

## Det senaste från



## På era platser....GO!

Startskott för en ny inomhussäsong, start på en ny termin. Välkomna tillbaka alla SS04:or – simmare och föräldrar! I det här numret presenterar vi några nya ansikten i klubben, pratar om förväntningarna i höst och sammanfattar en riktigt bra sommar för våra tävlingssimmare.

### **Tankar i augusti**

Tävlingssimmarna är i vattnet igen. Simskolan har startat. Teknikskolan kör igång denna vecka. Sommarledigheten var skön som alltid, men visst känns det också bra när allt kommer igång igen? När allt blir "som vanligt"...

För SS04 har det varit en riktigt rolig sommar med många bra resultat i de stora tävlingarna och full fart på sim- och teknikskolorna. Vi hade fler deltagare på både SM och JSM än 2009, och fem simmare på Sum-Sim där vi inte alls var representerade i fjol. I sim- och teknikskolan deltog 270 barn i sommar, vilket är betydligt fler än förra året. Jättekul!

Utöver själva simningen, är det framför allt två frågor som är viktiga för klubben i höst: Simhallarna och föräldraengagemanget. Bra simhallar och mer bantid är en förutsättning om vi ska kunna erbjuda plats till alla som vill simma hos oss. Ett långsiktigt arbete för att förbättra förutsättningarna bedrivs av kansliet och styrelsen. Ett mer kortsiktigt mål är att få fler aktiva föräldrar i klubben, eftersom vår verksamhet är ideell och vi behöver hjälpas åt med allt från café till att vara funktionär vid tävlingar. Vi hoppas på dig.

Ta på den röda tröjan, så startar vi hösten!  
//Styrelsen

## Världens största simtävling – Masters VM!

27 juli -7 augusti tävlade närmare 7000 masterssimmare från världens alla hörn i simhopp, simning, konstsimm, vattenpolo och open water. 7000 simmare, 1500 medföljare och 1000 funktionärer gör detta till ett av världens största evenemang. SS04 Masters var givetvis där! Vi deltog med 9 simmare.



Lars Hennert, Ulf Gabrielsson & Jörgen Tisell

Sveriges egen Grand Old boy Nils Ferm, Hellas, 1917 vann som "vanligt" allt i sin klass. Bland SS04:or placerade sig Ulf Gabrielsson resultatmässigt bäst: Han kom 8:a i världen på 200m fritt (2.32,41) i klassen 60-64 år. Ännu en SS04-simmare som lyckades var Staffan Tell, som slog nytt svenskt rekord på 200m bröst i klassen 30-34 år (2.38,76) och kom 9:a.

De mest imponerande under Masters VM var ändå de otroligt vältränade 60-70-80-åringarna: Flera deltog i 200m fjäril i långbana! Äldsta deltagarna var födda 1914!!



Jean-Jacques Storz (FRA) 1914, efter 200m fritt (10:27.88)

Framgångarna stimulerar oss i mastersgruppen till nya stordåd! Nästa stora mål är Masters SM i Södertälje 2011 och sedan Masters VM 2012 i Riccione, Italien.  
*Jörgen Tisell*

---

## En glimrande sommar för SS04!

Våra tävlingssimmare har gjort några riktigt fina prestationer och vi vill förstås gratulera:

För första gången någonsin har SS04 lyckats kvala in till lagkamp i SM! Angelica Norrena, Linda Eriksson, Linnea Näsman, Viktoria Smidare gjorde en riktig prestation på 4x200m fritt när de simmade in på en 12:e plats i försöken (8 lag gick till final). Grattis tjejer!

Individuellt hade fler simmare kvalat till SM än 2009. Bäst gick det för Linda Eriksson som simmade till sig en 10:e plats på SM i 100 m rygg 11:a på SM i 50 rygg.

Till Sum Sim i Köping hade fem simmare kvalat in och vi vill framför allt gratulera Camilla Svensson till 7:e platsen i 400m fritt, åldersklass 15 år. Camilla satte personligt rekord med fina tiden 4.41.36.

Summer Games gick av stapeln i Eriksdalsbadet i juli och här var det många som deltog och gjorde en riktigt bra tävling. Våra lagkapslag simmade mycket bra och tog bl a flera andraplatser. Individuellt tog våra simmare 24 (!) medaljer och flest samlade en av våra allra yngsta tävlingssimmare – Alexandra Gordon född 2000. Alexandra tog hela 6 individuella medaljer varav 5 guld!

Grattis till alla riktigt bra prestationer!  
Helt enkelt glimrande.

## Janne gör klubben en erfarenhet rikare

I april fick Utvecklingsgruppen en ny tränare: Jan Cederholm. Janne tar med sig mycket erfarenhet till klubben och kommer tillsammans med Mia, Kenneth och Gunnar att jobba för att våra tävlingssimmare ska bli riktigt bra.



Vi får en kort pratstund vid bassängkanten och jag frågar hur Janne ser på sitt jobb som tränare för Utvecklingsgruppen? Han svarar med ett skratt att "...det blir ju litet löjligt att säga att simmarna ska utvecklas..." Så han fortsätter: "Det är viktigt att simmarna har en egen ambition. Min roll är att göra vad jag kan för att de ska nå sina mål. Utvecklingsgruppen är ett steg på väg mot Mästerskapsgrupperna, så för mig handlar det om att förädla de simmare som

kommer från Gunnars Tävlingsgrupper och under några år jobba med dem så att de sedan kan ta nästa steg till en Mästerskapsgrupp. Det handlar alltså om just utveckling."

Janne började som simtränare redan 1973, då i Simsällskapet Artemis i Tomelilla, och har sedan varit tränare i bl a Solna SS (!) och Södertörn. Jag undrar vad det som är så kul med simning?

"Det som fascinerar mig med simning är att det är en tekniksport i ett annat medium än vårt naturliga, i vatten. Det krävs både teknik och känsla, och det blir aldrig *perfekt*. Man har nu konstaterat i en studie att många av världssimmarna har simmat snabbare i år än i fjol, trots att de inte längre får använda "superdräkterna". Det gör simning intressant. Det är nog ett slags gift? Att det alltid finns något att utveckla och förfina..."

Janne avslutar med att sammanfatta vad som är hans sporre som tränare: "Jag försöker alltid hitta nya sätt att utveckla mina simmare, så de når sina mål och simmar litet snabbare."

*Vid pennen: Ulrika Bergström*



*Höstupptakt den 21 augusti för SS04:s tränare.*

## Nya i styrelsen

Vid årsmötet i våras valdes två nya medlemmar in i SS04:s styrelse: Madeleine Segerbrand och Malin Thor. Vi ställde fyra snabba frågor till dem:

### Madeleine Segerbrand

*Vem är du, Madeleine?*

Född i Alingsås, bor i Stockholm sedan ganska många år och jobbar som redovisningskonsult. Jag är mamma till Tiffani i Tävlingsgrupp röd.

*Någon simmarbakgrund?*

Ja, jag simmade ca 10 år när jag var yngre.

*Varför vill du engagera dig i styrelsearbetet?*

Jag har känt att jag vill hjälpa till på något sätt ända sedan Tiffani började simma i SS04. Det är en ganska liten, homogen klubb och jag tror framför allt att min kunskap om ekonomi kan komma till nytta i styrelsearbetet.

*Någon hjärtefråga?*

Inte direkt, men jag vill att vi ska jobba för att simmarna ska känna att det är roligt att simma – att känna en glädje i klubben!



### Malin Thor

*Vem är du, Malin?*

Solnattej från början, men bor numera på Ekerö. Båda mina barn simmar i SS04 – Therese i Tävlingsgrupp Svart och Pontus i Utmanarna.

*Någon simmarbakgrund?*

Jag simmade i Solna SS när jag var mellan 7 och 15, sen simmade jag i USA ett år. När jag kom tillbaka till Sverige blev det vattenpolo istället - jag var med och startade Solna SS första damlag i vattenpolo ☺

*Varför vill du engagera dig i styrelsearbetet?*

Jag ser det som en möjlighet att påverka. Jag vill vara med och föra klubben framåt.

*Någon hjärtefråga?*

Simning ska vara kul och jag vill verka för en stor gemenskap i klubben!



## Klubben och Föräldraföreningen behöver dig!

Alla familjer med barn i SS04:s tävlingsverksamhet förväntas ställa upp och hjälpa till med minst en typ av aktivitet och vid minst fyra tillfällen per år.

Kom ihåg att skicka in er anmälan senast den 5:e september!

Läs mer på [Föräldraföreningens sida](#) på hemsidan, eller [klicka här](#) till det brev som har skickats ut.