

SPÅRVÄGENS SIM SPORT

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



Nr **24**
Mars 2013
ärgång 8

Vargavinter!



Det värmer i kylan 2.
Maja Reichard blev nyligen utsedd
till Stockholms främsta idrottare
2012.

Årsredovisning 2012 blå sidorna 7-10



Det värmer i kylan 1.
December månads överraskning.
Sidan 13

Bland mycket annat hittar du:

Ordförande har ordet	2-3
Fem frågor till anställda	4
Årsberättelse	7-10
Vi blickar mot sommaren	12
Decembers överraskning	13
Ny verksamhetschef	14
Bredden i fokus	15
Open Water	16

HUVUDREDAKTION

Linn Bessner Redaktör
Stephan Good Layout, original och produktion

SPÅRVÄGEN SIMSPORT nr 24, mars 2013

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

BG 623-5246 BG (OCR) 5407-4620
Spårvägen Simsport utkommer fyra gånger per år och upplagan är 1400 ex.



Fredrik och Adam tränar i Simfys Äldre

Bli medlem

Spårvägen Simförening.

För 80:- blir du medlem.

Familj 200:-

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

BG 623-5246

Spårvägen Simförening har för närvarande totalt 2659 medlemmar varav cirka 140 är i tävlingsverksamheten. I vår tränarstab ingår ca 70 tränare i de olika verksamheterna Sim & Lek, Teknikskolan, Träningsverksamhet, Tävlingsverksamheten, Simning med funktionsnedsättning, Simkunnighet- & Lovverksamhet samt Vuxensim.

Våra anställda är:

Björn Edebrand

Verksamhetschef
bjorn.edebrand@sparvagensim.se

Martina Aronsson

(föräldraledig tom prel 2/1-14)

Jonatan Wik 25%

Chefstränare
jonatan.wik@sparvagensim.se

Linn Bessner

Verksamhetsansvar Anläggning, Lov, Vuxen Personal, Medlemsservice, Utbildning & Föreningsutveckling
linn.bessner@sparvagensim.se

Kajsa Hasselström Schmidt

Verksamhetsansvar Bredd, Handikapp, Träning, Simkunnighet, Medlemsservice
kajsa.hs@sparvagensim.se

Jenny Gustavsson

Tränare: Elit- & Juniorgruppen, Sum-Sim Äldre ansvarig Simkunnighet/Skolsim, Bokning, Bidrag, Projektledare Bästa 4:an
jenny.gustavsson@sparvagensim.se

André Magnusson

Ungdomstränare, Bästa 4:an lokalt, Lov (Sport-, Påsk-, Höstcamp)
andre.magnusson@sparvagensim.se

Ellinor Nilsson Björk 85%

Sim- & Breddpedagog, Simtränare, Medlemsservice
ellinor.nb@sparvagensim.se

Hanna Hallbäck 75%

Sim- & Breddpedagog, Simtränare, Medlemsservice
hanna.hallback@sparvagensim.se

Adina Ciucu 75%

Sim- & Breddpedagog
adina.ciucu@sparvagensim.se

Vanja Hujdur

Sim- & Breddpedagog, Simtränare
vanja.hujdur@sparvagensim.se

Stefan Nystrand (föräldraledig tom 31/3-13)

Tränare Elit, Junior och Sum-Sim
stefan.nystrand@sparvagensim.se

Björn Westergren 35%

Simtränare
bjorn.westergren@sparvagensim.se

Styrelsen:

Ensio Andersson, Ordförande
ensio.andersson@sparvagensim.se

Stefan Lönngrén, Vice Ordförande / IT
stefan.lonngrén@sparvagensim.se

Mia Westerberg, Kassör
mia.westerberg@sparvagensim.se

Pia Johnsson, Sekreterare
pia.johnsson@sparvagensim.se

Övriga ledamöter

Karin Hellström, Personal
karin.hellstrom@sparvagensim.se

Pia Lindahl, Kommunikation/Marknad
pia.lindahl@sparvagensim.se

Anders Backlund, Arrangemang
anders.backlund@sparvagensim.se

Björn Thorstrand, Kommunikation/Marknad
bjorn.thorstrand@sparvagensim.se

Thord Hagmansson, Anläggningsansvarig
thord.hagmansson@sparvagensim.se

Ännu

/Ensio Andersson

Det är dags att summera ännu ett år i simföreningens historia. Speciellt med detta idrottsår är att det var ett OS-år. Vår vana trogen har vi lyckats med att ha representation vid varje OS de senaste två seklen. Minns särskilt OS i Barcelona 1992 där Anders Holmertz tog Spårvägen sims första OS-medaljer.

De simmare som tillhörde vår förening i London 2012 var Stina Gardell och Stefan Nystrand samt i Paralympics Maja Reichard, som tränar med vår elitgrupp.

Att bli uttagen till OS är nog de flestas dröm i ungdomsåren, men det är få förunnat att "gå hela vägen" från Sim & Lek till Elitgruppen och vidare till landslaget. Under åren har det dock varit ett antal som lyckats med denna bedrift inom vår förening.

Många medlemmar

Större delen av våra sju verksamhetsområden handlar dock om annat än tävlingsimning.

I tävlingsgrupperna ingår ett drygt 100-tal simmare medan det totala antalet klubbmedlemmar är 2659, som framgår av årsberättelsen.

Det är glädjande att vår breda verksamhet kring simkunnighet ökar från år till år. Glädjande är också att könsfördelningen är nästintill 100 procentig, nämligen 1342 tjejer mot 1317 killar.

Verksamhetsidé

Föreningens huvudsakliga idé är att bedriva simidrott på alla nivåer och att alla ska ges möjlighet till utveckling både på det sociala och idrottsliga planet.

Vidare värnar vi om den goda "Spårvägenandan", som innebär glädje, engagemang och gemenskap. Dessutom har alla en plats i våra verksamheter som präglas av kvalitet och kompetens. Genom att alla ges möjlighet till att växa genom eget ansvar är vår önskan att skapa odmjuka vinnare!

Alla vinnare

Genom åren har jag sett ett stort antal "odmjuka vinnare" formats genom sin medverkan i simföreningens grupper. Jag tänker då inte enbart på simmare som uppnått landslagsnivå utan lika mycket eller mer på dem som efter avslutad simkarriär, oavsett nivå, blivit framgångsrika och uppskattade tränare eller ledare.

Man kan även anse dem som slutade simma efter teknikskolan som vinnare, eftersom simkunnighet är en livförsäkring för resten av livet.

ett år till ända

Omfattande verksamhet

Vår breda verksamhet består av både intern och extern simundervisning. Den interna delen består huvudsakligen av sim & lek, tekniskskolan samt tränings- och tävlingsgrupper, som engagerar omkring 1300 ungdomar per termin.

Den externa delen handlar mest om simundervisning till skolor och förskolor i Vällingby- och Spångas stadsdelsområde.

Vidare ingår en mängd uppdrag och projekt där alla handlar om simkunnighet.

Dessutom förekommer en omfattande verksamhet under alla skollov.

Mer detaljer om våra verksamheter finns att läsa i årsredovisningen.

Stor tränarskara

För att genomföra alla dessa verksamheter på ett bra sätt krävs det engagerade och intresserade tränare.

Under 2012 ingick ett 70-tal tränare i våra verksamheter. Det handlar då om allt från heltidsanställda till ideellt engagerade personer. Det är imponerande att se och uppleva hur bra detta stora "pussel" fungerar.

Under året har det kommit in mängder med uppskattning och beröm från de som köper och deltar i våra verksamheter.

Kansliet är kärnan

Vårt kansli är centrum för verksamheten. Det är med glädje vi konstaterar hur bra det blev med flytten till nya lokaler och att tidigare kansli används som klubblokal.

Våra anställda gör ett uppskattat och värdefullt arbete för hela föreningen. Många har breda ansvarsområden men trots det utförs uppdragen med den äran. Från styrelsens och alla medlemmars sida är vi mycket tack-samma för era insatser.

Allting är dock inte för evigt och det märks när s.k. nyckelpersoner vill pröva på arbetslivet utanför föreningen. Först var det vår alltiallo Stina Enzell som återgick till sin tidigare verksamhet. Vår ansvarige för breddverksamheten Karin Landqvist går också vidare till nya utmaningar. Vi tackar er båda för allt ni utfört under åren i Spårvägen Simförening och önskar er lycka till!

Nya ansikten

Från januari månad 2013 har vi två nya ansikten på vårt kansli:

- Den första är Karins ersättare och det är Kajsa Hasselström Schmidt som vi hälsar välkommen till vår förening.

Kajsa har stor erfarenhet från motsvarande arbeten i bl a Södertörns och Södertäljes simklubbar.

- Den andre är Björn Edebrand, som ersätter Martina Aronsson (föräldraledig) på posten som verksamhetschef. Björn kommer närmast från en motsvarande befattning i Täby basket.

- Läs mer om de båda nyanställda, som presenterar sig inuti tidningen. Välkomna till ännu ett nummer av Spårvä-

gen Simsport. Denna gång med årsberättelsen för 2012.

Jag önskar er läsare och simföreningen ett bra och framgångsrikt 2013.

PS. Vi ses på årsfesten den 16 mars, på Eggeby Gård. Anmäl er på hemsidan.

Årsfest 2013

Boka in
lördagen
den 16 mars.



Då är det nämligen dags för Spårvägens Årsfest!
Kom hela familjen och tag chansen att
gå på röda mattan.

Välkomna till
Eggeby Gård
Järvafältet
kl 18:00.

Hoppas vi ses där!
Partykommittéen

PS

Anmälan skall göras på

www.sparvagensim.se/fest



Fem frågor till fem anställda



Linn Bessner

Hur ser en vanlig arbetsmåndag ut för dig?

Det är lite olika när jag börjar vilket beror på hur jag har jobbat under söndagen, men ca 9 kommer jag till kontoret. Börjar med att titta på mina mail och går därefter igenom min "att göra lista" med allt från möten med anställda och personer utanför Spärvägen till att skriva rapporter till styrelsen.

Det roligaste du har gjort som anställd?

Hejlat på mina simmare när de simmar som kanonkolor!

Din favoritmaträtt?

Svamprisotto

Hur tar du dig till jobbet?

Jag går

Vad tycker du mest om att göra på fritiden?

Göra saker som frigör endorfiner, typ träna, åka karuseller och skratta.



Andre Magnusson

Måndagar har jag en härlig Spångakväll, där jag träffar många ungdomar som sprider sin glädje! Först så har jag Sum-sim Yngre sen så hjälper jag till med Sum-Sim Äldre och kvällen avslutas med sista gruppen som är Sim-fys Äldre.

Jag har inte varit anställd så länge men den kommer!

En stor köttbit som är grillad på kolgrill.

Just nu så kör jag bil. Kommer börja cykla så fort de blir barmark.

Träna och resa



Jenny Gustavsson

Arbetsdagen börjar oftast på förmiddagen på kontoret där jag ser över veckans träningsplanering och skriver de kommande simpassen. Jag administrerar och planerar genomförda och kommande tävlingar och aktiviteter. Under dagen brukar även jag hinna med ett eget träningspass. 17.15 börjar träningen med Sum-Sim Äldre i Spånga, den slutar kl 19.30 och även min arbetsdag.

Att få dela simmarens framgångar och se hur de utvecklas både som människor och simmare är fantastiskt! De dagarna man ser att all hård träning ger resultat är det absolut roligaste.

Å, det finns massor. Grillat kött med sås och en god sallad är en favorit.

Kommunalt med antingen tvärbana, tunnelbana, pendeltåg eller buss. Enstaka tillfällen med bil.

Jag tränar gärna annars prioriterar jag umgänge med vänner och familj!



HANNA HALLBÄCK

Jag har en lång sovmorgon och sen kommer jag till kansliet för att svara på mail och i telefon.



BJÖRN EDEBRAND

Jag brukar börja måndagen med planering, e-post och TODO lista. Därefter kan uppgifterna variera mycket.

Svårt att svara på, men den senaste utmanaren och tränarådet blev mycket bra.

Har precis börjat. Bäst hittills har varit kontakten med nya arbetskamrater och medlemmar

Får jag svara pannkakstårta?

Älskar köträtter vilket passar bra i mina försök med LCHF-diet

Jag går oftast till jobbet, det är så nära.

Kör bil till för det mesta. Undantagsfall T-bana

På min fritid gillar jag att umgås med vänner och familj.

Umgås med familjen, spela golf och läsa böcker (gärna med historiska inslag).



Efter 26 år i Åkeshovsbadet flyttades Julklappsdroppet för första gången till Eriksdalsbadet i december 2012



Inom handikappsim finns dels familjesim, där simmaren övar med förälder eller annan ledsagare samt träningsgruppen som tränar på måndagar 17.00-18.00 och från vecka 10 även på onsdagar 17.00-18.00.

Vi har även integrerad verksamhet där simmare med funktionsnedsättning simmar i vår ordinarie verksamhet.

Målet för handikappsim är att öka antalet deltagare samt skapa möjligheter till ökad och mer specifik siminlärning och simträning. Vi kommer att öka bassängtiden i Beckomberga och erbjuda simmarna att tävla.



Numrets idéella kraft:

– Frederic Vaamonde

Varje vecka har vi ca 1200 deltagare i vår breddverksamhet och ca 65 tränare.

Detta innebär att det är en stor apparat och vi behöver titt som tätt vikarier då tränare är sjuka.

En som i princip alltid ställer upp är förälder Frederick Vaamonde.

Därför får Frederic utnämningen denna gång.

Tack så mycket för din hjälp!



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

BG 623-5246



Vissa saker är tyngre och häftigare än andra, men vad har detta med simning att göra? Det får du veta om du läser Visste du att ... på sid 13

Spårvägen Simförening årsberättelse 2012

Antal medlemmar

Antal medlemmar: 2659

Varav antal tjejer 1342 och antal killar 1317

Åldersfördelning:

Tjejer		Killar	
Ålder	Antal	Ålder	Antal
0-6	616	0-6	564
7-9	1006	7-9	823
10-12	485	10-12	350
13-16	175	13-16	135
17-20	31	17-20	35
20-	346	21 -	356

Idrottslyftsprojekt

Praktisk kost

Juniortränarutbildning

Dennis Fredrikssons sponsorutbildning

Materialstöd

Utbildning

Klubbvägledning

Coachprogrammet

Utbildning

40 deltagare, Tränarkickoff i jan samt aug

35 deltagare, Barn-HLR

Ungdomstränare 13-16 år 1 deltagare

Ungdomstränare 9-12 år 2 deltagare

Teknikskoleinstruktör 2 deltagare

Simlärarkandidat 6 deltagare

Simlärare 5 deltagare

23 personer gått utbildning till tävlingsfunk

2 personer har gått distriktsfunkutbildning

2 personer har gått starterutbildning

Juniortränarutbildningen 1 deltagare

Simkunnighet /Jenny Gustavsson

Året började för Spårvägen med ett spännande pilotprojekt i ett simkunnighetsmäsigt lågt område, Husby/Kista.

En intensiv form av skolsim som pågick under en vecka där Idrottsförvaltningen erbjöd kostnadsfri sim-

undervisning för 5 olika skolor åk 4-6.

Spårvägen Simförening har under 2012 fortsatt sitt samarbete med kommunen och har under året bedrivit skolsim i Husby, Vällingby, Tensta och Spånga.

I Spånga har vi drivit skolsimmet helt i eget regi och med lyckat resultat. Under

året har Malin Hellström, Adina Ciucu, Iréne Trybom, Isabelle Wahlén, Kenny Östman, Hanna Hallbäck, Ellinor Nilsson Björk, Sara Omari och Vanja Hujdur arbetat med skol-



Personal

Martina Aronsson

Linn Bessner

Adina Ciucu 80%

Stina Enzell (t om feb) deltid

Anne Forsell

Jenny Gustavsson

Erik Gustavsson (t om juli)

Hanna Hallbäck (fr om sept) 50%

Malin Hellström (t om juni) 85%

Karin Julin (fr om feb) 35%

Karin Landqvist

André Magnusson (fr om okt)

Stefan Nystrand

Ellinor Nilsson Björk (fr om sept) 60%

Valberedning

Johan Wallén

Joakim Bengtsson

Frida Grönvall

Styrelsen

Ensio Andersson, Ordförande

Stefan Lönnngren, Vice Ordförande / IT

Mia Westerberg, Kassör

Pia Johnsson, Sekreterare

Karin Hellström, Ledamot Personal

Pia Lindahl, Ledamot

Kommunikation/Marknad

Anders Backlund, Ledamot Arrangemang

Jonatan Wik, Ledamot Tävlingsverksamhet

Björn Thorstrand, Ledamot Kommunika-

tion/Marknad

Thord Hagmansson, Ledamot, Anlägg-

ningsansvarig

Tävlingstränare

Anne Forsell

Stefan Nystrand

Peter Aronsson (VT 12)

Richard Walls (VT 12)

Stefan Di Grado

Rikard Eklöf

Jenny Gustavsson

Mikael Aronsson

Tina Sajjadi (tom okt)

Leif Gustafson (VT 12)

Karin Landqvist

Eva Pros (HT 12)

Vanja Hujdur (HT 12)

Frida Grönvall

Ellinor Nilsson Björk (HT 12)

André Magnusson

Erik Gustavsson (VT 12)

Linn Bessner

Revisorer

Mikael Gardell

Anders Ingvarsson

Kommentar resultatutvecklingen

Under verksamhetsåret 2012 har omsättningen ökat med hela 16 % trots oförändrad personalstyrka och vi har nu en omsättning på drygt 7,5 miljoner. Detta beror dels på vårt arrangemang Julklappsdoppet som i år för första gången arrangerades i Eriksdalsbadet men främst på vår utökade verksamhet och vårt kraftigt ökade medlemsantal.

Förra årets underskott har nu åter vänts till ett litet överskott.

Våra satsningar under 2011 har gett avkastning i ökad effektivitet och ökat välmående för vår personal.

I slutet av 2012 övertogs vår ekonomifunktion av Kansliet AB, ett företag specialiserat på att hjälpa mindre företag och föreningar med ekonomiadministration. Detta så att vi istället kan fokusera på att utveckla det vi är bäst på – simning.

Styrelsen ser med tillförsikt fram emot år 2013, då vår förhoppning är att våra satsningar ska fortsätta att ge utdelning i våra verksamheter och fortsatt ökat välmående för vår personal.

lighet att erbjuda kostnadsfri simundervisning för 5-åringar på förskolor i Tensta, vilket finansierades av Simklubben H2Os stiftelse. Verksamheten bestod under vår och höst av totalt 9 grupper och ca 90 barn från förskolorna Mellangården, Bittinge, Tensta Allé 40, Björlinge och Bystugan/Stormhatten har deltagit i simundervisningen under 2012.

sim för Spårvägen.

Lördagen den 28 januari arrangerades Simkunnighetens dag i Husby och Tensta. Där man bland annat kunde testa sin simkunnighet genom att ta Vattenprovet och

vara med i simrelaterade tävlingar och vinna fina priser sponsrade av Simförbundet.

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

Spårvägen har också tack vare Idrottslyftet Hässelby Vällingby haft simundervisning med Vinstaskolan.

Glädjande så fick Spårvägen fortsatt möj-

Uppdrag under 2012

- Jenny Gustavsson har haft uppdrag inom SSF's Talangutvecklingsprogram. Hon har varit talangutvecklingsansvarig för Region – Norr (Norrland, Västerbotten, Mellannorrland, Mellansvenska, Stockholm). Hon har dessutom varit en av tre NUM-tränare.
- Stina Gardell och Stefan Nystrand ingick i den Svenska simtruppen vid OS i London juli-augusti.
- Linn Bessner har suttit som ordförande i Stockholms Simförbunds Simkommitté, tillika som ledamot i huvudstyrelsen
- Ensio Andersson har innehaft posten som ordförande i Svenska Simförbundets medalj-nämnd.
- Titti Höjden och Tommy Westman ingår i SSF's stab av förbundsfunctionärer. De har under året tjänstgjort vid ett antal nationella tävlingar, såsom Svenska Mästerskap och Grand Prix.

- Titti ingår i Stockholms Simförbunds styrelse och har även innehaft posten som ordförande i Stockholm Simförbunds tävlingskommitté.
- Titti tillsammans med Mats Höjden och Tommy Westman har representerat Stockholms simförbund såsom Stockholmsfunktionärer under året, och då tjänstgjort som tävlingsledare eller starter vid tävlingar anordnade av förbundet.
- Martina Aronsson har suttit som sekreterare i Svenska simtränarföreningen.
- Anders Backlund var ansvarig för arrangemanget och under 2012 arrangerade Spärvägen Simförening först i mars Grand Prix 3 i Eriksdalsbadet, med för tredje året i rad stort internationellt deltagande.
I oktober var föreningen återigen delaktig i arrangemanget av Stockholms deltävling av World Cup.

Vuxenverksamheten

Under 2012 erbjöd vi våra medlemmar 6 olika nivåer att vara med i, allt från vuxensimskola till vuxencrawl och för de som tidigare varit tävlingssimmare. Totalt hade vi 75 deltagare per termin under 2012.



Arrangemang /Anders Backlund

Spärvägen hade under 2012 två lag som deltog i Stockholms Simförbunds Serie-Sim, (division 1 & division 4). Vid omgång 3 i september stod föreningen som arrangör för deltävlingen för division 4, i Tenstabadet.

Julklappsdroppet, det 26:e i ordningen, anordnades till stor glädje i Eriksdalsbadet, för första gången. Föreningen har fått fortsatt förtroende och kommer även 2013 att arrangera tävlingen i Eriksdalsbadet.

Internt har vid 10 tillfällen Utmanaren genomförts.

Föreningens KM var tänkt att genomföras i början av september, men fick ställas in med några få timmars varsel, då bassängen i Vällingby blev kontaminerad. Tyvärr kunde ingen ersättningstid vaskas fram innan årsskiftet.

Utmanaren fördelning deltagare 2012

	Flickor	Pojkar	Totalt
Vårterminen			
feb	106	103	209
mars/april	122	105	227
Höstterminen			
okt	149	147	296
nov			

Utmanaren 17 & 19 februari
30 mars & 1 april
29 maj

Pokal 3 5 & 7 oktober
16 & 18 november
18 december

GP 3 24-25 mars

Serie-Sim omg.3, Div.4 1 september

KM (2 september) INSTÄLLT



Arrangemang skulle inte kunna genomföras utan de många frivilliga insatser från föräldrar med flera,

WC 13-14 oktober

Julklappsdroppet 1-2 december

Förutom simtävlingar, har föreningen ett flerårigt engagemang vid flera andra stora tävlingsarrangemang.

Under 2012 deltog simmare och föräldrar vid följande:

Riddarfjärds-simningen 18 augusti Alla

Midnattsloppet 18 augusti Elit

Lilla tjejmilen 1 september B-grupperna

DN Stockholm

Halvmarathon 15 september A-grupper

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

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

Lägret i Halstahammar



Lovverksamheten

Totalt: 694 (2011 var antalet 664 stycken)

Simsportkollo (Sportlov, påsklov, höstlov, V. 26, 32, 33): 211 deltagare

Sommarsimskola Nälstabadet: 315 deltagare (i samarbete med Familjebostäder)

Sommarsimskola för Svenska Bostäders hyresgäster: 83 deltagare

T2/T3-läger Hallstahammar: 22 deltagare

Påsk och sportlov för tävlingsverksamheten: 63 deltagare

Genomförda läger

Cyper	Elitgruppen, april
Motala	A-äldre, juli
Åland	Sum-sim yngre, augusti
Uppsala	B-grupperna, april
Nyköping	B-blå, januari
Katrineholm	B-gul, januari
Älvdalen	B-gul & B-blå oktober/november
Katrineholm	Träningsgrupperna, maj



Breddverksamheten

/Kajsa Hasselström Schmidt

Verksamheten innefattade under 2012 ca 1100 barn per termin, med ca 70 ledare. Verksamheten bygger helt på Svenska Simförbundets "Simlinje". År 2012 blev vi en certifierad simskola av Svenska Simförbundet. Det innebär att föreningen uppfyller de krav som Simförbundets Simlinje kräver för certifiering.

Sim och lek samt teknikskola

Under 2012 har vi haft Sim&Lek i Vällingby, Spånga, Beckomberga (vårterminen 2012) och Tensta. Teknikskola har vi haft i de tre förstnämnda samt i Husby. I Sim&Lek deltog ca 450 barn per termin och 630 barn i Teknikskolan.

Träningsgrupper

Under året deltog ca 60 ungdomar per termin i vår träningsverksamhet. Som avslutning på våren åkte gruppen på läger till Katrineholm. Lägre var mycket uppskattat av både simmare och tränare.

Kursverksamheten

Nya kurser 2012. Spårvägen blå är en fortsättning på den kommunala simskolan och för oss en slussgrupp in i vår verksamhet. Undomscrawl för de ungdomar som startar upp lite högre upp i åldern. Familjesimsgrupperna för barn mellan 3-6 år som övar tillsammans med förälder. I kursverksamheten deltog ca 50 barn och ungdomar per kurs. Vi körde 4 kurser per år á 8 tillfällen.

Handikappsim

Inom handikappsimmet finns det tre nivåer. Familjesim, träningsgrupp och integrerad grupp. Under 2012 var ca 16 simmare aktiva i verksamheten.

Intensivsimskola

Återigen bedrevs en intensivsimskola i maj i Vällingby simhall. Antalet deltagande barn var ca 100 stycken.

Fortsatt utvecklingsarbete

Under 2012 fortsatte vi vårt utvecklingsarbete i breddverksamheten. Vi arbetade vidare med att utveckla våra standardiserade program för de olika nivåerna i bredden. Vi började även utveckla landprogram för bredden. 2012 tog vi ett steg till i kvalitetssäkring av verksamheten genom att vi blev en av Svenska Simförbundets certifierade simföreningar.





Medaljörer

Klubbmästerskap

Inget KM genomfört.

Distriktsmästerskap

JDM 25 m bana

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

DM 25 m bana

Silver:

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

Brons:

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

JDM 50 m bana

Silver:

Viktor Björk 100 fjärl
Jessica Billquist 100 bröst

Brons:

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

DM 50

Guld:

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

Silver:

Jessica Billquist 100 bröst

Brons:

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

Nationella mästerskap

SM Norrköping 50 m bana

Guld:

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

Silver:

Stina Gardell 200 medley

SM Filborna Arena Helsingborg 25 m bana

Guld:

Stefan Nystrand 50 frisim

JSM 25 m bana

Silver:

Petros Katsampanis 200 bröst
Viktor Björk 200 fjärl

Brons:

Petros Katsampanis 100 bröst

SumSim Göteborg 25 m bana

Guld:

Jessica Billquist 100 bröst, 200 bröst

Internationella Mästerskap

EM Debrecen Ungern 50 m bana

Silver: Stefan Nystrand 50 frisim

Klubbrekord

25 m bana

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

50 m bana

200 medley 2.12.29	Stina Gardell
400 medley 4.38.46	Stina Gardell



Vuxenverksamheten

Vill du som vuxen lära dig simma?

Vill du lära dig crawla?

Ägnar du dig åt triathlon?

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

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

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

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

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

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



Grafisk manual

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

Spårvägen Simförening syns i många sammanhang:

Tävling, träning, fritid, lokalpress, rikspress, annonser, Spårvägen SimSport, Spårvägen Sport, hemsida, mejl, facebook, kontor, hemmabad, utskick till hushåll och medlemmar, affischer, årsfest, föräldramöten, konferenser, utbildningar m fl.

Du värnar
väl vår profil



Visste du att...

OS-vinnaren Anthony Erwin besökte våra tävlingsimmare i höstas?



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

Sommarverk- samheten 2013

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

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

Under sommaren kommer vi fortsatt



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

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

Läs mer på vår hemsida
www.sparvagensim.se

Vi blickar även fram emot mäster- skaps- sommaren 2013

Fyra månader kvar sen är mästerskapen här igen.

Nationella mästerskap

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

Internationella mästerskap

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

Sum-Sim

/Jenny Gustavsson

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

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

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

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

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



verkligen fick till det i Göteborg.

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

följa hans fortsatta utveckling.

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

Bra grabbar!

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

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

Grattis till fina framgångar och ett bra mästerskap!



Svenska Mästerskapen i simning

/Jenny Gustavsson

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

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

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

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

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

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

Spårvägen hamnar på en 13:e plats i klubbstriden.

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

Stefan Nystrand SVENSK MÄSTARE på 50 frisim!

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

26 personliga rekord (inkl lagpers)!

6 st A-finaler!

8 st B-finaler!

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

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



Månadens överraskning december -12

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

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

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

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

Månadens överraskning presenteras på simma.nu, och vinnaren får ett simkit från Freker.



Jessica Billquist dubbel guldmedaljös

SWIMSHOP
EUROPAS STÖRSTA SIMSPECIALIST
swimshop.se

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

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

Visste du att...

Vi ordnade en simtävling i Djurgårdsbrunnskanalen i somras?

Ny verksamhetschef

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

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

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

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

Min roll

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

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

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

Vi kan bli ännu bättre

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

En erfarenhet efter att ha arbetat i många olika föreningar är att de föreningar som lyckats bäst med att uppnå sina mål och lyckats med det där lilla extra har gjort det genom sina medlemmars och föräldrars engagemang.

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

att skapa en ännu bättre verksamhet.

Bli samarbetspartner

Spårvägen Simförening vill utveckla sin marknadssida och arbeta mer aktivt med samarbetspartners.

Det finns alla möjligheter att skapa ett

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

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

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

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



Visste du att...

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

Här ser vi en vintrig bild från B-Gruppernas läger i Älvdalen.

Övre raden fr v: Astrid, Josefine, Hanna, Rebecka, Leia, Rickard och Elin

Främre raden: Mattias William, Kristin, Amanda, Fanny, Linnea, Rannveig och Gustav



Bredden i fokus

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

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

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

Fortsatt utvecklingsarbete

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

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

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

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

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

Spårvägen Sim är en förening med stor

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



Kajsa Hasselström Schmidt är ansvarig för bredd



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



Nöjd motionär i Spångabadet.

Visste du att...

Vi har 4 elitsimmare som studerar i USA under terminerna?

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



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

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

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

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

Obs, schemat intill är ett exempel!

Open water

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

Obs, ovan är ett exempel på en träningsvecka!

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

För att göra intresseanmälan maila:
andre.magnusson@sparvagensim.se

Genomförandet av arrangemanget är beroende på hur stort intresset är.