



## Lidingö Simklubb Årsberättelse 2015

### Översikt

Lidingö Simklubb är en ideell idrottsförening med huvudinriktning simidrott. Verksamheten erbjuder simträning och simtävlingar för barn, ungdomar och vuxna. Lidingö Simklubb eftersträvar en förening öppen för alla, där simmare utvecklar god simteknik och ett livslångt intresse för simidrotten.

Simklubbens vision kan sammanfattas: *"Simma för livet!"*

Vid slutet av 2015 hade simklubben 187 aktiva medlemmar samt 7 stödmedlemmar, varav ca 80% barn/ungdomar och 20% vuxna. Könsfördelningen var 55% kvinnor, 45% män.

Simklubbens träningar sker huvudsakligen i Gångsätrahallen på Lidingö. Simklubben erbjuder traditionell simträning och även viss träning på land.

Under Höstterminen 2015 hade simklubben ca 18 timmars schemalagd träning, för alla grupper och åldrar, fördelade enligt schemat nedan:

## Lidingö Simklubb - Schema HT-2015 - version 2.0

Kontakt: lidingosim@gmail.com				BANA				MIN
DAG	TID	NIVÅ	PASS Benämning	1	2	3	4	
Måndag	06.30 - 08.00	A / B	Mån Morgon AB	A	A	B	B	90
	15.00 (15.30) - 17.00	A / B	Mån AB		A	A	B	120
	16.00 - 17.00	D	Mån D	D				60
	16.30 - 17.30	C	Mån Fys C					60
	21.30 - 22.15	Masters	Masters	MAS	MAS	MAS	MAS	45
Tisdag	18.00 - 18.45	Teknikskolan Silver	Tis TS Silver	TS-S	TS-S			45
	18.00 - 18.45	Teknikskolan Guld	Tis TS Guld			TS-G	TS-G	45
	18.45 - 19.45	C / D	Tis CD	D	D / C	C		60
	18.45 - 19.45	B	Tis B				B	60
	19.45 - 21.00	A	Tis A			A	A	75
	19.45 - 21.00	M1 / MAS-högt tempo	Tis M1	M1	M1			75
Onsdag	15.00 - 16.15	C / D	Ons CD		D	D / C	C	75
	16.15 - 17.00	Teknikskolan Brons	Ons TS Brons				TS-B	45
	16.15 - 17.00	Teknikskolan Silver	Ons TS Silver			TS-S		45
	16.15 - 17.00	Teknikskolan Guld	Ons TS Guld		TS-G			45
	16.30 - 17.30	A / B	Ons Fys AB					60
Torsdag	17.00 - 17.45	Teknikskolan Silver	Tors TS Silver	TS-S				45
	17.00 - 17.45	Teknikskolan Guld	Tors TS Guld		TS-G			45
	17.45 - 19.00	A	Tors A	A	A			75
	17.00 - 18.00	D	Tors D				D	60
	17.00 - 18.00	C	Tors C			C		60
	18.00 - 19.00	B / M1	Tors B M1			B	B / M1	60
Fredag	15.30 - 16.15	C / D	Fre Sim CD		D / C	D / C	(D / C)	45
	16.15 - 17.00	C / D	Fre Fys CD					45
	15.30 - 16.15	A / B	Fre Fys AB					45
	16.15 - 17.00	A / B	Fre Sim AB		A / B	A / B	A / B	45
	20.30 - 21.30	Masters / M1	Masters	MAS/M1	MAS/M1	MAS/M1	MAS/M1	60
Lördag	08.00 - 09.15	C / D	Lör CD	D / C				75
	08.00 - 09.15	A / B / M1	Lör ABM1		A	B	M1	75
	09.15 - 10.00	Teknikskolan Brons	Lör TS-B	TS-B				45
	09.15 - 10.00	Teknikskolan Silver	Lör TS-S				TS-S	45
	09.15 - 10.00	Teknikskolan Guld	Lör TS-G		TS-G	TS-G		45
	17.00 - 18.00	Masters	Masters	MAS	MAS	MAS	MAS	60
Söndag	17.00 - 18.00	Masters	Masters	MAS	MAS	MAS	MAS	60

### Tränare

Tränare under 2015 var: Annica Sandström, Antonia Andersson, Arvin Shamlou, Axel Rosén, Cecilia Wåhlén, Elina Helleberg, Ella Shay, Emilio Jonsson, Fabian Rosén, Kristina Vuletic, Lovisa Cajselius, Marcus Gyllberg, Mathilda Johansson, Niclas Sjöström, Sinikka Rantapää, Sophia Wåhlén, Stefanie Almquist, Stephanie Wrembicki, Tim Andersson-Lind, Wiggo Frohde.

Att utveckla kompetenta, engagerade tränare är en central uppgift för simklubben, både för simmarens utveckling inom idrotten men även tränarnas egna utveckling som ledare och förebilder.

## **Föreningen**

### *Årsmöte*

Föreningens årsmöte ägde rum den 20 april 2015.

### *Styrelse*

På årsmötet den 20 april 2015 valdes styrelsen bestående av: Mark Shay (Ordförande), Jennica Berglund (Kassör), Kaj Gorosch (Sekreterare), Stefan Gyllberg (Tävlingsansvarig), Cecilia Wåhlén (Ungdomsledamot), Magnus Fältman, Pontus Frohde, Pierre Leander, Jan Sjöström (Suppleant).

### *Valberedning*

Valberedningen som konstaterades på årsmötet 2015 för perioden fram till årsmötet 2016 bestod av: Magnus Fältman (Ordförande), Annika Viberg och Lars-Eril Lundgren.

### *Funktionärer*

Övriga funktionärsposter valda på årsmötet 2015 är: Revisorer – Ulrika Torell, Ulf Åkerblom, Claes Olivecrona (suppleant).

### *Stadgar*

Uppdaterade stadgar antogs den 22 oktober 2012 och finns på simklubbens hemsida under "Föreningen".

På årsmötet 2015 beslutade föreningen att ändra sitt namn från "IFK Lidingö Simklubb" till "Lidingö Simklubb", och därmed lämna centralorganisationen IFK. Beslutet godkändes senare under 2015 av Svenska Simförbundet och Riksidrottsförbundet. Beslutet grundades i en med åren allt mer avlägsen koppling till IFK.

### *Styrelsemöten*

Styrelsen hade nio protokollförda möten under kalenderåret 2015. Styrelsen träffas normalt var 5-6:e vecka och har löpande kontakt mellan mötena via telefon, e-mail och ad hoc sammanträden t ex i samband med simträningar.

### *Medlemmar*

Föreningen hade per 31 december 2015 194 medlemmar, en minskning med 16 medlemmar sedan 31 december 2014. Medlemmarna är huvudsakligen Lidingöbor men inkluderar även personer bosatta i Stockholm och närområdet. Vid årets utgång hade föreningen sju stödmedlemmar och resterande medlemmar var aktiva simmare.

### *Samarbete*

InterSport Lidingö är sedan 2012 en viktig samarbetspartner. InterSport hanterar inköp av badmössor, T-shirts, overaller, badkläder, mm. En del av intäkterna (ca 5%) från försäljningen går tillbaka till simklubbens kassa. InterSport Lidingö underhåller en webb-butik endast för Lidingö Simklubb med klubbens kollektion av kläder mm.

Webb-butiken når man via:

<http://intersportlidingo.se/Login.aspx>

login: sim, lösenord sim

### *Varumärket & kommunikation*

Under året har simklubben fortsatt sitt arbete med varumärket och loggan "Lidingö Swimming". Simklubbens banderoll med loggan hänger vid bassängen i Gångsätrahallen.



Simklubben kommunicerar med sina medlemmar via tre kanaler:

Hemsidan: <http://www6.idrottonline.se/IFKLidingoSK-Simidrott/>

Facebook: "Lidingö Simklubb" grupp

Email: Utskick via SportAdmin eller via [lidingosim@gmail.com](mailto:lidingosim@gmail.com)

### *Avgifter*

Medlemmar som simtränar betalade under 2015 500 kronor per termin ("terminsavgiften"), där medlemsavgiften ingår med 100 kr på årsbasis.

För simmare som tävlar i av Svenska Simförbundet sanktionerade tävlingar ingår även kostnaden för tävlingslicens i terminsavgiften, på årsbasis 150 kr (tom 12 år), 225 kr (13-16 år) eller 300 kr (17+ år inkl Masters).

Simklubben bekostar startavgifter på tävlingar för barn- och ungdomsgrupper, oftast 50-60 kr per individuell start och 70-80 kr per lagkappstart. Simklubben bekostar startavgifter för tävlande på Masters-SM (25m bana) som normalt hålls i mars månad varje år.

Stödmedlemskap (dvs utan simträning) kostar 100 kr per år.

### *IT & administration*

Systemet "SportAdmin" hanterar medlemsuppgifter, gruppadministration och närvarorapportering, bland annat. Hemsidan ingår i RF:s plattform IdrottOnline.

### **Ekonomi**

Föreningen genererade ett rörelseresultat under 2015 om -138.481 kr (2014: 16.799 kr), utifrån intäkter om 478.814 kr (477.753 kr). Det lägre resultatet beror på högre kostnader för tävlingar, tävlingslicenser, utrustning, utbildning av tränare och ersättningar till tränare.

Föreningen hade en nettokassa om 181.264 kr vid årets utgång (2014: 311.788 kr).

Styrelsen bedömer att föreningens ekonomi är fortsatt god, och att rörelseresultatet sett över flera år ligger i linje med målet om ett nollresultat. För att erbjuda medlemmarna en hög kvalitet och hantera de högre kostnaderna beslutade styrelsen vid årsskiftet 2015/2016 att höja träningsavgifterna något, då den tidigare nivån (500 kr per termin för alla grupper) ansågs låg i förhållande till tränings- och tävlingsutbudet för de aktiva.

Bokslutet bifogas som bilaga till denna rapport.

## Simträning

Träningen i alla grupper försöker utveckla en ständigt bättre simteknik hos varje enskild simmare, oavsett ålder eller nivå. Tränarna eftersträvar en varierad träning som övar alla simsätten samt undervattensim, starter och vändningar. Under 2015 introducerades ett morgonpass måndagar för ABC simmare. Teknikgrupperna döptes om från Teknikskolan 1 och 2 till Brons, Silver och Guld, i linje med Svenska simförbundets "Simlinjen".

Simklubben har en stor bredd i sina medlemmar vad gäller simkunnighet, ambitionsnivå och prestation. Målet är att alla simmare skall kunna utvecklas till sin fulla potential.

Grupp	Beskrivning	Antal HT-2015
Teknikskolan Brons	Nybörjare, kan simma 200m själva när de börjar. 1 träning per vecka.	20
Teknikskolan Silver	Utvecklar ffa crawl, bröstsim och ryggsim samt starter/vändningar. 2 träningar per vecka.	22
Teknikskolan Guld	Externa tävlingar för dem som är intresserade. 2 träningar per vecka.	31
D	Medley grupp, tränar serier och alla simsätten. 2-4 träningar per vecka.	20
C	Fortsättning av D med något högre tempo och längre serier. 3-5 träningar per vecka.	18
B	Fortsättning av C med något högre tempo och längre serier. 3-5 träningar per vecka.	14
A	Simklubbens mest avancerade grupp. Normalt 2.000-3.000m per träningspass med arbete inom alla simsätten och utveckling för att kunna nå allt snabbare tider på lokala, regional och nationella tävlingar. 4-6 träningar per vecka.	12
M1	Erfarna simmare ca 14-20 år, oftast uppvuxna i simklubbens barn/ungdomsverksamhet, med fokus på kondition och motion snarare än tävlingssim. 2-3 träningar per vecka.	12
Masters	25 år och äldre, oftast simmare som har tävlat i yngre år och vill utvecklas även som vuxna. 4 träningar per vecka.	38

## Tävlingar

Under 2015 deltog Lidingö Simklubb i fler externa tävlingar än under 2014. Till viss del beror detta på att ålderfördelningen bland simmarna under året förändrades så att det i några tävlingar blev en delning mellan yngre "Knattesimmare" och de något äldre. För att bibehålla antalet tävlingar för de olika åldersgrupperna blev det totalt fler tävlingar än tidigare år.

Positiva händelser detta år är att två simmare, Wiggo Frohde och Tim Andersson Lind, kvalificerade sig till JDM/DM i både lång- och kort bana samt att fler simmare än föregående år kvalificerade sig till Vårsimiaden finalerna.

Vi kan dessutom konstatera att intresset för att vara med i tävlingar har legat på samma höga nivå som förra året. Här kan man dock se att det är betydligt fler flickor än pojkar som är med och tävlar vilket kommer att kräva extra insatser för att öka antalet pojkar i såväl träningsgrupperna som i tävlingsdeltagandet. En ojämn fördelning mellan flickor och pojkar är vanligt förekommande i många simklubbar i landet men hos oss i Lidingö Simklubb har vi en jämförelsevis mycket stor övervikt av antalet flickor vilket är en situation som måste bearbetas för att få in fler pojkar i simningen.

### *Externa tävlingar 2015*

<b>När</b>	<b>Tävling</b>	<b>Var</b>	<b>Deltagare</b>
Januari	Seriesim, deltävling 1	Åkeshovsbadet	16
Januari	UGP 1	Eriksdalsbadet	24
Februari	Roslagmästerskapen	Norrtälje	47
Mars	UGP 2 Pass 1-3/Pass 4	Åkersberga	7/32
Mars	Seriesim deltävling 2	Tyresö	18
Mars	Sparbankscupen	Bålsta	19
April	Vårsimiaden försök	Nacka	24
Maj	Vårsimiaden Final	Södertälje	10
Maj	Medley Cup	Åkersberga	16
Maj	TYR Challenger	Täby	1
Maj	Neptuniaden	Eriksdalsbadet	6
Maj	Gurrasimmet	Gustavsberg	18
Maj	UGP 3	Eriksdalsbadet	5
Juni	JDM/DM - 50m	Eriksdalsbadet	2
Juni	Head Summer Cup	Eriksdalsbadet	8
September	Seriesim, deltävling 3	Farsta	15
September	Åbergs Museum Cup	Bålsta	27
September	Arne Borgs Minne	Eriksdalsbadet	15
Oktober	UGP 4	Eriksdalsbadet	7
Oktober	JDM/DM - 25m	Norrtälje	2
Oktober	Aquarapid Knatte	Sundbyberg	20
Oktober	Saltis Cup	Saltsjöbaden	33
November	SumSim Region	Södertälje	1
November	Höstsimiaden	Eriksdalsbadet	13
November	Seriesim, deltävling 4	Mariehamn	16
December	Julklappasdoppet	Eriksdalsbadet	21
December	Luciasimmet	Eriksdalsbadet	11

Under året har simklubben även anordnat Utmanaren, en intern tävling för yngre simmare där man försöker slå sina egna tider. Simmarna siktar på att klara av de olika måltiderna på nivå Brons, Silver och Guld i varje simsätt och på distanserna 25, 50 och 100m.

Den 2 juni anordnade simklubben Lagkappscupen i samband med grillparty, då totalt över 80 simmare och föräldrar deltog. Det var fjärde upplagan av Lagkappscupen, en rolig och avspänd tävling för alla simmare i klubben, från Teknikskolan tom Masters.

### *Seriesim 2015*

Under året kunde klubben befästa sin position i Seriesimmets division 3 genom en 3:e placering efter årets fyra deltävlingar. Även detta år avslutades Seriesimmet med sista deltävlingen i Mariehamns fina simhall Mariebad.

#### **Division 3**

<b>Plats</b>	<b>Lag</b>	<b>Omg. 1</b>	<b>Omg. 2</b>	<b>Omg. 3</b>	<b>Omg. 4</b>	<b>Poäng</b>
1	Spårvägen sim lag 2	132	142	161	139	574
2	Tyresö SS	102	131	148	140	521
<b>3</b>	<b>Lidingö Simklubb</b>	<b>113</b>	<b>107</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>418</b>
4	SK Neptun lag 2	80	84	122	78	354
5	Åkersberga SS	124	80	41	91	336

#### **Masters**

Masters höll en fortsatt hög aktivitetsnivå under 2015.

Under februari deltog sex simmare i Järfälla Invitational DM där Lidingösimmare tog flera medaljer.

Under SM [25m bana] 20-22 mars deltog 20 Masters simmare från Lidingö Simklubb från 27 år upp till 87 år. Lidingö tog 21 medaljer totalt varav 10 guld, 4 silver och 7 brons. Klubben blev den 12:e bästa i Sverige bland 72 deltagande simklubbar. Magnus Fältman simmade Nordisk rekord i 50m bröstsim. Tiden var den 3:e bästa i världen under 2015 för åldersgruppen.

Nio Lidingösimmare tävlade i SM [50m bana] i Uppsala 27-28 november. Där tog deltagarna tre guldmedaljer, två silver och tre brons.

Året avrundades med deltagande på Luciasimmet i Eriksdalsbadet den 15:e december, tillsammans med några av simklubbens ungdomar som också tävlade. Masters hade två deltagare som tog hem två medaljer.

Masters har under året tränat fyra gånger per vecka, plus några extra träningar i samarbete med andra föreningar, t ex Lidingö Triathlon.

Masters gruppen har haft ca 20 aktiva simmare under året plus ett 15-tal som tränar sporadiskt med gruppen eller har haft uppehåll.

## Klubbrekord

Sexton nya klubbrekord registrerades under 2015, vilket är flest antal nya rekord under ett år sedan många år tillbaka.

### **Johanna Torell**, flickor 10 år och yngre

25m fjärl, 15,84

25m rygg, 20,43

50m rygg, 40,68

25m bröst, 22,47

### **Rebecca Sandström**, flickor 11-12 år

25m fjärl, 16,76

50m fjärl, 32,16

50m rygg, 33,37

200m medley, 2:43,88

### **Dominika Auxtova**, flickor 11-12 år

25m rygg, 20,64

### **Alice Leander**, flickor 11-12 år

25m bröst, 19,98

25m fritt, 16,90

### **Cecilia Viberg**, flickor 11-12 år

50m bröst, 38,64

### **Axel Gustavsson**, pojkar 10 år och yngre

25m fjärl, 21,82

25m fritt, 18,12

### **Eric Granström**, pojkar 10 år och yngre

25m bröst, 23,81

### **Axel Wange**, pojkar 11-12 år

25m fjärl, 17,98

Klubbrekorden uppdateras vid behov och finns tillgängliga på simklubbens hemsida:  
<http://www6.idrottonline.se/IFKLidingoSK-Simidrott/TavlingarResultat/Klubbrekord/>

## Väntelista

Fler barn vill simträna med Lidingö Simklubb än vad föreningen kan rimligen ta emot inom schemalagda träningstider och med bibehållen kvalitet för alla grupper. Barn som anmäler sig till simklubben men inte får plats i en simgrupp placeras på väntelista utifrån anmälningsdatumet.

Per 31 december 2015 fanns ca 250 barn på väntelistan (2014: 190), de allra flesta på nivå Teknikskolan Brons. Barn på väntelistan på alla nivåer placerades i grupper under årets lopp utifrån tillgänglig plats. Ca 10-15 barn på väntelistan erbjöds plats i simgrupper under vårterminen 2015 och ungefär lika många under höstterminen.



## Faciliteter & ny simhall

Ordinarie simträning sker på Gångsätrahallen. Simträning på läger sker normalt på annan ort.

Ett av simklubbens mål för att kunna utveckla simidrotten är att få till en ny simhall på Lidingö. Gångsätrahallen byggdes 1965 som en motions- och undervisningsbassäng för läroverket bredvid, men var aldrig tänkt som en hall för tävlingssim.

Pga hallens storlek och många bokningar har simklubben inte möjlighet att ta emot alla som vill bli medlemmar, utan har tvingats skapa en väntelista. Masters-gruppen har också upplevt ett ökat intresse under året, vilket ställer ytterligare krav på högre kapacitet. Simklubben bedriver ingen aktiv marknadsföring för att locka medlemmar.

Ytterligare kan simklubben inte arrangera i Gångsätrahallen simtävlingar som är sanktionerade av Svenska Simförbundet, bl a pga hallens för få antal banor.

Styrelsen har under verksamhetsåret fortsatt den process som påbörjades 2012, att engagera Lidingö Kommuns politiker och tjänstemän i frågan om ny simhall. Under 2015 har arbetet accelererat ytterligare, med mediabevakning och en växande samhällsdebatt.

Simklubben fortsätter sitt arbete med att driva simhallsfrågan genom fortsatt dialog med kommunpolitiker och andra intressenter. Att få till en ny simhall på Lidingö är viktigt för alla invånare på ön och i synnerhet för simklubbens framtida utveckling.

Aktuell information om simklubbens kamp för en ny simhall finns på hemsidan:

<http://www6.idrottonline.se/IFKLidingoSK-Simidrott/NySimhall/>

## Tack till många

Simklubben har under 2015 fortsatt sin utveckling. Många personer i och omkring simklubben har hjälpt till med denna utveckling. Några få nämns här, som styrelsen och övriga i simklubbens ledning tackar innerligt.

- Aktiv Ungdom Lidingö
- Alla föräldrar som har bakat, skjutsat, dragit linor i bassängen, hållt i tidtagarur, mm.
- Alla simtränare, som är så viktiga förebilder för de yngre simmarna
- Christer Lindquist med kollegor, Stockholms Simförbund
- Eva Arfwedson, Torbjörn Bragderyd, Mia Klingefjord och Peter Lundh, Lidingö Kommun Kultur & Fritids
- ARENA
- InterSport Lidingö
- Lidingö Triathlon
- Lidingöloppet
- Simklubbarna i Stockholmsdistriktet (inkl Åland) som så vänligt har tagit emot Lidingö Simklubb på tävlingar
- SISU Idrottsutbildarna
- Tor Sundberg och personalen på Gångsätrahallen.