod som huvudarrangör för **Umeälvssimmet**, i samarbete med Lennart Flygare och Lars Mattsson. Det gick på det hela taget bra, även om det är ett helt annan typ av arrangemang än de simtävlingar i bassäng som vi har lång erfarenhet av. Ett femtiotal deltagare passerade en del förväpnade matgäster vid restaurangbåtarna denna soliga fredagsväll.

Kursverksamhet

För tredje året i rad höll Adrian Bengtson kurs för vuxna i öppet vatten, både för nybörjare och för de som ville fortsätta att utveckla sin öppet vattensimning. Klubben anordnade även våtdräktsprovning och pizzakväll vid Kärleksviken.

Resultat öppet vatten

Se resultatsidorna i slutet av verksamhetsberättelsen.



Simning i Nydalasjön och pizzakväll vid Kärleksviken för öppet vatten-kurserna och ungdomarna.



USS stora gäng som deltog i hemmaloppet Umeälvssimmet.



Starten av Umeälvssimmet 2019.



Redo för nattsimning i Bäcksjön i augusti.



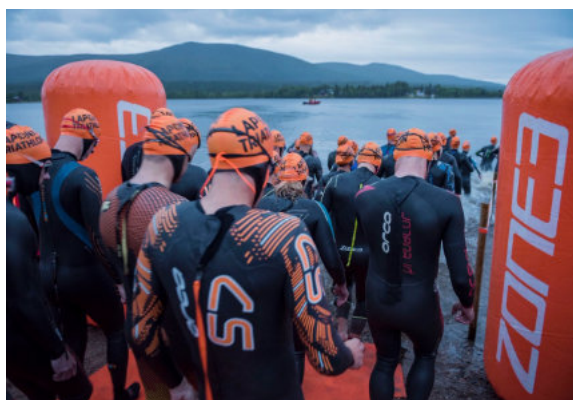
Starten Linköping Triathlon.



Eliza Happonen från USS segrare i flickor 16-17 år vid Stockholm Triathlon i augusti.



Cyklar redo för triathlonlopp.



Start för Laponia Triathlon i Gällivare där Tomas Seco deltog.

Triathlon

Triathlon är en sport som passar utmärkt för både motionären, som tycker om allsidig träning, och för den topptränade elitidrottaren. Detta gör att alla, oavsett nivå, är välkommen att träna och tävla med oss i Umeå simsällskap. Fokus är att lägga grund för långsiktiga prestationer samt att träningen ska ske skadeförebyggande. Triathlon som sport är, genom sin variation, en rolig idrott för barn och ungdomar.

Klubben har en aktiv Tri4Fun-verksamhet där 10 ungdomar har ingått. Sedan finns det en ungdomsgrupp för elitsatsande och utövare om under året har haft en deltagare. Det finns även en vuxengrupp som har haft 7 deltagare under året. Vi håller sakta på att bygga upp sektionen igen efter ett stort tapp när den förre detta tränaren bytte förening och grunden är lagd för en expanderande och bra verksamhet.

Tränare för triathlonsektionen är Tomas Seco. Han är även ansvarig lärare/tränare för NIU i triathlon. Han har en gedigen utbildning och mycket erfarenhet inom triathlon. Han är även kopplad till Svenska Triathlonförbundet och verkar för ungdomar i sporten.

Resultat triathlon

Se resultatsidorna i slutet av verksamhetsberättelsen.

NIU - nationellt godkänd idrottsutbildning

Umeå Elitidrottsgymnasium

Umeå Elitidrottsgymnasium flyttades från Dragonskolan till nya Maja Beskowskolan som öppnade i augusti 2019. Umeå Elitidrottsgymnasium strävar efter att erbjuda Sveriges bästa elitidrottsutbildning och flytten till Maja Beskowskolan har bidragit med många positiva förändringar. Specialidrott- och ämneslärare delar tillsammans med alla idrottselever samma våning på den nya byggnaden vilket skapar en unik miljö och fantastiskt bra möjligheter för att kunna erbjuda eleverna en elitidrottsutbildning av högsta kvalitet.

Att dela arbetsrum och vara så nära idrottselever är något som specialidrottslärarna för NIU-simning och NIU-triathlon uppskattar väldigt mycket då de har ett nära samarbete tillsammans. Idrottseleverna med simning eller triathlon som inriktning har en del gemensamma träningar både på skoltid och efter skolan. Båda NIU-utbildningarna har ett avtal med Umeå simsällskap.

NIU-triathlon

Fem nya elever började det nya läsåret 2019–2020 på NIU-triathlon: Emelie Ohlin, Lea Edvardsson, Jakob Nyström, Robin Andersson och Albin Granström.

Av dessa nya elever är det fyra elever som tränar och tävlar för Umeå simsällskap. Simmarna och triathleter går i samma klasser tillsammans med andra idrottselever. I år blev det lite speciellt jämfört med andra år då i naturklassen finns det sammanlagt nio elever från Umeå simsällskap. Av dessa går fem NIU-simning respektive fyra NIU-triathlon. Tomas Seco som är specialidrottslärare i ämnet triathlon är mentor för naturklassen tillsammans med ämnesläraren Vera Lundström. Att eleverna går i samma klass, läser samma ämnen och tränar tillsammans med Umeå simsällskap är något unikt och väldigt speciellt med många fördelar. Det skapas mycket gemenskap bland dessa ungdomar. Dessutom blir utbildningen och träningen mycket roligare!

Totalt är det sju elever som går NIU-triathlon på Umeå Elit-idrottsgymnasium. Två av dessa elever går ÅK2, Peter Sundström och Eliza Happonen som under sommaren 2019 deltog i två av de tre deltävlingar som Svenska Triathloncupen innefattar. Eliza slutade på en 4:e plats totalt och Peter på en 15:e plats.

Rekryteringen inför nästa läsår 2020 är klar och 7 nya elever blev uttagna till NIU-triathlon. Söktrycket har varit ännu högre i år jämfört med förra året och det resulterade med att några sökande inte kunde erbjudas en plats. Att söktrycket och intresset har varit så högt beror på det fina samarbete som NIU-simning och NIU-triathlon har med Umeå simsällskap.

NIU-simning

Hösten 2019 startade skolvermen med två sistaårselever (Wilma Henriksson, Linnea Öhlund), fyra årskurs två elever (Elida Hansson, Felix Bengs Stattin, Arvid Strömbro, och Nellie Luthman) som tillsammans med sex nya årskurs ett elever (Maja Byström, Iyas Kalash, Agnes Gustavsson, Johanna Ahlenius, Emma Haglund, Tindra Norling och Oskar Albinsson) ökade på antalet simmare på NIU simning till tretton.

I september åkte simmarna till Uddevalla för att delta på NIU-mästerskapen.

I höstas bytte Elitidrottsgymnasiet plats från Dragonskolan till nybyggda Maja Beskowskolan.



Eliza Happonen och Peter Sundström efter att ha genomfört Stockholm Triathlon.



Med både simning, cykel och löpning är det en del att förbereda inför ett triathlon-lopp.



NIU-tränare Simon med Maria Vitazka som demonstrerar SmartPaddle för att förbättra simteknik.



Träning i Navet.



Team Henze – Carmen och Alexander Henze – tog hem segern i mixpar vid Vansbro Swimrun.



Ett av USS två lag på väg in tillsammans för målgång i stafetten vid Vansbro Swimrun.



Ett stort gäng ungdomar var på plats i Vansbro för swimrun-stafetten.



Elena Henze och Sandra Trigell segrade i klassen Duo 11 vid Umeriver Swimrun i Umeå.

Rekryteringsarbetet har fortsatt bedrivas för att locka fler ungdomar att söka till utbildningen, bland annat har det varit informationsträffar på den nya Maja Beskowskolan och ett Sum-Sim läger, med 20 deltagare, som finansierades av Norrlands simförbund och Umeå elitidrottsgymnasium.

Intresset för att gå på NIU i simning är högt och det var ett stort antal sökande för nästa skolar.

Riksidrottsuniversitetet

Förutom NIU och samarbetet med Dragonskolan bedrivs sedan tidigare ett samarbete med Umeå universitet som är ett av tre riksidrottsuniversitet (RIU) i landet.

Swimrun

Under 2019 har flera av klubbens simmare testat på Swimrun. Vid Vansbrosimningen hade klubben två stafettlag och ett mixpar med i tävlingen. För ett av lagen, Team Henze, gick det riktigt bra då de vann tävlingen.

Vid Umeriver Swimrun var det flera simmare som deltog i tävlingen. Där segrade Sandra Trigell och Elena Henze i klassen Duo 11.

Resultat swimrun 2019

Se resultatsidorna i slutet av verksamhetsberättelsen.

Tävlingssektionen

Klubben har under året arrangerat tre större tävlingar samt det sedvanliga klubbmästerskapet. Första tävlingen som arrangerades var **Umestänket** i februari, sedan **NM/Botnia Open** i maj. Hösten började med **klubbmästerskap** redan i september för att sedan samla all kraft till **Sum-Sim Riks** som gick av stapeln första helgen i december. Alla tävlingar har flutit på bra och avslutningen med Sum-Sim Riks blev verkligen fantastisk med idel lovord från både klubbens medlemmar och gästande klubbar.

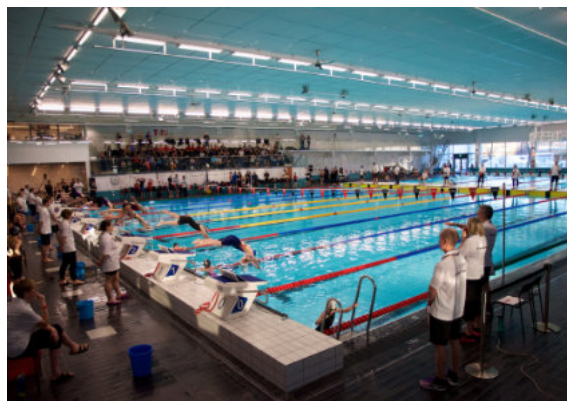
Tävlingssektionen vill rikta ett stort tack till alla som ställt upp och hjälpt till så att dessa tävlingar gått att genomföra. TACK!

Under året har det anordnats både distrikts- och tävlingsfunktionärsutbildningar och klubben har fått flera nya funktionärer vilket är välbehövligt då behovet är stort.

Livbojen

Livbojen, som ansvarar för servering och försäljning av simutrustning under tävlingar och andra arrangemang har haft en rad uppdrag under 2019. Året har rullat på bra för den grupp av föräldrar som Livbojen består av. Vid föreningens arrangemang för klubbmedlemmar **Swim of Hope** och **100x100** har Livbojen serverat fika. I samband med tävlingarna som anordnats på Navet har Livbojen serverat fika till funktionärer, sålt fika till gäster och ordnat försäljning av simutrustning genom föreningens sponsor och leverantör Arena.

Sum-Sim var en stor utmaning då Livbojen sålde fika till publiken på övervåningen och serverade tränare och simmare från alla landets klubbar samt funktionärer och volontärer fika nere i relaxen. Det bryggdes under helgen ungefär 60 paket kaffe, blandades 150 liter saft och gick åt en enorm mängd smörgåsar, kakor och popcorn. Livbojen riktar ett stort tack till alla föräldrar som kom med fikabröd och hjälpte till på andra sätt. Utan dem hade de aldrig gått att genomföra ett så lyckat arrangemang som Sum-Sim blev. Tack även för bidrag till övriga arrangemang och tävlingar.



Umeå simsällskap arrangerar varje år Umestänket, sedan decennier tillbaka.



Inga simtävlingar vore möjliga att genomföra om vi inte hade våra funktionärer som ställer upp.



Livbojen med försäljning i förgrunden, när USS har samling inför ett tävlingspass på Umestänket.



USS arrangerade vätträcksprovning och försäljning inför öppet vatten-säsongen.

Ersboda Bad & Gym

Fast personal under året

- Marlene Stavbom 100% Driftansvarig badmästare Mats Wallin 100 % - Städ/reception
- Marie Bergqvist 50% Städ/babysimsassistent
- Petter Ekberg 50 % städ/reception (fram till 3 oktober)

Timvikarier under året

Vi strävar efter att ha en bra jämställdhet mellan män och kvinnor och olika etniciteter bland våra timanställda vilket vi har lyckats bra med. De jobbar helger och ibland även kvällar även en del simskola.

Verksamheten, uthyrningar under året

Vi har öppettid för allmänheten 25 timmar per vecka. Fritt bad och kalas.

Övrig tid så har vi egen verksamhet i form av babysim och olika simskolor från 3 månaders bebisar till vuxna. Som ni ser nedan så har vi en väldigt brett spann på dom som hyr hos oss både i ålder, kön och etnisk bakgrund. Vi jobbar väldigt mycket med att alla ska känna sig välkomna här.

- | | |
|---|--------------------------------------|
| • Privatlektioner, vuxna med vattenrädsla | • Tenton (vattenträning), Vän i Umeå |
| • Ersängsskolan | • Interkulturella if |
| • Ersdungen | • Vännäs boende för nyanlända |
| • Hällfors skola | • Moving heart |
| • Mariehems fritids | • Umeå Kommun fastighet |
| • Ersboda Behandlingshem, | • Umeå gymnastikförening |
| • Assistansbolaget Aktiv Assistans | • Lesbisk frukost |
| • Röda korsets ungdomsförbund | • Downsföreningen Umeå |
| • Ystarevägens stödboende | • Mama Afrika |

Utöver detta så har Tenton i 5st vattenträningspass per vecka med totalt 90 deltagare/v.

På tisdagar har vi börjat med babybad, då är anläggningen extra bebisvänlig, med skötbäddar, badbaljor mm. En babysimsinstruktör finns på plats om man vill ha lite tips på olika övningar.

Totalt antal badande under allmänhetens öppettider var under 2019 10306 en ökning med 796 badande mot 2018 Med alla aktiviteter vi har i badet simskola, babysim mm så är det ca 1000 besök per vecka.

Miljö/hållbarhet

- Vi använder inte engångsmaterial i cafét.
- Vi köper second hand på de saker som det är möjligt.
- Vi försöker att skänka bort saker som vi inte längre använder ex bord, stolar mm, istället för att kasta.
- Vi är noga med att inte överdosera kemikalier när vi städar utan har den mängden som ska användas.
- Vi är väldigt noga med att alla ska duscha ordentligt innan så vi inte behöver använda mer klor, koldioxid och kemikalier än nödvändigt.



Säkerhet

All personal får genom oss hlr utbildning med hjärtstartare. Och vi har även gått en första hjälpen kurs. Löpande under året så reviderar vi de dokument som styr kundernas och personalens säkerhet.

Vi har tack vare bidrag från föreningsbyrån även kunnat köpa in en ny lift som används i dusch och omklädningsrummet så att alla ska kunna komma och bada hos oss.

Föreningsbyrån har även låtit oss ta del av "händer på lovet" och beviljat bidrag så att vi har kunnat erbjuda gratis bad för alla barn vilket har varit fantastiskt uppskattat och även ett lyft för vattenvana då det gör att alla barn kan få bada, leka och busa i vattnet och genom det lära sig vattenvana.

Simskola under året

Simskola har pågått mån-tors samt söndagar från klockan 16:15.

Baby/minisim

Trycket på babysim har varit stort så vi har utökat med tider och grupper.

USS har även bedrivit simskola för kvinnogrupper och ensamkommande flyktingbarn.

Personal/Säkerhet/vattenrening

I maj var personalen iväg på en studieresa till Sollefteå badhus, Hotell Hallstaberget och Österråsens hälsohem i Sollefteå där vi fick se hur dom sköter anläggningen med städ, kassa, vattenrening, kundflöde mm.

Vi har under året fått ett bidrag genom ansökan genom Föreningsbyrån. En ny lift så att alla kan få tillgång till bassängen, även de med funktionsvariation.

Driften av vattenrening sker genom ett samarbete mellan USS och Bostadens tekniker är Samuel Sundelin. I Maj tog Umeå kommun över driften av vattenreningen och Samuel gick över och anställdes av Umeå kommun avd fritid.

Marknadsföring

I slutet av augusti så deltog vi i Ersboda-dagarna och visade upp vad vi erbjuder i vår anläggning. Lottade ut fribiljetter bland dom som gick in och gilla oss på Facebook.

Vi använder främst sociala medier då det nått ut till många och passar en föreningsbudget bra. Vi har även startat upp ett nyhetsbrev där kunder har kunna anmält sin epost och får information vid ex lov och andra aktiviteter.

Vår rating på Google och Facebook ligger även detta år på 4,2/5,0 vilket tyder på att kunderna trivs hos oss och är nöjda med servicen som vi tillhandahåller.

Personalen för mycket beröm för bra service, bemötande och städ/underhåll av faciliteterna.

Kassa/cafe

Vi försöker att ha någonting för alla. Från den som vill ha ett nyttigt mellanmål till barnfamiljen som har glasskalas.

Navet

Sedan hösten 2016 har klubben bedrivit träningsverksamhet i Navets simanläggning. Efter en del inkörningsproblem med bland annat luftkvaliteten har nu många av problemen rättats till.

Umeå simsällskaps sportchef och ordförande har haft regelbundna träffar med badanläggningens ansvariga för att lyfta aktuella frågor och förbättra samarbetet. Träffarna har genomförts i princip varje månad under terminerna.

Inför Sum-Sim Riks intensifierades träffarna för att vi tillsammans skulle kunna leverera en enastående upplevelse under mästerskapet och det fungerade mycket bra. Vi tackar Navets personal och ledning som varit väldigt hjälpsamma under denna tid.

Externa kontakter

Klubben har under verksamhetsåret fortsatt att utveckla vårt kontaktnät och haft regelbundna kontakter med bland annat politiker och tjänstemän. I samband med informationen i samband med Sum-Sim hade vi träffar där vi berättade om verksamheten.

Att bjuda in politiker och tjänstemän till större arrangemang är också viktigt för att visa hur klubben arbetar.

Under året har representanter från klubben också deltagit i idrottsövergripande arrangemang tillsammans med bland andra SISU.

Vi har också inlett ett samarbete för ett mer jämställt idrottsliv och klubbens representanter har själva varit med och berättat om vår verksamhet.

Under året har vi också samarbetat med andra organisationer, exempelvis vid Umeälvsymmet.

Att medverka i arrangemang som Umeå idrottsgala och Mötesplats Lycksele, där klubben var nominerad för pris, är också bra sätt att knyta kontakter med företrädare för andra organisationer, myndigheter och näringsliv.



Klubben i media

Intresset för simsport och triathlon fortsätter att vara stort och det har bland annat visat sig genom att media ofta rapporterat om våra idrotter och tävlingar.

Umeå simsällskap, eller våra aktiva, har vid ett stort antal tillfällen varit omskrivna eller omnämnda i lokalmedia som Sveriges television, Sveriges radio, Västerbottens-Kuriren, Folkbladet, NSD, Norrbottens Kuriren samt på olika webbplatser.

Förutom enskilda insatser och rapporter från tävlingar har klubbens satsning på öppet vatten-simning fått bra genomslag. Även enskilda arrangemang har fått stort utrymme i media.



Sociala medier

USS har under 2019 arbetat mer med nyttjandet av sociala medier, även om det fortfarande sker i rätt blygsam omfattning från officiellt håll och är långt ifrån heltäckande för vår breda verksamhet.

Vi har numera en Facebook-sida i klubbens namn som vi har kontroll över (det har funnits äldre, in-somnade Facebook-sidor som vi inte har kontroll över längre), men den flitigast använda delen av sociala medier är fortfarande **våra gemensamma Facebook-grupper** där tränare, kanslipersonal, ledare, simmare, föräldrar, medlemmar med flera är välkomna att delta. Inte minst utnyttjas Facebook-gruppen för öppet vatten flitigt som central plats för all typ av planering och rapportering kring träningar och tävlingar under sommaren.

Vårt officiella Instagram-konto finns på www.instagram.com/umeasimsallskap/ och vår Facebook-sida finns på www.facebook.com/uss.umeasimsallskap/.

Hemsida

USS nya hemsida (www.umesim.nu) som lanserades under 2018 har mottagits väl och fortsatt att utvecklas och underhållas av Adrian Bengtson, som timanställd webbansvarig och redaktör. Adrian tar gärna emot synpunkter och förslag på förbättringar samt rapporter om fel eller inaktuell information på webb@umesim.nu.

Avslutning

Styrelsen vill rikta ett stort tack till alla aktiva, tränare, föräldrar och andra engagerade i Umeå simsällskap.

2019 har varit ett framgångsrikt år för klubben. Vi ser fram emot nya framgångar under 2020 och med en förhoppning att allt fler söker sig till simidrotten och triathlon.



Resultat

Resultat simning

Umeå simsällskaps simmares placeringar vid mästerskapstävlingar 2019.

JSM/SM (50 m)

Malmö, 28 juni–2 juli 2019

Felix Bengs-Stattin, 2002

100 m frisisim JSM	9:a	53.11	
100 m frisisim SM	23:a	53.11	
50 m fjärlil JSM	14:e	25.84	
50 m fjärlil SM	36:a	25.84	
50 m frisisim JSM	5:a	23.91	
50 m frisisim SM	16:e	24.16	
200 m frisisim JSM	5:a	1.56.73	
200 m frisisim SM	8:a	1.57.82	Första A-final

Wilma Henriksson, 2001

200 m bröstsim JSM	31:a	2.56.40	
200 m bröstsim SM	36:a	2.56.40	
50 m bröstsim JSM	27:a	34.70	
50 m bröstsim SM	36:a	34.70	
100 m bröstsim JSM	25:a	16.16	
100 m bröstsim SM	32:a	16.16	

SUM-SIM (50 m)

Norrköping, 10–14 juli 2019

Nellie Luthman, 2002

100 m bröstsim	25:a	1.17.78	
200 m bröstsim	37:a	2.52.84	

Felix Bengs-Stattin, 2002

100 m frisisim	3:a	52.70	
200 m frisisim	3:a	1.56.33	

Vilma Fagerström, 2005

400 m frisisim	7:a	4.46.92	
800 m frisisim	12:a	10.01.03	

Hedda Ferm, 2002

200 m fjärlil	49:a	2.49.77	
---------------	------	---------	--

Johanna Persson (Ahlenius), 2003

100 m frisisim	32:a	1.02.94	
----------------	------	---------	--

Marie-Chantal Ballnus, 2002

100 m ryggsim	18:e	1.09.25	
200 m ryggsim	28:a	2.34.92	

Iyas Kalash, 2004

100 m bröstsim	16:e	1.12.83	
200 m fjärlil	21:a	2.32.40	
100 m frisisim	14:e	57.84	
100 m fjärlil	14:e	1.05.04	
200 m bröstsim	23:a	2.43.86	

4x200 frisisim P 15 o y

16:e	8.59.44	
Felix Luthman	2.14.52,	Iyas Kalash 2.12.19,
Vincent Wall	2.17.45,	Axel Andersson 2.15.28

4x200 m frisisim P 16–17 år

16:e	8.26.78	
Oskar Albinsson	2.07.66,	Peter Sundström 2.16.51,
Felix Bengs-Stattin	1.56.40,	Henrik Lidström 2.06.21

4x100 m frisisim P 16–17 år

5:a	3.45.31	
Iyas Kalash	57.77,	Oskar Albinsson 57.65,
Felix Bengs-Stattin	52.27,	Arvid Strömbro 57.62

4x100 m frisisim F 16–17 år

19:e	4.10.94	
Tindra Norling	1.02.84,	Marie-Chantal Ballnus 1.02.59,
Johanna Persson	1.02.02,	Vilma Fagerström 1.03.49

4x100 m medley F 16–17 år

16:e	4.37.01	
Marie-Chantal Ballnus	1.09.71,	Nellie Luthman 1.17.21,
Johanna Persson	1.08.59,	Tindra Norling 1.01.50

JSM/SM (25 m)

Eskilstuna, 13–17 november 2019

Ronja Vikström, 1996

100 m fjärlil SM	11:a	1.02.05	
200 m fjärlil SM	8:a	2.20.39	
200 m frisisim SM	33:a	2.10.13	

Maja Byström, 2003

100 m fjärlil JSM	32:a	1.05.13	
100 m fjärlil SM	40:a	1.05.13	
50 m ryggsim JSM	17:e	30.05	
50 m ryggsim SM	20:e	30.05	

Felix Bengs-Stattin, 2002

50 m fjärlil JSM	11:a	25.39	
50 m fjärlil SM	27:a	25.39	
100 m fjärlil JSM	16:e	56.73	
100 m fjärlil SM	27:a	56.73	
200 m frisisim JSM	15:e	1.54.05	
200 m frisisim SM	20:e	1.54.05	
50 m frisisim JSM	6:a	23.01	
50 m frisisim SM	16:e	23.28	
100 m frisisim JSM	7:a	51.19	
100 m frisisim SM	9:a	50.76	

Wilma Henriksson, 2001

100 m bröstsim JSM	20:e	1.12.30	
100 m bröstsim SM	23:a	1.12.30	
200 m bröstsim JSM	16:e	2.37.52	
200 m bröstsim SM	16:e	2.39.75	Första B final
50 m bröstsim JSM	23:a	33.53	
50 m bröstsim SM	26:a	33.53	

Johanna Ahlenius, 2003

50 m fjärlil JSM	34:a	29.22	
50 m fjärlil SM	41:a	29.22	

Tindra Norling, 2003

50 m frisisim JSM	15:e	26.69	
50 m frisisim SM	24:a	26.69	

4x200 m frisisim D sr

9:a	8.40.23	
Ronja Vikström	2.07.63,	Johanna Ahlenius 2.10.93,
Vilma Fagerström	2.11.73,	Lovisa Nyman 2.09.94

4x50 m medley D jr

15:e	1.58.62	
Maja Byström	29.87,	Wilma Henriksson 33.53,
Johanna Ahlenius	28.83,	Tindra Norling 26.39



Resultat simning fortsättning

SUM-SIM RIKS (25 m)

Umeå, 6-8 december 2019

Vilma Fagerström, 2005

200 m frisim	8:a	2.11.23
800 m frisim	7:a	9.31.44

Henrik Lidström, 2003

1500 m frisim	14:e	17.01.49
200 m frisim	19:e	1.59.91

Iyas Kalash, 2004

200 m bröstsim	23:a	2.30.16
100 m bröstsim	18:e	1.07.42

Maja Byström, 2003

100 m ryggsim	7:a	1.04.61
200 m ryggsim	19:e	2.24.91

Alva Gustavsson, 2006

400 m frisim	4:a	4.41.21
--------------	-----	---------

4X100 m frisim F 16-17 år

9:a 3.58.52

Tindra Norling 58.73, Johanna Ahlenius 58.73,
Maja Byström 59.76, Vilma Fagerström 1.01.30

4x100 m medley F 16-17 år

14:e 4.26.68

Maja Byström 1.04.65, Emma Haglund 1.14.95,
Johanna Ahlenius 1.07.89, Tindra Norling 59.19



Resultat Masters

Umeå simsällskaps mastersimmares medaljplaceringar vid tävlingar 2019.

Skandinaviska mästerskapen i vintersim (25 m)

Skellefteå, 16 februari 2019

Ingrid Lindelöw Berntson, 50–54 år:

25 m fjärilsim	1:a	16:63
50 m frisim	1:a	36:57
100 m frisim	1:a	1:22.67

Masters-SM (25 m)

Eskilstuna, 22–24 mars 2019

Camilla Johansson-Sponseller, 45 – 49 år

400 m medley	1:a	5.25,28	Nordiskt rekord
800 m frisim	3:a	10.34,43	
50 m ryggsim	1:a	31,10	Nordiskt rekord
100 m ryggsim	1:a	1.06,05	Nordiskt rekord
100 m fjärilsim	1:a	1.10,26	
100 m frisim	1:a	1.02,52	
100 m medley	1:a	1.10,28	
50 m fjärilsim	1:a	31,33	

Jonas Hallgren, 55 – 59 år

200 m medley	1:a	2.26,28	Nordiskt rekord
100 m fjärilsim	1:a	1.02,99	Svenskt rekord
100 m medley	1:a	1.06,51	Nordiskt rekord
50 m fjärilsim	2:a	28,12	

Ingrid Lindelöw Berntson, 55 – 59 år

800 m frisim	3:a	11:19.62	Nordiskt rekord
200 m fjärilsim	1:a	3,03,17	
100 m bröstsim	2:a	1.29,81	
200 m bröstsim	2:a	3.19,27	
400 m frisim	3:a	5.35,23	
50 m bröstsim	3:a	40,31	

Magnus Rölin, 35 – 39 år

1500 m frisim	1:a	18.01.16
400 m frisim	1:a	4.27,48
100 m frisim	3:a	57,01

Lamine Siafi, 35 – 39 år

200 m fjärilsim	1:a	3,01,28
-----------------	-----	---------

Lovisa Nyman, 25 – 29 år

400 m medley	1:a	5.21.94	Svenskt rekord
800 m frisim	1:a	9.38.37	
100 m fjärilsim	1:a	1.06,68	
50 m bröstsim	2:a	35,66	

Christer Granström, 50 – 54 år

50 m ryggsim	2:a	31,76
100 m ryggsim	2:a	1.10,68

Birgitta Olofsson, 50 – 54 år

800 frisim	2:a	11:09.84
200 m bröstsim	2:a	3.17,64
400 m frisim	2:a	5.26.29
100 m bröstsim	3:a	1.25,78

Petter Lindqvist, 35 – 39 år

200 m medley	3:a	2:36.01
200 m bröstsim	2:a	2.44,22

Adrian Bengtson, 40 – 44 år

200 m medley	3:a	2.30.12
1500 m frisim	2:a	19:16.31

200 m bröstsim	2:a	2.45,99
400 m frisim	2:a	4.47,44

Berit Bengtson, 40 – 44 år

100 m bröstsim	3:a	1.27,43
50 m fjärilsim	3:a	33,20

Emma Lindqvist, 30 – 34 år

800 m frisim	1:a	11.22.02
100 m medley	3:a	1.27,70
100 m fjärilsim	3:a	1.27,02

4 x 50 m frisim mixed, 200 – 239 år

3:a 1.58,68

Jonas Hallgren 27,23, Camilla Johansson-Sponseller 29,08, Christer Granström 27,45, Birgitta Olofsson 29,92

4 x 50 m medley mixed, 160 – 199 år

2:a 1.59,42

Camilla Johansson-Sponseller 30,89, Lovisa Nyman 35,07, Jonas Hallgren 27,46, Magnus Rölin 25,16

4 x 50 m medley, damer, 160 – 199 år

1:a 2.09,09

Camilla Johansson-Sponseller 31,84, Lovisa Nyman 35,18, Berit Bengtson 32,73, Birgitta Olofsson 29,34

4 x 50 m frisim herrar, 160 – 199 år

3:a 1.57,06

Christer Granström 31,98, Petter Lindqvist 32,04, Jonas Hallgren 28,28, Magnus Rölin 24,76

4 x 50 m frisim herrar, 160 – 199 år

3:a 1.46,06

Magnus Rölin 25,88, Petter Lindqvist 26,20, Jonas Hallgren 26,82, Christer Granström 27,16

Masters-VM (50 m)

Gwanju, Sydkorea, 12 – 18 augusti

Camilla Johansson-Sponseller, 45 – 49 år

200 m ryggsim:	1:a	2.33,81	Nordiskt rekord
100 m ryggsim:	1:a	1.09,42	Nordiskt rekord
200 m frisim:	1:a	2.21,86	
50 m ryggsim:	2:a	32,53	Nordiskt rekord
200 m medley:	2:a	2.37,53	

Ingrid Lindelöw Berntsson, 55 – 59 år

200 m frisim:	1:a	2.35,90	Nordiskt rekord
400 m frisim:	2:a	5.32,82	
100 m fjärilsim:	2:a	1.22,60	Nordiskt rekord
200 m fjärilsim:	4:a	3.19,43	
800 m frisim:	6:a	11.59,22	Nordiskt rekord

SM i Öppet vatten

Göteborg, 17 – 18 augusti

Adrian Bengtson, 40 – 44 år

2500 m:	2:a	34,33
---------	-----	-------

Under året har masterssimmare från USS även deltagit i öppet vatten-tävlingar i Vansbro, 27/6 – 5/7, Swim the Arctic Circle, 13 – 14/7, Juoksengi och vår egen hemmatävling Umeålvssimmet, 2/8, med fina framgångar.



Resultat öppet vatten

Umeå simsällskaps resultat vid tävlingar i öppet vatten under 2019.

Runn Open Water, 2800 m

Falun, 24 juni 2019

Tävlingsklass

5. Tyra Östberg, 43.12
11. Emelie Ohlin, 46.08

Motionsklass

9. Jessica Sjölund, 58.34

Vansbro 10K, 10 km

Vansbro, 30 juni 2019

Damer

1. Astrid Gustavsson, 02:19.13.8
3. Camilla Johansson-Sponseller, 02:31.00.4
18. Ingrid Lindelöw Berntson, 02:50.18.4

Herrar

2. Adrian Bengtson, 02:13.38.4

Vansbro Halvsim, 1500 m

Vansbro, 5 juli 2019

Damer

1. Astrid Gustavsson, 20.10.1
42. Isa Eliasson Nilsson, 28.45.7

Herrar

5. Oskar Albinsson, 21.01.3

Vansbrosimningen, 3000 m

Vansbro, 6 juli 2019

Damer

8. Astrid Gustavsson, 36.12.9
14. Alva Gustavsson, 38.46.1
30. Tyra Östberg, 58.1
35. Emelie Olin, 41.19.4
48. Lea Edvardsson, 42.06.2
66. Elena Henze, 43.26.
82. Berit Bengtson, 44.30.3
93. Alice Nyström, 44.59.5
99. Sandra Trigell, 45.10.8
109. Carmen Henze, 45.34.5
248. Jessica Sjölund, 52.10.0
314. Malin Arvidsson, 54.36.9
353. Cecilia Lindqvist, 56.12.1
648. Isa Eliasson Nilsson, 1:04.24.4
739. Åsa Nyström, 1:06.13.4
1194. Malin Trigell, 1:13.48.0

Herrar

13. Adrian Bengtson, 34.24.3
21. Oskar Albinsson, 35.56.9
42. Jacob Nyström, 38.19.7
227. Samuel Farebo, 42.21.4
278. Alexander Henze, 48.15.5
484. Patrik Nyström, 00.52.49.5

Vansbro kortsim, 1000 m

Vansbro, 7 juli 2019

Damer

1. Marie Ballnus, 00.13.04.3

Vansbro tjejsim, 1000 m

Vansbro, 7 juli 2019

3. Astrid Gustavsson, 00.11.43.8

Vansbro ungdomssim, 1000 m

Vansbro, 7 juli 2019

Flickor 15-17 år

6. Tyra Östberg, 13.36.6

Flickor 13-14 år

1. Alva Gustavsson, 12.43.1
10. Elena Henze, 14.43.5
11. Sandra Trigell, 14.49.4
19. Isa Eliasson Nilsson, 16.36.0

Flickor 10-12 år

19. Tova Eliasson Nilsson, 22.18.3

Pojkar 10-12 år

3. Samuel Henze, 00.15.58.4

Vansbro, Vattenprovet, 200 m

Vansbro, 6 juli 2019

6. Isa Eliasson Nilsson, 05.7
10. Tova Eliasson Nilsson, 05.28.9

Swim the Arctic Circle, 2000 m

Juoksengi, 13 juli 2019

Damer:

1. Astrid Gustavsson, 21.27
3. Eliza Happonen, 25.27
51. Kerstin Gustafsson, 41.22

Herrar:

1. Adrian Bengtson, 20.47

Swim the Arctic Circle, 3000 m

Juoksengi, 13 juli 2019

Damer

1. Astrid Gustavsson, 27.41
12. Eliza Happonen, 32.54

Herrar

1. Adrian Bengtson, 26.56

Sollefteå älvsim, 1000 m

Sollefteå, 20 juli 2019

Damer

2. Vilma Fagerström, 12.14.45
6. Tina Fagerström, 17.57.56



Resultat öppet vatten fortsättning

Umeälvssimmet, 2,4 km

Umeå, 2 augusti 2019

Damer

1. Astrid Gustavsson, 18:16.53
2. Lovisa Nyman, 18:24.99
3. Camilla Johansson-Sponseller, 18:29.36
5. Nellie Luthman, 19:55.92
6. Ingrid Lindelöw Berntson, 20:32.92
7. Emelie Ohlin, 20:53.24
8. Carmen Henze, 22:03.01
11. Jessica Sjölund, 25:21.49
14. Åsa Nyström, 26:45.93

Herrar

1. Adrian Bengtson, 17:41.16
2. Henrik Lidström, 18:14.56
4. Magnus Rölin, 19:18.80
5. Jakob Nyström, 20:24.56
7. Mats Andersson, 21:02.30
9. Fredrik Sjödin, 21:22.32
10. Alexander Henze, 22:01.64
19. Patrik Nyström, 25:06.30
20. Mats Danielsson, 25:14.24

Flickor 10-15 år

1. Alva Gustavsson, 19:22.49
2. Vilma Fagerström, 20:01.58
3. Tyra Östberg, 20:20.02
4. Julia Blomqvist, 20:21.78
5. Elena Henze, 21:19.68
6. Sandra Trigell, 21:23.00
7. Alice Nyström, 21:54.06

Pojkar 10-15 år

1. Axel Andersson, 19:58.39
2. Tim Danielsson, 25:11.96

SM i Öppet vatten, lagkapp, 4 x 1250 m

Göteborg, 17 augusti 2019

Mixlagkapp

8. Umeå SS 1 (Adrian Bengtson, Oskar Albinsson, Alva Gustavsson, Astrid Gustavsson), 01:14.07
14. Umeå SS 3 (Henrik Lidström, Jakob Nyström, Tyra Östberg, Nellie Luthman), 01:18.01

SM i Öppet vatten, 2500 m

Göteborg, 18 augusti 2019

JSM, damer

8. Astrid Gustavsson, 01:19.18

USM, flickor 13-15 år

2. Alva Gustavsson, 37.21
14. Tyra Östberg, 42.30
21. Elena Henze, 45.08
22. Sandra Trigell, 45.15
25. Alice Nyström, 46.07

USM, flickor 16-17 år

17. Nellie Luthman, 39.42
20. Astrid Gustavsson, 40.27
25. Emelie Ohlin, 00.41.35

USM, pojkar 16-17 år

9. Henrik Lidström, 34.57
14. Oskar Albinsson, 36.18
21. Jakob Nyström, 00.38.57

Masters-SM, damer 40-44 år

4. Carmen Henze, 46.01

Masters-SM, herrar 40-44 år

2. Adrian Bengtson, 34.33
7. Patrik Nyström, 53.40



Resultat triathlon

Umeå simsällskaps resultat vid tävlingar i triathlon under 2019.

Uppsala Triathlon

Uppsala, 8 juni 2019

Flickor 16-17 år: Eliza Happonen 5:e plats

Pojkar 16-17 år: Peter Sundström 12:e plats

Tri4fun pojkar/flickor 12-13 år: Carmen Seco-Boström 13:e plats

Linköping Triathlon

Linköping, 15 juni 2019

Flickor 16-17 år (USM): Eliza Happonen 5:e plats

Pojkar 16-17 år (USM): Peter Sundström 14:e plats

Tri4fun pojkar/flickor 12-13 år: Carmen Seco-Boström 15:e plats

Laponia Triathlon, långdistans

Gällivare, 6 juli 2019

Åldersklass herrar: Tomas Seco 14:e plats

Umeå Triathlon

Umeå, 9 augusti 2019

Ungdom flickor: Eliza Happonen 4:e plats

Ungdom pojkar: Peter Sundström 2:a plats

Sprint motion herrar: Samuel Norlin 9:e plats

Olympisk motion herrar: Patrik Eriksson 32:a plats

Ironman Sweden, långdistans

Kalmar, 17 augusti 2019

Åldersklass herrar 35-39 år: Tomas Seco 109:e plats

Stockholm Triathlon

Stockholm, 24 augusti 2019

Flickor 16-17 år: Eliza Happonen 1:a plats

Pojkar 16-17 år: Peter Sundström 4:e plats

Ironman Italy, långdistans

Emilia-Romagna, Italien, 21 september 2019

Åldersklass herrar 50-54 år: Tomas Lundberg 117:e plats

Resultat swimrun

Umeå simsällskaps resultat vid tävlingar i swimrun under 2019.

Vansbro Swimrun

Vansbro, 30 juni 2019

Stafett

5. Umeå simsällskaps knattar (Sandra Trigell, Astrid Gustavsson, Oskar Albinsson, Tyra Östberg, Elena Henze), 02:05.45

Par Mix

1. Team Henze, Carmen och Alexander Henze, 02:20.09

Umeriver Swimrun

Umeå, 3 augusti 2019

Solo 22, dam

3. Carmen Henze, 02:45.48

7. Junko Sano-Janze, 03:06.08

Solo 22, herr

2. Magnus Rölin, 02:15.12

6. Petter Lindqvist, 02:25.51

13. Mats Danielsson, 02:38.52

14. Alexander Henze, 02:45.48

Duo 22

7. Lennart Flygare och Erika Ögren Nilsson, 03:03.07

Duo 11

1. Elena Henze och Sandra Trigell, 01:46.11

9. Jessica Sjölund och Tyra Östberg, 02:07.57