



## Lidingö Simklubb Årsberättelse 2016

### 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.

Vår värdegrund:

Lidingö Simklubb...

- Är en klubb där alla får möjlighet att simma för livet
- Fokuserar på rätt simteknik och kvalitet i träningen
- Är tävlingsorienterad
- Utvecklar ledare och förebilder
- Bygger på ett brett engagemang och en varm gemenskap
- Arbetar för att öka antalet medlemmar och möjligheterna till simträning
- Erbjuder sina medlemmar och anställda en trygg social miljö.

Vid slutet av 2016 hade simklubben 191 (2016: 187) aktiva medlemmar samt 8 (2016: 7) stödmedlemmar, varav ca 80% barn/ungdomar och 20% vuxna. Könsfördelningen var 57% kvinnor, 43% män.

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

Under Höstterminen 2016 hade simklubben ca 18 timmars schemalagd träning, för alla grupper och åldrar, fördelade enligt schemat nedan:

## Lidingö Simklubb - Schema HT-2016 - version 3.0

Kontakt: lidingosim@gmail.com

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

## Tränare

Tränare under 2016 var: Ami D'Amico, Antonia Andersson, Arvin Shamlou, Axel Rosén, Carl Sundelin, Cecilia Wåhlén, Elina Helleberg, Ella Shay, Emilio Jonsson, Fabian Rosén, Irma Åkerblom, Kristina Vulecici, Marcus Gyllberg, Mathilda Johansson, Niclas Sjöström, Noah Stenström, 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 18 april 2016.

### *Styrelse*

På årsmötet den 18 april 2016 valdes styrelsen bestående av: Mark Shay (Ordförande), Peter Dombos (Kassör), Kaj Gorosch (Sekreterare), Stefan Gyllberg (Tävlingsansvarig), Cecilia Wåhlén (Ungdomsledamot), Magnus Fältman, Pierre Leander, Annika Viberg. Ingen suppleant valdes.

### *Valberedning*

Valberedningen som konstaterades på årsmötet 2016 för perioden fram till årsmötet 2017 bestod av: Magnus Fältman (Ordförande), Jennica Berglund och Lars-Erik Lundgren.

### *Funktionärer*

Övriga funktionärsposter valda på årsmötet 2016 är: Revisorer – Ulrika Torell, Ulf Åkerblom.

### *Stadgar*

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

### *Styrelsemöten*

Styrelsen hade 12 protokollförda möten under kalenderåret 2016, varav tre *per capsulam* och nio fysiska möten. 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 2016 191 medlemmar. Medlemmarna är huvudsakligen Lidingöbor men inkluderar även personer bosatta i Stockholm och närområdet. Vid årets utgång hade föreningen åtta 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>

## *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/LidingoSK-Simidrott/>

Facebook: "Lidingö Simklubb" grupp

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

## *Avgifter*

Medlemmar som simtränar betalade under HT-2016 750-1.250 kr per termin ("terminsavgiften"), beroende på grupp, där medlemsavgiften ingår med 100 kr på årsbasis. På årsmötet 2016 beslutades att medlemsavgiften höjs till 200 kr för 2017.

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) har kostat 100 kr per år 2016.

## *IT & administration*

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

## **Ekonomi**

Föreningen genererade ett rörelseresultat under 2016 om 9.290 kr (2015: -138.481 kr), utifrån intäkter om 629.266 kr (2015: 478.813 kr). Det förbättrade resultatet beror i hög grad på effekten av höjda träningsavgifter inför 2016. Dessutom genomfördes ett antal åtgärder för att sänka kostnaderna samt öka intäkterna i föreningen.

Föreningen hade en nettokassa om 217.006 kr vid årets utgång (2015: 181.264 kr).

Styrelsen bedömer att ekonomin är fortsatt god och att rörelseresultatet sett över flera år ligger i linje med målet om ett nollresultat. I december 2016 beslutade styrelsen att höja träningsavgifterna med ytterligare cirka 25 %. Syftet var att kunna erbjuda våra tränare konkurrenskraftiga villkor och

därmed säkerställa en fortsatt hög tränarkvalitet samt hantera ökade kostnader såsom högre arbetsgivaravgifter för unga och utbildning.

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 undervattenssim, starter och vändningar. Under 2016 fortsatte ett morgonpass måndagar för ABC simmare, där även medlemmar i Masters är välkomna. Teknikgrupperna är indelade i nivåer Brons, Silver och Guld, i linje med Svenska simförbundets "Simlinjen". Simklubben har, med ekonomiskt stöd från Svenska simförbundet och i samarbete med SISU Idrottsutbildarna, utvecklat verksamheten för att närmare följa 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-2016
Teknikskolan Brons	Nybörjare, kan simma 200m själva när de börjar. 1 träning per vecka.	19
Teknikskolan Silver	Utvecklar ffa crawl, bröstsim och ryggsim samt starter/vändningar. 2 träningar per vecka.	48
Teknikskolan Guld	Externa tävlingar för dem som är intresserade. 2 träningar per vecka.	33
D	Medley grupp, tränar serier och alla simsätten. 2-4 träningar per vecka.	15
C	Fortsättning av D med något högre tempo och längre serier. 3-5 träningar per vecka.	7
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.	9
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.	34

## Läger

Simklubben anordnar träningsläger under året för aktiva medlemmar på olika nivåer.

Under 2016 anordnades ett dagläger 20-23 juni på Gångsätrabadet, där 23 simmare från Teknikskolan tom A-gruppen tränade på förmiddagen med hjälp av fem tränare, och avslutade med gemensam lunch på Christinaskolan.

Under augusti reste 22 simmare, två tränare och två föräldrar till Godby, Åland för ett mycket uppskattat läger med simträning, fysträning, sociala aktiviteter och övernattnig. Det var det fjärde året i rad som sommarlägret hölls på Åland veckan innan skolstart.

## Tävlingar

Under 2016 deltog Lidingö Simklubb i ungefär lika många tävlingar som under 2015 med fortsatt högt tävlingsdeltagande av våra unga simmare. Positivt för utvecklingen av klubben och våra simmare är att Cecilia Viberg och Rebecca Sandström, båda födda 2003, kvalificerade sig till årets Junior-DM samt att de även med sina resultat under 2016 kvalificerat sig till den stora internationella tävlingen Swim Open i Eriksdalsbadet april 2017.

Vi kan konstatera att det på samma sätt som tidigare år är betydligt fler flickor än pojkar som är med och tävlar vilket kräver fortsatta och ökade insatser för att få fler pojkar i såväl träningsgrupperna som i tävlingsdeltagandet. Här har lidingösimningen en svår och ojämn kamp om pojkarnas idrottsintresse med den mycket starka ställning som fotbollen har på Lidingö.

### *Externa tävlingar 2016*

<b>När</b>	<b>Tävling</b>	<b>Var</b>	<b>Deltagare</b>
Januari	Vinterneptuniaden	Eriksdalsbadet	23
Januari	Seriesim, deltävling 1	Åkersberga	16
Januari	UGP 1	Eriksdalsbadet	16
Februari	Roslagmästerskapen	Norrtälje	23
Februari	Sollentuna Simfestival	Tureberg	16
Mars	UGP 2 Pass 1-3/Pass 4	Åkersberga	13/10
Mars	Seriesim deltävling 2	Farsta	15
April	Vårsimiaden försök	Södertälje	16
Maj	Vårsimiaden Final	Södertälje	7
Maj	TYR Challenger	Täby	19
Maj	Neptuniaden	Eriksdalsbadet	5
Maj	Gurrasimmet	Gustavsberg	22
Maj	UGP 3	Eriksdalsbadet	6
Juni	JDM/DM - 50m	Eriksdalsbadet	1
Juli	Head Summer Cup	Eriksdalsbadet	9
September	Seriesim, deltävling 3	Farsta	17
September	Arne Borgs Minne	Eriksdalsbadet	22
Oktober	Head to Head	Eriksdalsbadet	13
Oktober	BroRacet	Bro	24
Oktober	UGP 4	Järfälla	7
Oktober	JDM/DM - 25m	Eriksdalsbadet	2

November	SumSim Region	Södertälje	3
November	Höstsimiaden	Eriksdalsbadet	18
November	Seriesim, deltävling 4	Tyresö	16
December	Julklappasdoppet	Eriksdalsbadet	23
December	Luciasimmet	Eriksdalsbadet	3

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 och 50m.

Den 7 juni anordnade simklubben Lagkappscupen i samband med besök av en s k Food Truck. Totalt över 80 simmare och föräldrar deltog. Det var femte upplagan av Lagkappscupen, en rolig och avspänd tävling för alla simmare i klubben, från Teknikskolan tom Masters.

### Seriesim 2016

Seriesimsresultaten under 2016 gick inte riktigt lika bra som under föregående år. Till viss del berodde detta på att Polisen kom upp med två starka lag till div 3 vilket gav färre grensegrarpoäng än tidigare till våra simmare. Dessutom innebar årets åldergruppsförändring att våra resultat för killarna inte var lika poänggivande som tidigare år. Vår sistaplacering innebär en nedflyttning till division 4 till 2017.

#### Division 3

Plats	Lag	Omg. 1	Omg. 2	Omg. 3	Omg. 4	Poäng
1	Polisen lag 1	172	202	168	97	639
2	Polisen lag 2	162	148	121	182	613
3	Tyresö SS	153	146	122	150	571
4	SK Neptun lag 2	131	127	131	168	557
5	Åkersberga SS	89	90	124	111	414
6	Lidingö Simklubb	99	96	115	99	409

#### Klubbrekord

Sju nya klubbrekord registrerades under 2016.

**Klara Klingberg**, flickor 10 år och yngre

25m rygg, 19,27

50m rygg, 37,60

**Johanna Torell**, flickor 11-12 år

25m fjärl, 15,65

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

25m fritt, 15,88

**Cecilia Viberg**, flickor 13-14 år

50m bröst, 35,60

**Rebecca Sandström**, flickor 13-14 år

50m rygg, 32,09

**Eric Granström**, pojkar 10 år och yngre  
25m bröst, 21,81

Värt att notera är att Rebeccas och Cecilias klubbrekord placerade dem på 6:e resp 8:e plats i tävlingsstatistiken för hela Sverige 2016 bland flickor födda 2003 i de två grenarna.

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

## **Masters**

Masters höll en fortsatt hög aktivitetsnivå under 2016. Tävlingsdeltagandet var dock något längre än under 2015, men flera nya medlemmar under året har skapat bra förutsättningar för ett aktivt 2017.

Under februari deltog Carl Magnus Helin i SPIF Go the Distance, på Eriksdalsbadet. Carl Magnus representerade även Lidingö 18-19 november i Burlöv på Masters-SM [50m bana].

Under Masters-SM [25m bana] 6-8 maj i Helsingborg deltog 10 simmare från Lidingö. Tamas Borossy, simklubbens grundare, född 1928, tog sex guldmedaljer i klassen Herrar 85-89 år. Övriga simmare tog fyra silver och tre brons.

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.

## **Integration**

Lidingö Simklubb har under 2016 deltagit med andra idrottsföreningar på Lidingö i ett projekt som introducerar nyanlända ungdomar till olika idrotter. Simklubben ordnade under året tre tillfällen då ett sammanlagt 20-tal ungdomar provade simträning under en timmes tid. De fick prova de olika simsätten, starter och teknikövningar. Simklubben har under året även välkomnat nyanlända ungdomar till föreningen som ordinarie medlemmar i träning- och tävlingsgrupper.

## **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 2016 fanns ca 295 barn på väntelistan (2015: 250), 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 2016 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 2016 har arbetet gått framåt, och under maj meddelade den styrande majoriteten i Lidingö Stad att en ny simhall kommer att byggas. Beslutet beskrevs i media, till exempel:

<http://lidingosidan.se/politik/skal-for-ny-simhall/?q=ny%20simhall>

Simklubben fortsätter sitt arbete med att driva simhallsfrågan genom fortsatt dialog med kommunpolitiker och andra intressenter. Det viktigaste steget framöver är för kommunen att besluta om en placering på ön för simhallen. 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/LidingoSK-Simidrott/NySimhall/>

### **Tack till många**

Simklubben har under 2016 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
- ARENA
- Christer Lindquist med kollegor, Stockholms Simförbund
- Christinaskolan och Gastronomisk Catering
- InterSport Lidingö
- Mia Klingefjord och Peter Lundh, Lidingö Kommun Kultur & Fritids
- Lidingö Fotbollsklubb och Integrationsprojektet
- 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.