



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FÖR

VÄSBY SIMSÄLLSKAP

VERKSAMHETSÅRET 2010



**Nytt svenskt rekord – 4x200m frisim**

Väsby SS slog till på SM och noterade nytt svenskt rekord – 7:51.65 – en putsning av det egna två år gamla rekordet med några tiondelar. Segerlaget bestod av Josefin Lillhage, Petra Granlund, Ida Sandin och Gabriella Fagundez.

# Verksamhetsberättelse för Väsby Simsällskap

## Verksamhetsåret 2010

Styrelsen för Väsby Simsällskap avger härmed följande verksamhetsberättelse för 2010.

### Styrelse m.m.

Under 2010 har Väsby SS haft följande sammansättning i styrelse, sektioner och kommittéer:

#### Styrelse

ordförande	Irene Årstein Fürst
kassör	Kenneth Magnusson
sekreterare	Cecilia Ingelsson
vice ordf.	Jan Larsson
ord. ledamot	Peter Berg
-"-	Camilla Bäck
-"-	Leif Ericson
-"-	Marie Sparrman (t.o.m. september 2010)
suppleant 1	Cecilia Ingelsson (ordinarie ledamot fr.o.m. oktober 2010)
suppleant 2	Anders Törnqvist

#### Supporter- och föräldrasektionen

ordförande	Katarina Engström
ord. ledamot	Pia Frödeberg
-"-	Camilla Mattsson
-"-	Susanne Ohlén

#### Simsektionen

ordförande	Camilla Bäck
ord. ledamot	Marie Sparrman
-"-	Ulrika Sandmark
-"-	Stefan Pettersson
-"-	Pär Gabrielsson

#### Tävlingskommittén

ordförande	Peter Berg
ord. ledamot	Mika Palosaari
-"-	Peter Gustavsson
-"-	Torbjörn Lantz
-"-	Susanne A Johansson
-"-	Eva Rebmann

#### Utbildningskommittén

ordförande	Leif Ericson
ord. ledamot	Ulrika Sandmark
-"-	Anders Törnqvist
-"-	Marie Sparrman

#### Triathlonsektionen

ordförande	Anne Brolén Juretic
vice ordf.	Endre Barat
ord. ledamot	Peter Agelii
-"-	Matilda Karlsson
-"-	Jonas Jarlmark Näfver

## Revisorer

ordinarie	Christina Åker
-"-	Göran Dahl
suppleant	Katrin Zedendahl

## Valberedning

ledamot	Erica Robertsson (sammanställande)
-"-	Anna Berntsen
-"-	Elin Ericson

## Anställd personal har under året varit

klubbdirektör	Pär Gabrielsson
huvudtränare	Ulrika Sandmark
tränare	Stefan Pettersson
kansli-/ekonomiansv	Kenneth Magnusson (första halvåret)
kansli-/ekonomiansv	Malin Borensjö (andra halvåret)
simskoleansvarig	Joanna Sjödin (första halvåret)
simskoleansvarig	Marie Sparrman (andra halvåret)
simlärare	Pernilla Lindgren (andra halvåret)
skolsim/tränare	Ida Sandin

Klubben har även ett antal timanställda simlärare.

Styrelsen har hållit 13 protokollförda möten.

## Tränare

Huvudtränare: **Ulrika Sandmark**

Ansvarig för Elit- och Arlandasimmarna: **Pär Gabrielsson** och **Ulrika Sandmark**

Ansvarig för Ungdomsgrupper: **Stefan Pettersson**

Huvudansvarig för Teknikgrupper: **Ulrika Sandmark** och **Helen Akker**

### Grupptränare:

Maria Ahlm, Helen Akker, Rebecca Alexandersson, Emelie Andersson, Jeanette Annas, Hanna Autio, Kenneth Arvidsson, Anna Berntsen, Linnea Bihlar, Elin Bjurman, Isabelle Blomqvist, Emelie Borell, Malin Borensjö, Emma Bärnau, Elin Ericson, Nils-Olof Hellman, Lina Henriksson, Caroline Lundström, Ida Mackegård, Therese Mattsson, Stefan Pettersson, Ida Sandin, Ulrika Sandmark, Peter Sundqvist, Pernilla Thydén, Sara Thydén, Nicklas Tönnfeldt, Carina Wiberg Hansson, Lena Ylitalo, Thomas Zedendahl och Wendela Zedendahl.

## Uppdrag i organisationer

**Marianne Hörding** har varit ledamot i Stockholms Simförbunds styrelse, i dess utbildningskommitté och i Svenska Simförbundets regelkommitté. Marianne är även förbundsfunctionär i simning.

**Bengt Lundell** har varit ledamot i Stockholms Simförbunds styrelse samt ledamot i dess utbildningskommitté.

**Christer Magnusson** har varit ledamot i Svenska Simförbundets styrelse samt ledamot i förbundets antidopningskommitté.

**Kenneth Magnusson** har sedan februari arbetat på Svenska Simförbundet som sportchefsassistent.

**Jozef Michlewicz** har varit seniorlandslagssjukgymnast och deltagit vid kortbane-VM i Dubai och EM i Budapest.

**Ulrika Sandmark** har under våren tillsammans med Thomas Jansson ansvarat för utvecklingslandslaget samt varit ledamot i Svenska Simförbundets antidopingkommitté. **Stefan Pettersson** har varit ledamot i Stockholms Simförbunds simkommitté. **Irene Årstein-Fürst** har varit ledamot i Svensk Elitsimning (ES) och ledamot i Stockholms Simförbunds valberedning.

## Medlemskap

Väsby simsällskap är medlem i:

- Sveriges Riksidrottsförbund
- Svenska Simförbundet
- Stockholms Simförbund
- Stockholms Idrottsförbund
- Föreningen Svensk Elitsimning
- Kungsalliansen (bingoallians)
- Kungshallen -91
- Idea (Arbetsgivarförbundet för ideella organisationer)
- Svenska Triathlonförbundet
- Östsvenska Triathlonförbundet
- Väsby Promotion

## Medlemmar

Antalet medlemmar i klubben den 31 december 2010 var:

	0-19 år	20- år	totalt
flickor	769	55	824
pojkar	774	70	844
totalt	1 543	125	1 668

Totalsiffran för 2009 var 1 724

## Hedersordförande

Bengt Lundell            2004

## Hedersmedlemmar

Carina Hassel            1978  
Pär Gabrielsson        1984  
Christer Magnusson   1984  
Ann Jahnsen            1984  
Bengt Lundell           1995  
Ulrika Sandmark       1998  
Daniel Carlsson        2002  
Josefin Lillhage        2002  
Malin Svahnström     2002  
Jan Larsson             2004  
Kenneth Magnusson   2007  
Petra Granlund        2009

## Egna arrangemang (Tävlingskommittén)

Under 2010 har Väsby Simsällskap arrangerat följande tävlingar:

- UGP 2 2010-03-20--21
- Vilunda Knatte Cup 2010-03-21
- Bästa 4:an 2010-04-28
- Vårsimiaden 2010-05-29--30
- Seriesim div 2, deltävling 3 2010-09-12
- Speedo Ungdom Cup 2010-09-25--26
- Tiokampen, medarrangör 2010-10-12
- Svenska Simspelen 2010-10-30--31
- World Cup, medarrangör 2010-11-06--07
- SUM-SIM Region 2010-11-13--14
- Klubbmästerskap 2010-12-16
- Utmanaren 4 ggr per termin

Tävlingsarrangemangen fungerar genomgående bra och Väsby Simsällskap får beröm av andra klubbar vid inbjudningstävlingar.

Inom klubben finns ett fyrtiotal funktionärer, varav ca hälften har distriktsfunktionärsutbildning och övriga tävlingsfunktionärsutbildning. Fler funktionärer behövs och utbildning sker en till två gånger per år. Marianne Hörding är en av Svenska Simförbundets funktionärer och ingår också tillsammans med Eva Rebmann i en pool med "Stockholmsfunktionärer", vilka är behöriga att fungera som tävlingsledare vid olika distriktsarrangemang.

Klubben har även två utbildade speakers och ett flertal starters.

## Utveckling/utbildning

Att ha välutbildad personal och ledare är en föreningens största resurs. Väsby Simsällskap satsar resurser på att utforma en utbildningsplan, som omfattar olika kategorier inom klubben. Det kan gälla:

- simmare/aktiva
- simlärare/tränare
- funktionärer
- föräldrar
- styrelseledamöter
- kanslipersonal

Utbildningskommittén ska bland annat bevaka utbudet av kurser och seminarier samt hjälpa till med anmälningar till dessa.

### Externa utbildningar och aktiviteter

Teknikinstruktör. Deltagare: Jeanette Annas

Ungdomstränare 9-13. Deltagare: Lina Henriksson

Regelsymposium. Deltagare: Eva Rebmann, Mika Palosaari, Torbjörn Lantz samt Susanne Annas.

Simallting. Deltagare: Irene Årstein Fürst, Peter Berg samt Camilla Bäck.

Mental träning för barn och ungdom. Deltagare: Emelie Andersson.

Idrottsting – SISU Idrottsutbildarna/Upplands Väsby kommun. Deltagare: Cecilia Ingelsson samt Marie Sparrman.

Vinnande Förening – SISU Idrottsutbildarna. Deltagare: Irene Årstein Fürst, Peter Berg, Camilla Bäck, Leif Ericson, Pär Gabrielsson, Cecilia Ingelsson samt Marie Sparrman.

### **Interna utbildningar eller aktiviteter**

Simlärarutbildning i egen regi med Carola Sjödin.

Föräldrautbildning i form av mingelkvällar med olika teman.

Inspirationshelg i Värmland för styrelse och tränare - augusti 2010.

Funktionärsutbildning.

HLR-utbildning – mars och maj. Föreläsare: Marie Sparrman.

Kostföreläsning för simmare och föräldrar. Föreläsare: Marie Karpmyr.

Föreläsning om andningens betydelse. Föreläsare: Anders Olsson.

Föreläsning om simningens grunder. Föreläsare: Nils Olof Hellman.

Svenska Simförbundets Simmarutbildning. Deltagare: 27 st ungdomssimmare.

## **Simsektionen**

Simsektionen består av all simverksamhet från babysim till elitträning med landslags-simmare.

Under året som gått har simskoleverksamheten drivits av 2 anställda simlärare: Joanna Sjödin och Marie Sparrman, samt ett antal timanställda simlärare och simlärarassistenter: Pernilla Lindgren, Elin Ericson, Hanna Henriksson, Malin Backman, Therese Edvall, Karin Sköld, Rebecca Alexandersson, Katsuki Kratz, Dipika Arora, Jonathan Annas, Jessica Lundqvist, Hanna Autio, Romina Moradi, Ryan Moradi, Johan Sandberg, Petra Berg, Camilla Lundkvist, Linnea Backman, Namita Arora, Marcus Arvidsson, Adrian Moradi och Jeanette Annas.

### **Simlekskole- och simskoleverksamheten**

Väsby Simsällskap (VSS) har sedan 1993 ansvarat för all verksamhet gällande simskola i Upplands Väsby kommun. VSS uppgift är att utveckla barns och ungdomars vattenvana och simkunnighet. Från att ha haft verksamheten förlagd i Väsbybadet så flyttades den under hösten 2009 in i den nybyggda simhallen, Vilundabadet Väsby källa.

På vardagsförmiddagar bedriver VSS simundervisning för kommunens sexåringar och på eftermiddagar, kvällar och helger bedrivs simskoleverksamheten efter VSS simskolestruktur.

### **Förändringar 2009**

När verksamheten flyttade till nya lokaler så har strukturen i simskolan förändrats. Simskolan består av fyra omgångar med vardera 10 lektionstillfällen. Dessa varierar i tid mellan 30-40 minuter, beroende på vilken nivå lektionerna är på:

- Omgång ett HT 1 – startar i slutet av augusti och pågår till mitten av oktober
- Omgång två HT 2 – från slutet av oktober till början av januari (med uppehåll vid jul och nyår)
- Omgång tre VT 1 – startar i mitten av januari och pågår till mitten av mars
- Omgång fyra VT 2 – från mars till juni

Pedagogiken och strukturen för VSS simskola följer Svenska Simförbundets "En Svensk Simlinje", vilket innebär att fokus inledningsvis ligger på utvecklandet av god vattenvana som en förutsättning för att vidare utvecklas inom de olika samsätten.

### Anmälan

Anmälan till simskolan gör man via VSS hemsida för internetbokning. De barn som redan går i en grupp får en rekommendation av sina simlärare till vilken nivå de ska anmäla sig. För nya deltagare i simskolan kan man kontakta simskolan via mail [simskola@vss.se](mailto:simskola@vss.se).

### VSS verksamhet 2010 har bestått av följande nivåer och grupper:

Vårterminen 2010 såg verksamheten ut som följer:

#### Babysim

Nybörjargrupper (från 2 månader) och fortsättningsgrupper

#### Minisim

Sjöborren och Sjölejonet (1,5 – 4 år, med föräldrar i vattnet)

#### Simlekskola

Sjöstjärnan, Sjöhästen och Sköldpaddan (4 – 6 år)

#### Simskola

Sjöbusen, Delfinen, Späckhuggaren, Hajen, Superhajen och Krokodilen (från 5 år och uppåt)

#### Övrig simundervisning

Vuxensimskola och sommarsimskola

Höstterminen 2010 ändrade verksamheten struktur till att följa Svenska Simförbundets "En Svensk Simlinje". Verksamheten ser ut som följer:

#### Babysim

Nybörjargrupper (från 2 månader) och fortsättningsgrupper

#### Minisim

Nybörjargrupper och fortsättningsgrupper, barn i ålder 1,5 – 4 år med föräldrar i vattnet.

#### Simskola

Baddaren, Sköldpaddan, Pingvinen, Fisken, Hajen, Superhajen och Krokodilen (från 4 år och uppåt)

#### Övrig simundervisning

Vuxensimskola och sommarsimskola

### Antal deltagare under respektive år

Aktivitet	2010	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000
<b>Babysim inkl 1-2 år</b>	100	78	70	74	36	11	---	---	---	---	286
<b>Minisim 2-4 år</b>	160	245	240	204	189	159	105	113	138	173	133
<b>Simlekskola 4-6 år</b>	778	973	847	768	720	646	579	580	549	479	648
<b>Simskola för barn</b>	2154	2944	2235 **	1835 **	1791 **	1718 **	1297 *	1257	1335	1619	1267
<b>Simskola 6-års (1999-2002 Simskola forts/Simborgare-)</b>	432	461	457	439	413	371	301	255	474	406	270
<b>Vuxensimskola och Vattengymnastik</b>	15	21	24	31	36	34	79	60	98	72	128
<b>Totalt antal kursdeltagare</b>	<b>3639</b>	<b>4722</b>	<b>3873</b>	<b>3351</b>	<b>3185</b>	<b>2939</b>	<b>2361</b>	<b>2264</b>	<b>2594</b>	<b>2749</b>	<b>2750</b>

\* inkl intensivsimskola och sommarsimskola vt 04

\*\* inkl sommarsimskolan 2005-2008

## Tränings- och tävlingsverksamheten

2010 var ett mycket framgångsrikt år för klubben, både vad gäller träning och tävling. Träningen i nya badet har tagit form och resultaten har kommit på alla nivåer. Ett mycket gott samarbete mellan Väsby SS och Medley har växt fram under 2010.

2010 tog *Josefin Lillhage* beslut om att avsluta sin simkarriär – efter 16 år i landslaget. Debuten skedde vid VM i Rio de Janeiro 1995 och sedan dess har Josefin simmat alla internationella mästerskap fram till EM i Budapest i somras.

Det är en karriär som gjort henne till ett av svensk simnings stora namn. Josefin har deltagit i fyra OS där första framträdandet var i Atlanta 1996. Totalt har hon tagit 43 st medaljer i internationella mästerskap, bland annat individuellt VM-guld, silver, brons samt tre EM-guld.

I lagkappssammanhang har Josefin under många år varit en viktig kugge vilket bidragit till många medaljer i såväl VM som EM. Dessutom har hon vunnit ett flertal världscupssegrar.

Josefins största framgångar har kommit i frisim. VM-guldet på 200 meter och silvret på 100 meter i Indianapolis 2004 betecknar hon själv som höjdpunkter i karriären. Också EM-guldet 2007 på 200 meter, när hon besegrade världsettan Laure Manaudou och endast var två tiondelar från världsrekordet, hör dit.

Josefin har hittills tagit 37 individuella SM-guld vilket ger henne tredjeplatsen i den totala medaljligan. Det senaste togs vid långbane-SM i Linköping i somras – på 100 meter frisim. Det var fjärde året i rad som Josefin vann simningens verkliga prestigesträcka.

Josefin avslutade sin karriär på SM i Eriksdalsbadet där hon tog ett flertal medaljer, bl a på 4\*50 m medley och på 4\*200 m frisim som dessutom var ett nytt svenskt rekord med tiden 7.51,65.

Vad passar bättre än att Josefin själv får tacka för sig och summera sin karriär vilket hon gjorde på klubbens hemsida i december:

*Tack Pär för att du stått på kanten och tränat mig, för att du stått ut med mitt tjat och att du alltid ställer upp när det behövs. Självklart finns du också med där Ullis!  
Tack Janne och Björn för all er hjälp utanför bassängen!  
Tack till mina träningskamrater som jag delat alla meter i bassängen med.  
Tack alla ni andra som alltid ställer upp för klubben och gjort det möjligt för mig att vara elitsimmare.*

*Självklart kommer jag fortsätta inom klubben, men nu med styrketräning så ni blir inte av med mig så lätt!!! Vi ses 2011 med ny energi!*

*Hälsningar från en solig strand på andra sidan jordklotet.  
Josefin Lillhage*

## Vilket JSM!

Den 4-7 februari avgjordes Junior SM i Kristianstad. I år hade vi en stark grupp på hela 10 simmare. Jämfört med förra året avancerade vi två placeringar i klubbrankingen och blev 9:a!

Många fina resultat blev det, bland annat *Josefin Hipp* som blev 4:a på 800 m frisim med tiden 8:57 - första gången under 9 minuter. *Martin Nilsson* och *Robert Palosaari* stod för våra två medaljer på 50 m ryggsim respektive 200 m bröstsim. Det blev också många fjärde- och femteplaceringar, man kan tyvärr inte alltid ha 100-delarna på sin sida....



## SUM-SIM 50m – Köping

2010 var året då våra ungdomar och juniorer steg fram och tog plats. SUM-SIM 50 i Köping blev en fin framgång för Väsby SS med massor av personliga rekord - alla våra simmare slog personliga rekord!

- 20 medaljer - 6 guld, 12 silver och 2 brons
- 2:a i poängstriden efter Helsingborg
- 3:a i medaljstriden efter Helsingborg och SK Elfsborg
- Hälften av våra 20 simmare kom hem med medaljer!

## SUM-SIM 25m - Eriksdalsbadet

Väsby Simsällskap vinner SUM-SIM för första gången. 1989 blev vi tvåa men nu toppar vi en femårig satsning mot toppen med en seger i klubbstriden.

1	Väsby Simsällskap	573 poäng
2	Linköpings Allmänna SS	499 poäng
3	Helsingborgs Simsällskap	446,5 poäng

<i>Medaljligan:</i>		<i>Guld</i>	<i>Silver</i>	<i>Brons</i>	<i>Totalt</i>
1	Linköpings Allmänna SS	12	2	9	23
2	Helsingborgs Simsällskap	11	2	4	17
3	Väsby Simsällskap	8	10	5	23

*Markus Furst* var en av pristagarna för Bästa prestation på Sum-Sim.

## Arlandagymnasiet

Elitidrottsprogrammet på Arlandagymnasiet startade i augusti 2008 med fyra deltagande simmare, *Madeleine Hagelbäck*, *Martin Nilsson*, *Robert Palosaari* och *Nadja Salomonsson*. Det fortsatte 2009 med ytterligare två deltagare, *Jennie Andersson* och *John Granath*. Höstterminen 2010 började *Josefin Hippi*, *Emma Arkenstrand*, *Johan Berg* och *Andreas Gustavsson*. Ett samarbete med simmare på elitgymnasiet i Krakow inleddes under 2010 för Arlandas gymnasieelever.

*Martin Nilsson* har erhållit pris för sina studier på Arlandagymnasiet.

### **Väsby SS kan stolt berätta följande:**

Hemsidan bytte skepnad den 5 februari 2010.

*Robert Palosaari* blev uttagen till juniorlandslaget och EJM 2010.

*Jaqueline Hippi* försvarade sin plats i Ungdomslandslaget och representerade Sverige i Drammen.

*Gabriella Fagundez* hälsas välkommen till Väsby SS i september 2010.

Ett stort grattis till *Sara Thydén*, *Gabriella Fagundez* och *Petra Granlund* som blev uttagna att representera Sverige i VM i Dubai 15-19 december.

Ett stort grattis även till *Martin Nilsson* som representerade Sverige på Nordiska Juniormästerskapen i Danmark 11-12 december. Martin deltog också i Word Cup 6-7 november i Eriksdalsbadet.

Ett stort grattis till *Jaqueline Hippi* och *Nadja Salomonsson* som vann UGP 2010.

*Petra Granlund* blev första svensk att ta medalj vid VM i Dubai. Hon kom 3:a på specialdistansen 200 m fjärilsim.

*Agnes Wiand* och *Gustav Frödeberg* blev uttagna till Simiadenläger.

*Gabriella Fagundez*, *Josefin Lillhage*, *Petra Granlund* och *Sara Thydén* har representerat Sverige som simmare i seniorlandslaget.

JSM/SM i Malmö. Väsby SS blev 3:e bästa seniorklubb, 9:e bästa juniorklubb och kom 2:a efter Neptun i medaljstriden.

DM/JDM (50m) i juni - Väsby SS placerade sig etta på DM på seniorsidan för första gången i klubbens historia. Detta genom en stark prestation inte bara av klubbens seniorer utan även av juniorerna. Juniorerna placerade sig för övrigt på en andra plats på JDM.

Historiskt DM (25m) i november i Åkersberga. Många fina simningar av våra duktiga simmare resulterade i otroliga 2 668,5 poäng och otroliga 22 GULD, 8 SILVER och 8 BRONS. FANTASTISKT! Vi vann poängtabellen före Spårvägen och Täby Sim.

Ett annat stort rekord slog också under detta DM. 1982 tog vår huvudtränare *Ulrika Sandmark* DM-rekord på 1 500 m frisim på tiden 16:39,25 – ett fantastiskt rekord som stod sig i hela 28 år. På DM i november slogs rekordet och extra roligt är det naturligtvis att Väsby SS behåller rekordet, då den nya rekordhållerskan heter *Gabriella Fagundez* på tiden 16:21,16. Vi hoppas att Bella kan göra fler avbrott i sin satsning mot kortare distanser, då det svenska rekordet (Åsa Sandlund LASS år 2000) inte är långt borta – 16:14,77.  
GRATTIS Bella!

Seriesim – Väsby SS fortsätter med 2 lag. Division 1-laget kom 2:a i finalen. Division 2-laget såg till att vara kvar i 2:an.

*Utmanaren* fortsatte med 4 tillfällen per termin och mycket uppskattning från simmarna. Stort tack till alla inblandade.

## Älvdalen

Älvdalenlägret under höstlovet genomfördes återigen på ett lite annorlunda sätt. Första delen av veckan deltog 30 simmare som var DM-kvalade och andra delen av veckan deltog 30 SumSimmare. I mitten möttes "unga" och "gamla" simmare och fick umgås och lära känna varandra och även träna med varandra. Ett lyckat koncept som vi kör nästa år igen.

Till slut ett **STORT TACK** till alla tränare som gjorde ett jättearbete år 2010 och hjälpte fram våra simmare till alla fina resultat, från SM ner till de lokala ungdomstävlingarna.

## Triathlonsektionen

### Allmänt

Styrelsen har under året haft 7 protokollförda sammanträden. Styrelsens ledamöter har haft samråd i olika frågor mellan sammanträdena.

VSS Triathlon hade 50 medlemmar. Av dessa deltar 27 st. i vår gemensamma simträning, resterande medlemmar bedriver sin träning på egen hand, men tävlar under VSS Triathlons flagg.

### Träning

Träningen bygger kring simträning två ggr/vecka i Vilundabadet. Simtränare är Lena Ylitalo och Niclas Tönnfält.

Under sommarhalvåret bedrivs cykelträning och crossträning vid Kairobadet och Norrviken. Ett träningsläger arrangerades i Sala under maj månad, tillsammans med SPIF Triathlon. Åtta deltävlingar av cykeltempoloppet "Syratomten" runt sjön Fysingen genomfördes under perioden maj till augusti.

### Eget arrangemang

Väsby Duathlon genomfördes den 17 april med ca 60 deltagare. Tävlingen ingick i en duathlon-cup med fyra deltävlingar i Stor-Stockholm under senvåren.

### Tävling

Totalt lyckades triathlonsektionens 50 medlemmar ställa upp i rekordmånga lopp – hela 146 stycken. Nedan redovisas en del av de prestationer som har genomförts under året.

*Johan Sandberg* var årets flitigaste tävlande med 12 starter. Han inledde sin säsong med en åttondeplats på Triathlon Porto Colom på Mallorca, och hann sedan bland annat med ett flertal tävlingar i Europacupen och Bundesliga, samt hemma i Sverige bl a en tredjeplats på Sprint-SM i Hallsta, en femteplats på SM Olympisk i Örserum, en total andraplacing i Svenska Cupen samt 3:a på Vansbrosimningen och vann även där spurpris.

*Jenni Nilsson* triathlondebuterade med besked och placerade sig totalt tvåa i Svenska Cupen.

*Marie Carlsson* tog medalj på Nordiska Mästerskapen i triathlon. Hon kom 2:a i sin klass samt även 2:a av samtliga tjejer totalt.

Klubben bärgade sitt första lagguld på damsidan (Masters) på RM Olympisk distans i Örserum.

*Fredrik Swahn*, vår Duathlonspecialist, vann återigen alla fyra deltävlingar i Cannondale-Saucony Duathlon Cupen här i Stockholm under april-maj, och fortsatte sedan med att ta SM guld i Duathlon för andra året i följd på hemmaplan i Knivsta. Väsby SS Triathlon herrar tog även i år ett lagguld.

4 st klubbmedlemmar reste till Budapest och deltog i Age Group-VM på Olympisk distans.

2010 bjöd på många fina prestationer på långdistans och flera debutanter; *Mikael Rappe*, *Anders Lanvald*, *Angéla Gerlitz*, *Stefan Rainsson* och *Mikael Österblom*.

Värd ett omnämnande är *Endre Barat* som genomförde sitt tionde IM-distanslopp på under tio timmar, vilket jubileum! Totalt har vi nu 21 järnmän och 4 järnkvinnor inom VSS Triathlon.

## Supporter- och Föräldrasektionen

Supporter- och föräldrasektionen arbetar ideellt för att stödja klubben. Sektionen planerar och genomför aktiviteter för att få in pengar och därigenom bidra till olika ändamål som främjar klubbens verksamhet.

Sektionens intäkter kommer främst ifrån:

- Försäljning av simmaterial i simshopen
- Cafeteriaverksamhet vid hemmatävlingar
- Lotteriförsäljning

Under 2010 har sektionen hållit i lotterier vid varje hemmatävling. Sverigelotter och julkalendrar har även sålts under året.

Simshopen har fortsatt att utveckla och utöka sitt sortiment under 2010. Man kan inte bara köpa badkläder, utan även tröjor, byxor, väskor mm med VSS-logga på. Även skor och annan simutrustning finns.

Shopen hålls öppen två dagar i veckan och på alla tävlingar och extraarrangemang.

## Klubbens mål

### Simidrotten i Upplands Väsby

Väsby Simsällskaps styrelse har fastställt följande mål för 2009-2012. Väsby SS ska:

- svara för simkunnighetens och simidrottens utveckling i Upplands Väsby genom att varje år genomföra Vattenprovet för skolår 3, 4 och 5. För de som inte uppfyller målen för simkunnighet i skolår 3, 4 och 5 erbjuds simskola.
- främja god kamrat- och idrottsanda samt respekt för andra människors lika värde
- satsa på breddverksamhet för barn och ungdom
- utveckla simmare upp på internationell elitnivå
- år 2012 ha 2000 medlemmar
- ha ett eget kapital som uppgår till minst 6 månaders totala lönekostnader eller 20% av en årsomsättning

### Simsektionen

#### Simskoleverksamhet

Väsby SS ska bedriva verksamhet för barn inom områdena:

- Babysim
- Minisim 1-4 år
- Simlekskola 4-6 år
- Simskola 5 år -
- Teknikträning

Verksamheten syftar till att ge vattenvana, främja simkunnigheten samt på ett naturligt och positivt sätt främja idrott för barn efter deras förmåga.

#### Vattenprovet och Livräddning

Svenska Simförbundet prioriterar simkunnighet som ett av sina största områden och avsätter tillsammans med Väsby Simsällskap projektmedel för att främja ökad simkunnighet genom projektet Vattenprovet och Livräddning.

Syftet med projektet är att:

- ta ett helhetsgrepp om simkunnigheten i kommunen dvs ta reda på hur simkunnigheten faktiskt ser ut
- förbättra simkunnigheten i kommunen bland barn i skolår 3-5, målet är 100%. (År 2008 är simkunnigheten 97% för barn i skolår 5 och 83% i skolår 3).
- starta en diskussion om att sänka åldern för skolans simkunnighetsmål till skolår 3.

Delmål:

Steg 1	Skolår 3	- 100 m varav 25 m rygg
Steg 2	Skolår 4/5	- 200 m varav 50 m rygg. Det motsvarar kravet för Vattenprovet, den nordiska definitionen på simkunnighet
Steg 3	Skolår 4/5	- teknikskolan (riktiga bröstsimsbentag för att klara steg 4)
Steg 4	Skolår 5	- livräddning (livrädda 25 m, klädsim 25 m, simma med flytväst mm)

### **Prestationsinriktad idrott för ungdom**

Väsby SS ska vara bland de 3 bästa klubbarna i distriktet samt bland de 10 bästa i landet när det gäller ungdomssimning.

Verksamheten ska vara anpassad till ungdomarnas individuella utveckling oavsett ålder och kön. Verksamheten ska således betona utveckling och fortsatt utbildning under de tidiga ungdomsåren, för att sedan följas av en mer omfattande satsning på simidrotten från och med JSM-nivå.

Väsby SS ska på Ungdoms-SM (SUM-SIM):

- vara bland de 5 bästa klubbarna i poäng
- ha minst 12 individuella deltagare
- ha minst en svensk ungdomsmästare.

Väsby SS ska på Junior-SM (JSM):

- vara bland de 10 bästa klubbarna i poäng
- ha minst 10 individuella deltagare
- ha minst en svensk juniormästare.

Väsby SS ska aktivt arbeta för ett gott samarbete med Vilundagymnasiet, så att ungdomarna kan erbjudas simning som enskilt val i gymnasieåren. Våra juniorsimmare på **elitnivå** ska erbjudas plats på Arlandagymnasiet.

### **Prestationsinriktad idrott för vuxna**

Väsby SS ska kunna ge simmare möjlighet att utvecklas upp på internationell elitnivå.

Väsby SS ska ha minst en deltagare vid de internationella mästerskapen: EM, VM och OS.

Väsby SS ska på senior-SM:

- vara bland de 5 bästa klubbarna i poäng
- ha minst 10 individuella deltagare
- ha minst en svensk mästare.

## Hälso- och motionsinriktad idrott för ungdom

Väsby SS ska erbjuda verksamhet för de ungdomar som önskar fortsätta med simidrotten på en tävlingsmässigt lägre ambitionsnivå.

Väsby SS ska om möjlighet finns erbjuda verksamhet för de som önskar börja med simning i ungdomsåren. Föreningen ska ge de som har intresse av och färdighet för att övergå till den prestationsinriktade idrotten möjlighet till detta.

Väsby SS ska också sträva efter att ha en etablerad mastersverksamhet (25 år och uppåt) med deltagare på Masters SM.

## Triathlonsektionen

Väsby SS triathlons mål är att:

- ha en fortlöpande nyrekrytering så att sektionens triatleter till 2011 kan konkurrera om SM/RM-medaljer individuellt eller i lag från ungdom till masters på både herr- och damsidan
- ha ett årligen återkommande tävlingsarrangemang i kommunen i duathlon, triathlon eller aquathlon
- anordna minst ett träningsläger för medlemmarna under försäsongen
- arbeta för att behålla en styrelserepresentant i distriktsförbundet (Östsvenska Triathlonförbundet) från sektionen.

## VSS gör samhällsnytta utöver det vanliga

Vårt bidrag är inte bara att göra Upplands Väsby till en av landets allra mest simkunniga kommuner. Sedan flera år arbetar vi också med att utveckla simkunnigheten i hela landet.

**Vattenprovet**, som utvecklades av VSS på uppdrag av Svenska Simförbundet, har nu genomförts i närmare 50 kommuner.

Skoltävlingen **Bästa Fyran** genomfördes för femte året i rad med 18 deltagande klasser i den lokala kvältävlingen. Hela 11 lag från Väsby gick vidare i finalen i Eriksdalsbadet. Finalen vanns slutligen av Väsbysskolan 4M! Det var första gången ett Väsbylag vinner denna tävling. Vikskolan slutade på en 7:e plats.

**Simmagasinet Aqua** - vårt simmagasin är nu inne på sitt femte utgivningsår. Det har blivit hela 14 nummer hittills. Aqua distribueras inte bara till medlemmar, annonsörer, sponsorer och kommunfolk, utan också till nyckelpersoner inom svensk simning samt till sportjournalister som bevakar simning. Dessutom finns alla nummer att läsa på nätet.

## Startpallen AB

Bolaget är ett helägt dotterbolag till Väsby Simsällskap. Största delen av bolagets verksamhet sker på sommaren och det ekonomiska resultatet är starkt väderberoende. Sommaren 2010 var ett bra år. Ett överskott gör att det balanserade underskottet från tidigare år nu är återhämtat.

## Slutord


Nya simhallen har under året gett oss väldigt bra träningsmöjligheter. Vårt samarbete med Medley är mycket bra, vilket givetvis bidragit till bra träning i en bra miljö. Hallen har även kompletterats med en av Sveriges största scoreboards.

Andra upplagan av Svenska Simspelen genomfördes 2010 och denna gång med bland annat starka junior simmare från Europa. Norge hade deltagare med från flera klubbar. Även starka svenska juniorsimmare deltog.

Vi hade flera starka simhändelser under 2010, där bland annat Petra Granlund tog VM brons i kort bana på 200 fjärl. Men den största simhändelsen får vi nog ändå tillägna vår väldigt starka ungdomssida. Väsby Simsällskap vann för allra första gången i klubbens historia SUM-SIM.

Styrelsen tackar alla tränare, ledare, föräldrar och anställda för det goda arbete som utförts under året, utan vilket inget av detta kunde ha genomförts. Styrelsen tackar också kommunen för det stora stöd man visat för vår verksamhet. Slutligen ett stort tack till de företag som vi har haft ett samarbete med under året, utan vilkas stöd verksamheten inte kunnat utföras så framgångsrikt.

## Väsby Simsällskaps styrelse 2010



Irene Årstein Furst, ordförande



Cecilia Ingelsson, sekreterare



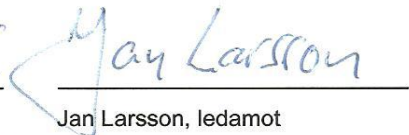
Kenneth Magnusson, kassör



Peter Berg, ledamot



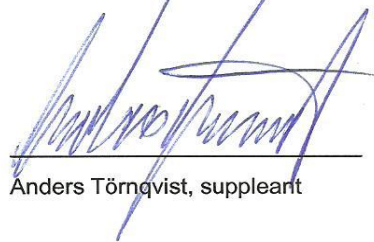
Camilla Bäck, ledamot



Jan Larsson, ledamot



Leif Ericson, ledamot



Anders Törnqvist, suppleant

Vakant, suppleant

Upplands Väsby 2011-03-13



<b>RESULTATRÄKNING</b> (belopp i tkr)	<b>NOT</b>	<b>2010</b>	<b>2009</b>	<b>Anm.</b> Konto BAS-kontoplan
<b>Intäkter</b>				
Nettoomsättning	1	7 290	6 280	3010-3799
Offentligrättsliga bidrag	2	809	1 219	3810-3859
Gåvor/stipendier/övriga bidrag	3	517	281	3860-3889
Medlemsavgifter		286	268	3890-3899
Övriga föreningsintäkter		66	93	3910-3999
<b>Summa intäkter</b>		<b>8 968</b>	<b>8 142</b>	
<b>Kostnader</b>				
Föreningskostnader	4	4 422	3 436	4010-4999
Övriga externa kostnader		736	798	5010-6999
Personalkostnader		3 596	3 909	7010-7699
Avskrivningar av materiella och immateriella anläggningstillgångar		33	33	7800-7899
Övriga kostnader		0	0	7900-7999
<b>Summa kostnader</b>		<b>8 786</b>	<b>8 176</b>	
<b>Verksamhetens resultat</b>		<b>182</b>	<b>-34</b>	
<b>Resultat från finansiella investeringar</b>				
Resultat från dotterbolag	5	27	90	8000-8099
Resultat från övriga värdepapper	6	10	13	8200-8299
Ränteintäkter och liknande poster	7	0	13	8300-8399
Räntekostnader och liknande poster		-3	0	8400-8499
		<b>34</b>	<b>116</b>	
<b>Resultat efter finansiella poster</b>		<b>216</b>	<b>81</b>	
Bokslutsdispositioner		0	0	8800-8899
<b>Årets resultat före fördelning</b>		<b>216</b>	<b>81</b>	8999
Utnyttjande av ändamålsbestämda medel		0	0	
Avsättning till ändamålsbestämda medel		0	0	
		<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Kvarstående belopp för året/balanserat kapital</b>		<b>216</b>	<b>81</b>	

<b>BALANSRÄKNING</b>	<b>NOT</b>	<b>2010</b>	<b>2009</b>	
(belopp i tkr)				
<b>TILLGÅNGAR</b>				Konto Idrottens BAS-kontoplan
<b>Anläggningstillgångar</b>				
<i>Immateriella anläggningstillgångar</i>				
Balanserade utgifter spelarförvärv		0	0	1010-1059
Hysesrätter och liknande rättigheter		0	0	1060-1069
Övr. immateriella anläggningstillgångar		0	0	1090-1099
		<u>0</u>	<u>0</u>	
<i>Materiella anläggningstillgångar</i>				
Byggnader och mark		0	0	1110-1139
Inventarier	8	42	46	1210-1259
		<u>42</u>	<u>46</u>	
<i>Finansiella anläggningstillgångar</i>				
Aktier och andelar i dotterbolag	9	100	100	1310-1329
Aktier i andra företag		0	0	1350-1379
Andra långfristiga fordringar		100	73	1380-1399
		<u>200</u>	<u>173</u>	
<b>Summa anläggningstillgångar</b>		<b>242</b>	<b>219</b>	
<b>Omsättningstillgångar</b>				
<i>Varulager m.m.</i>				
Varulager		373	326	1400-1499
		<u>373</u>	<u>326</u>	
<i>Kortfristiga fordringar</i>				
Kundfordringar		268	265	1500-1599
Övriga fordringar		38	53	1600-1699
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	10	270	250	1700-1799
		<u>575</u>	<u>568</u>	
<i>Kortfristiga placeringar</i>				
Övriga kortfristiga placeringar		0	0	1800-1899
		<u>0</u>	<u>0</u>	
<i>Kassa och bank</i>				
		1 399	848	1900-1999
		<u>1 399</u>	<u>848</u>	
<b>Summa omsättningstillgångar</b>		<b>2 347</b>	<b>1 742</b>	
<b>SUMMA TILLGÅNGAR</b>		<b>2 589</b>	<b>1 961</b>	

<b>BALANSRÄKNING</b>	<b>NOT</b>	<b>2010</b>	<b>2009</b>	
(belopp i tkr)				
<b>EGET KAPITAL OCH SKULDER</b>				Konto Idrottens BAS-kontoplan
<i>Eget kapital</i>	11			
Balanserat kapital		1 033	952	2060-2068
Årets resultat		216	81	2069
Ändamålsbestämda medel		<u>0</u>	<u>0</u>	2070-2079
		1 249	1 033	
 <i>Långfristiga skulder</i>				
Checkräkningskredit (limit 100 tkr)		0	0	2330
Övriga skulder till kreditinstitut		0	0	2340-2379
Övriga skulder		<u>0</u>	<u>0</u>	2380-2399
		0	0	
 <i>Kortfristiga skulder</i>				
Skulder till kredittitit		0	0	2410
Leverantörsskulder		244	182	2440-2460
Övriga kortfristiga skulder		589	423	2510-2899
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	12	<u>507</u>	<u>323</u>	2900-2999
		1 340	928	
 <b>SUMMA EGET KAPITAL OCH SKULDER</b>		<b>2 589</b>	<b>1 961</b>	
 <b>Poster inom linjen</b>				
<b>Ställda säkerheter</b>		0	0	
<b>Ansvarsförbindelser</b>		0	0	

**Not 1                    Nettoomsättning (ÅRL 5:6 samt BFNAR 2002:8)**

Nettoomsättningen fördelas sig enligt följande:	<b>2010</b>	<b>2009</b>
Idrottsverksamhetens intäkter (kontogrupp 30-31)	5 843	4 831
Sponsring, reklam, annonser (kontogrupp 32)	357	262
Lotterier, bingo och försäljningsintäkter (kontogrupp 33-37)	1 089	1 187
<b>Summa</b>	<b>7 290</b>	<b>6 280</b>

**Not 2                    Offentligrättsliga bidrag**

Bidrag:	<b>2010</b>	<b>2009</b>
Kommun (konto 3810-3819)	356	743
Stat (konto 3820-3829)	453	476
EU (konto 3840-3849)	0	0
Övriga bidrag (konto 3850-3859)	0	0
<b>Summa</b>	<b>809</b>	<b>1 219</b>

**Not 3                    Gåvor och övriga bidrag**

	<b>2010</b>	<b>2009</b>
Gåvor (konto 3860-3869)	0	0
Stipendier/fonder (konto 3870-3879)	0	0
Bidrag (konto 3880-3889)	517	281
<b>Summa</b>	<b>517</b>	<b>281</b>

**Not 4                    Upplysning om föreningskostnader**

	<b>2010</b>	<b>2009</b>
Idrottsverksamhetens kostnader (kontogrupp 40-41)	3 454	2 636
Sponsor/reklamkostnader (kontogrupp 42)	0	2
Lotteri/bingokostnader och försäljningskostnader (kontogrupp 43-47)	789	613
Övriga föreningskostnader (kontogrupp 48)	179	186
<b>Summa</b>	<b>4 422</b>	<b>3 436</b>

**Not 5                    Resultat från dotterbolag (FAR)**

	<b>2010</b>	<b>2009</b>
Utdelningar	0	0
Realisationsresultat	27	90
<b>Summa</b>	<b>27</b>	<b>90</b>

**Not 6                    Resultat från övriga värdepapper (FAR)**

	<b>2010</b>	<b>2009</b>
Utdelningar	10	13
Realisationsresultat	0	0
<b>Summa</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

**Not 7                    Övriga ränteintäkter och likande poster (FAR)**

	<b>2010</b>	<b>2009</b>
Utdelningar	0	13
Realisationsresultat	0	0
<b>Summa</b>	<b>0</b>	<b>13</b>

**Not 8 Inventarier och verktyg (ÅRL 5:3, BFL 6:7)**

	<b>2010</b>	<b>2009</b>
Ingående anskaffningsvärde	264	264
Årets investeringar	29	0
Försäljningar och utrangeringar	0	0
<b>Utgående ackumulerade anskaffningsvärden</b>	<b>293</b>	<b>264</b>
Ingående avskrivningar enligt plan	-218	-185
Försäljningar och utrangeringar	0	0
Årets avskrivning	-33	-33
<b>Utgående ackumulerade avskrivningar enligt plan</b>	<b>-251</b>	<b>-218</b>
<b>Bokfört värde</b>	<b>42</b>	<b>46</b>

**Not 9 Aktier och andelar i dotterbolag (ÅRL 5:8, BFL 6:7)**

<b>Företagets namn</b>	<b>Organisationsnummer</b>
Startpallen AB	556592-1433

Innehavets omfattning:

<b>Företagets namn</b>	<b>Antal andelar</b>	<b>Kapital andel</b>	<b>Bokfört värde</b>
Startpallen AB	1000	100%	100

**Not 10 Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter (ÅRL 3:8)**

	<b>2010</b>	<b>2009</b>
Förutbetalda hyror	0	0
Upplupna ränteintäkter	0	0
Övriga poster	270	250
<b>Summa</b>	<b>270</b>	<b>250</b>

**Not 11 Förändring av Eget kapital**

	Balanserat kapital	Ändamåls bestämt	Totalt eget kapital
Ingående balans	1 033	0	1 033
Effekt förändring av redovisningsprincip	0		
Utnyttjande av ändamålsbestämda medel		0	0
Reservering av ändamålsbestämda medel		0	0
Årets resultat			216
<b>Utgående balans</b>	<b>1 033</b>	<b>0</b>	<b>1 249</b>

**Not 12 Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter (ÅRL 3:9)**

	<b>2010</b>	<b>2009</b>
Upplupna räntekostnader	0	0
Upplupna semesterlöner	168	193
Upplupna sociala avgifter	46	53
Övriga poster	294	77
<b>Summa</b>	<b>507</b>	<b>323</b>

# Revisionsberättelse

Vi har granskat årsbokslutet och bokföringen samt styrelsens förvaltning i Väsby Simsällskap för år 2010. Det är styrelsen som har ansvaret för handlingarna och förvaltningen. Vårt ansvar är att uttala oss om årsbokslutet och förvaltningen på grundval av vår revision.

Revisionen har utförts i enlighet med god revisions sed i Sverige. Det innebär att vi planerat och genomfört revisionen för att i rimlig grad försäkra oss om att granska ett urval av underlagen för belopp och annan information i räkenskapshandlingarna. I en revision ingår att pröva redovisningsprinciperna och styrelsens tillämpning av dem samt att bedöma den samlade informationen i årsbokslutet.

Vi har granskat väsentliga beslut, åtgärder och förhållanden i föreningen för att kunna bedöma om någon styrelseledamot har handlat i strid mot föreningens stadgar. Vi anser att vår revision ger oss rimlig grund för våra uttalanden nedan.

Årsbokslutet har upprättats i enlighet med bokförningslagen och ger därmed en rättvisande bild av föreningens resultat och ställning med god redovisningssed i Sverige.

Styrelsen ledamöter har enligt vår uppfattning inte handlat i strid med föreningens stadgar. Vi tillstyrker att årsmötet beviljar styrelsen ledamöter ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Upplands Väsby 2011-03-31



Christina Åker



Göran Dahl

# Väsby Simsällskap

# Budget

Belopp i tkr

	Budget 2011	Utfall 2010	Utfall 2009
<b>Intäkter</b>			
Medlemsavgifter	235	252	231
Träningsavgifter	4 205	4 291	3 318
Licensavgifter	39	35	36
Läger- och tävlingsavgifter	763	927	967
Bidrag	1 350	1 326	1 500
Lotterier och bingo	120	141	201
Startavgifter	155	355	210
Övriga tävlingsintäkter	250	269	319
Reklam	320	357	262
Försäljning	702	724	1 079
Övriga intäkter	240	290	16
<b>Summa intäkter</b>	<b>8 379</b>	<b>8 968</b>	<b>8 141</b>
<b>Kostnader</b>			
Medlems- & licensavgifter	-66	-65	-62
Subventioner	-235	-510	-341
Varulagerförändring	-624	-743	-552
Startavgifter	-210	-254	-292
Mat, logi och resor	-1 428	-1 585	-1 613
Tävlingsarrangemang	-31	-9	-13
Materiel	-76	-43	-61
Medlemstidning	-180	-148	-123
Arbetskraftskostnader	-3 730	-3 596	-3 909
Lokalhyror och lokalkostnader	-1 127	-1 155	-465
Maskiner	-79	-121	-57
Administration	-348	-435	-518
Marknadsföring	-49	-48	-111
Kundförluster	0	0	-3
Återförd moms	0	0	-23
Övriga kostnader	-48	-40	0
<b>Summa kostnader</b>	<b>-8 231</b>	<b>-8 754</b>	<b>-8 143</b>
<b>Resultat före avskrivningar</b>	<b>148</b>	<b>215</b>	<b>-2</b>
Avskrivningar	-28	-33	-33
Finansiella intäkter/kostn.	10	34	116
<b>Resultat före skatt</b>	<b>130</b>	<b>215</b>	<b>81</b>
Skatter	0	0	0
<b>Årets resultat</b>	<b>130</b>	<b>215</b>	<b>81</b>

## Utmärkelser 2010

Årets simmare  
För goda framsteg  
För god träningsvilja  
Årets tränare

Petra Granlund  
Martin Nilsson  
Ida Sandin  
Isabelle Blomqvist

Årets ungdomssimmare flicka  
Årets ungdomssimmare pojke

Emma Sjösten  
Markus Furst

Årets funktionär  
Årets insats

Marianne Hörding  
Katarina Engström



## KLUBBMÄSTARE 2010

För första gången på många år genomfördes ett klubbmästerskap i Väsby Simsällskap. Först simmade man 50 m av alla simsätt och utifrån det räknades de 8 finalisterna fram som fick göra upp om att bli klubbmästare. Finalen avgjordes på 100 medley.

### Klubbmästare blev:

#### 100 Medley FI 10 år o yngre

1	Mimmi Söderström	2000	1.34,48
2	Wilma Wiiand	2001	1.35,86
3	Astrid Albertsson	2000	1.41,21

#### 100 Medley Po 10 år o yngre

1	Andreas Carlsson	2001	1.33,20
2	William Kallvikbacka	2001	1.39,01
3	Oscar Grankvist	2000	1.42,12

#### 100 Medley FI 11-12 år

1	Sofia Björnfot	1998	1.26,15
2	Kajsa Sparrman	1999	1.27,19
3	Sara Jeppsson	1999	1.27,46

#### 100 Medley Po 11-12 år

1	Anton Widholm	1999	1.24,24
2	Karl Frylmark	1999	1.27,52
3	Morris Kellokoski	1998	1.31,59

#### 100 Medley FI 13-14 år

1	Jaqueline Hippi	1996	1.06,04
2	Milana Salih	1997	1.08,86
3	Tove Sparrman	1996	1.10,80

#### 100 Medley Po 13-14 år

1	Markus Furst	1996	1.00,44
2	Alexander Ozerov	1996	1.02,73
3	Gustav Frödeberg	1997	1.11,80

#### 100 Medley FI 15-17 år

1	Julia Robertsson	1995	1.07,21
2	Emelie Åkerström	1995	1.08,46
3	Josefin Hippi	1994	1.08,90

#### 100 Medley Po 15-17 år

1	Martin Nilsson	1993	58,77
2	John Granath	1993	1.04,81
3	Marcus Arvidsson	1993	1.07,38

#### 100 Medley Damer

1	Ida Sandin	1985	1.03,86
2	Nadja Salomonsson	1992	1.04,02
3	Malin Borensjö	1980	1.05,87

#### 100 Medley Herrar

1	Robert Palosaari	1992	59,34
2	Andreas Furst	1990	59,97
3	Jonathan Annas	1991	1.13,49

Alla resultat hittar du på vår hemsida under tävlingar/klubbmästerskap.

## Klubbrekord damer 2010-12-31

		Kort bana		Lång bana	
50 frisim	Josefin Lillhage	24,28	09	25,23	09
100 frisim	Josefin Lillhage	52,45	09	54,07	08
200 frisim	Josefin Lillhage	1.53,55	07	1.57,78	07
400 frisim	Gabriella Fagundez	4.05,28	10		
	Josefin Lillhage			4.16,27	04
800 frisim	Gabriella Fagundez	8.30,50	10		
	Ida Sandin			9.03,12	10
1500 frisim	Gabriella Fagundez	16.21,16	10		
	Ida Sandin			17.40,77	09
50 bröstsim	Josefin Lillhage	32,37	05	32,15	09
100 bröstsim	Sara Nordenstam	1.09,48	01	1.12,69	01
200 bröstsim	Sara Nordenstam	2.25,04	01	2.33,11	02
50 ryggsim	Petra Granlund	27,18	10		
	Malin Svahnström			31,00	08
100 ryggsim	Petra Granlund	58,88	10		
	Malin Svahnström			1.06,14	06
200 ryggsim	Sara Tyden	2.12,75	09	2.22,93	08
50 fjärilsim	Gabriella Fagundez	26,88	04		
	Josefin Lillhage			27,21	10
100 fjärilsim	Petra Granlund	57,12	08	59,46	09
200 fjärilsim	Petra Granlund	2.03,82	09	2.08,97	08
100 medley	Josefin Lillhage	59,84	08		
200 medley	Petra Granlund	2.10,41	10		
	Ida Sandin			2.15,65	10
400 medley	Sara Tydén	4.33,87	09	4.46,38	09
4x50 frisim	J Lillhage, Petra Granlund, M Svahnström, Ida Sandin	1.38,93	09		
	M Svahnström, L Boström, Å Pettersson, K Ehn			1.50,10	94
4x100 frisim	I Sandin, J Lillhage, M Svahnström, P Granlund, I Sandin, M Svahnström, P Granlund, J Lillhage,	3.36,20	09		
	G. Fagundez., J Lillhage, Petra Granlund, Ida Sandin			3.44,34	08
4x200 frisim	P Granlund, J Lillhage, M Svahnström, I Sandin	7.51,65	10		
	M Svahnström, J Lillhage, P. Granlund, S. Thyden			8.09,29	07
4x50 medley	M Svahnström, J Lillhage, P. Granlund, S. Thyden	1.48,56	09		
	E Zakrisson, M Lindeborg, M Svahnström, L Boström			2.02,81	96
4x100 medley	S. Thyden, J. Lillhage, P. Granlund, M. Svahnström	3,57,58	09		
	S Tydén, Ida Sandin, P Granlund, J Lillhage			4.13,29	10

## Klubbrekord herrar 2010-12-31

		Kort bana		Lång bana	
50 frisim	Jan Karlsson	22,68	00		
	Erik Samuelsson			23,81	06
100 frisim	Jan Karlsson	49,39	00		
	Daniel Carlsson			51,43	00
200 frisim	Daniel Carlsson	1.49,39	95		
	Jonas Brodin			1.55,60	93
400 frisim	Tero Välimaa	3.57,60	03		
	Pierre Roger			3.59,57	06
800 frisim	Marcus Ahlström	8.13,91	92		
	Conny Wennberg			8.36,25	93
1500 frisim	Marcus Ahlström	15.41,00	92		
	Conny Wennberg			16.09,82	93
50 bröstsim	Andreas Fürst	28,93	10		
	Johnny Engman			29,68	96
100 bröstsim	Andreas Fürst	1,01,92	10		
	Jonny Engman			1,05,20	96
200 bröstsim	Robert Palosaari	2.14,58	10		
	Robert Palosaari			2,20,56	10
50 ryggsim	Daniel Carlsson	24,53	98		
100 ryggsim	Daniel Carlsson	54,31	99		
	Pierre Roger			57,51	06
200 ryggsim	Martin Nilsson	1.59,00	10		
	Pierre Roger			2.03,08	06
50 fjärilsim	Daniel Carlsson	23,78	00		
100 fjärilsim	Tero Välimaa	51,93	04		
	Daniel Carlsson			53,65	00
200 fjärilsim	Tero Välimaa	1.55,11	04		
	Pierre Roger			1.59,00	06
100 medley	Erik Samuelsson	56,14	07		
200 medley	Erik Samuelsson	1.58,60	07		
400 medley	Erik Samuelsson	4.22,16	04		
				4,25,14	06
4x50 frisim	J Karlsson, D Carlsson, A Jönsson, E Brannestål K Hörding, J Engman, D Carlsson, M Lundholm	1.30,68	00		
				1.38,89	94
4x100 frisim	J Nordenstam, D Carlsson, J Karlsson, A Jönsson A Jönsson, D Carlsson, J Karlsson, E Brannestål	3.20,53	02		
				3.30,15	98
4x200 frisim	A Jönsson, D Carlsson, J Engman, J Karlsson A Jönsson, P Knudsen, D Carlsson, E Simonsson	7.34,71	98		
				7.51,30	00
4x50 medley	D Carlsson, J Nordenstam, J Karlsson, Erik Samuelsson D Carlsson, J Engman, J Michlewicz, K Hörding	1.40,36	03		
				1.47,38	96
4x100 medley	P Segerlund, E Brannestål, D Carlsson, J Karlsson D Carlsson, E Brannestål, J Karlsson, A Jönsson	3.42,32	00		
				3.54,41	98

## Åldersgruppsrekord 2010-12-31

<b>FLICKOR</b>	<b>Grupp A (13-14 år)</b>	<b>Grupp B (11-12 år)</b>	<b>Grupp C (10 år och yngre)</b>
50m frisim	Louise Jöhncke 27,21	Louise Jöhncke 29,09	Evelina Andersson 32,52
100m frisim	Louise Jöhncke 58,12	Louise Jöhncke 1.01,80	Ann Magnusson 1.11,40
200m frisim	Louise Jöhncke 2.05,20	Ann Magnusson 2.16,50	Ann Magnusson 2.45,00
400m frisim	Louise Jöhncke 4.26,03	Annica Wallin-Gyöker 4.40,22	Ann Magnusson 5.27,90
800m frisim	Malin Svahnström 9.09,49	Betty Hedman 9.07,40	Nadja Salomonsson 13.02,11
1500m frisim	Josefin Hipp 17.51,21	Ann Magnusson 18.34,69	Alexandra Nilsson 25.07,10
50m bröstsim	Elin Törnblad 33,91	Nadja Salomonsson 35,78	Elin Törnblad 39,65
100m bröstsim	Elin Törnblad 1.11,48	Elin Thörnblad 1.14,50	Elin Törnblad 1.30,63
200m bröstsim	Elin Törnblad 2.37,96	Elin Thörnblad 2.43,16	Karin Johansson 3.25,60
50m ryggsim	Emely Zakrisson 30,58	Jaqueline Hipp 33,99	Elin Törnblad 37,65
100m ryggsim	Emely Zakrisson 1.05,48	Linnea Bihlar 1.12,02	Hanna Sölvberg 1.25,30
200m ryggsim	Emely Zakrisson 2.18,96	Maja Wessel 2.31,87	Emelie Bäck 3.08,14
50m fjärilsim	Malin Svahnström 29,17	Malin Svahnström 31,80	Ann Magnusson 35,90
100m fjärilsim	Elin Törnblad 1.03,89	Ann Magnusson 1.08,76	Ann Magnusson 1.20,40
200m fjärilsim	Malin Skareson 2.19,91	Ann Magnusson 2.30,32	Alexandra Nilsson 3.12,09
100m medley	Jaqueline Hipp 1.05,93	Malin Svahnström 1.12,27	Elin Törnblad 1.22,14
200m medley	Jaqueline Hipp 2.22,91	Elin Thörnblad 2.27,61	Alexandra Nilsson 3.07,08
400m medley	Malin Svahnström 5.02,11	Ann Magnusson 5.28,50	Elin Törnblad 6.55,10
<b>POJKAR</b>	<b>Grupp A (13-14 år)</b>	<b>Grupp B (11-12 år)</b>	<b>Grupp C (10 år och yngre)</b>
50m frisim	Alexander Ozerov 25,01	Gustav Frödeberg 28,73	Markus Fürst 32,13
100m frisim	Alexander Ozerov 55,22	Markus Fürst 1.02,12	Markus Fürst 1.12,34
200 m frisim	Markus Fürst 1.56,14	Johan Cederlöf 2.17,67	Markus Fürst 2.43,36
400m frisim	Jonas Brodin 4.12,33	Markus Fürst 4.44,29	Mikael Lundholm 5.32,49
800m frisim	Markus Fürst 8.52,08	Mikael Lundholm 10.19,70	Victor Lundholm 13.24,40
1500m frisim	Mikael Lundholm 16.28,60	Mikael Lundholm 18.47,70	Charlie Garding 23.21,60
50m bröstsim	Alexander Ozerov 31,88	Henrik Bihlar 36,62	Henrik Bihlar 40,23
100m bröstsim	Robert Palosaari 1.08,34	Henrik Bihlar 1.17,72	Henrik Bihlar 1.30,28
200m bröstsim	Alexander Ozerov 2.29,38	Henrik Bihlar 2.53,58	Henrik Bihlar 3.14,29
50m ryggsim	Markus Fürst 28,40	Markus Fürst 32,38	George Kavak 37,00
100m ryggsim	Markus Fürst 1.00,47	Markus Fürst 1.11,65	Henrik Oderstad 1.24,30
200m ryggsim	Markus Fürst 2.09,93	Markus Fürst 2.39,18	Robert Palosaari 3.16,04
50m fjärilsim	Markus Fürst 27,43	Markus Fürst 30,60	Markus Fürst 35,15
100m fjärilsim	Markus Fürst 58,71	Markus Fürst 1.06,88	Markus Fürst 1.24,66
200m fjärilsim	Markus Fürst 2.17,38	Markus Fürst 2.41,31	Markus Fürst 3.50,71
100m medley	Markus Fürst 1.00,44	Markus Fürst 1.11,20	Markus Fürst 1.22,96
200m medley	Markus Fürst 2.10,79	Markus Fürst 2.28,17	Markus Fürst 3.03,36
400m medley	Markus Fürst 4.42,29	Markus Fürst 5.37,66	Markus Fürst 6.20,10

## Tio bästa simmarna 2010

### HERRAR

#### 50 m frisim

1	Jan Karlsson -68	0.22,68	00
2	Daniel Carlsson -76	0.22,76	00
3	Erik Samuelsson -85	0.23,05	04
4	Wictor Comstedt -84	0.23,25	03
5	Erik Brannestål -80	0.23,85	01
6	Martin Nilsson-93	0.23,89	10
7	Krister Hörding -77	0.24,01	95
8	Tero Välimaa -78	0.24,03	04
9	Peter Segerlund -82	0.24,06	99
10	Emil Alm -73	0.24,19	92

#### 100 m frisim

1	Jan Karlsson -68	0.49,39	00
2	Erik Samuelsson -85	0.49,85	07
3	Daniel Carlsson -76	0.50,34	02
4	Tero Välimaa -78	0.50,63	04
5	Johannes Nordenstam -80	0.51,15	02
6	Wictor Comstedt -84	0.51,32	02
7	Martin Nilsson-93	0.52,05	10
8	Anders Jönsson -79	0.52,09	98
9	Robert Palosaari -92	0.52,34	09
10	Christoffer Autio -84	0.52,57	02

#### 200 m frisim

1	Daniel Carlsson -76	1.49,39	95
2	Erik Samuelsson -85	1.50,06	07
3	Anders Jönsson -79	1.53,30	99
4	Martin Nilsson-93	1.53,71	10
5	Robert Palosaari -92	1.53,72	08
6	Tero Välimaa -78	1.53,86	03
7	Jonas Brodin -74	1.54,55	92
8	Mikael Lundholm -76	1.55,19	92
9	Johannes Nordenstam -80	1.55,99	01
10	Markus Fürst-96	1.56,14	10

#### 400 m frisim

1	Tero Välimaa -78	3.57,60	03
2	Marcus Ahlström -75	3.58,60	92
3	Jonas Brodin -74	3.58,77	92
4	Pierre Roger -83	3.59,57	06
5	Ander Jönsson -79	4.00,63	99
6	Mikael Lundholm -76	4.03,52	92
7	Conny Wennberg -72	4.04,26	91
8	Daniel Carlsson -76	4.04,37	96
9	Patrick Knudsen -81	4.04,78	99
10	Johannes Nordenstam -80	4.05,67	02

#### 800 m frisim

1	Marcus Ahlström -75	8.13,91	92
2	Conny Wennberg -72	8.36,25	93
3	Patrik Knudsen -81	8.42,32	01
4	Anders Jönsson -79	8.48,77	95
5	Pierre Roger -83	8.51,29	06
6	Markus Fürst-96	8.52,08	10

7	Johan Berg-94	8.54,71	10
8	Johan Sandberg-90	8.55,27	08
9	Christoffer Autio -84	8.56,20	02
10	Martin Nilsson -93	8.57,71	08

#### 1500 m frisim

1	Marcus Ahlström -75	15.41,00	92
2	Mikael Lundholm -76	15.57,33	92
3	Jonas Brodin -74	15.58,19	91
4	Conny Wennberg -72	16.09,82	93
5	Erik Samuelsson -85	16.12,98	05
6	Charlie Garding -89	16.15,52	04
7	Patrik Knudsen -81	16.15,66	01
8	Tero Välimaa -78	16.15,80	03
9	Anders Jönsson -79	16.17,49	99
10	Johannes Nordenstam -80	16.27,55	02

#### 50 m bröstsim

1	Andreas Fürst-90	0.28,93	10
2	Johnny Engman-77	0.29,04	96
3	Robert Palosaari-92	0.29,23	10
4	Erik Brannestål -80	0.29,87	02
5	Tor Bengtsson -75	0.30,27	92
6	Conny Wennberg -72	0.30,65	92
7	Erik Samuelsson -85	0.30,82	05
8	Johannes Nordenstam -80	0.31,07	02
9	Fredrik Hellström -90	0.31,08	08
10	Martin Nilsson-93	0.31,59	10

#### 100 m bröstsim

1	Andreas Fürst -90	1.01,92	10
2	Robert Palosaari-92	1.02,88	10
3	Johnny Engman -77	1.03,16	95
4	Conny Wennberg -72	1.04,40	93
5	Erik Samuelsson -85	1.04,70	04
6	Erik Brannestål -80	1.04,89	01
7	Tor Bengtsson -75	1.05,09	92
8	Fredrik Hellström -90	1.06,96	09
9	Johannes Nordenstam -80	1.07,08	03
10	Per Bergqvist -75	1.08,02	93

#### 200 m bröstsim

1	Robert Palosaari-92	2.14,58	10
2	Andreas Fürst-90	2.16,26	09
3	Conny Wennberg -72	2.17,80	92
4	Johnny Engman -77	2.18,39	95
5	Erik Brannestål -80	2.19,08	01
6	Tor Bengtsson -75	2.21,85	92
7	Erik Samuelsson -85	2.22,31	05
8	Fredrik Hellström -90	2.27,20	08
9	Alexander Ozerov-96	2.29,38	10
10	Johan Wilén -83	2.31,63	06

### 50 m ryggsim

1	Daniel Carlsson -76	0.24,53	98
2	Martin Nilsson-93	0.25,46	10
3	Peter Segerlund -82	0.25,63	01
4	Tero Välimaa -78	0.26,44	04
5	Anders Jönsson -79	0.26,45	02
6	Erik Samuelsson -85	0.26,66	03
7	Emil Alm -73	0.26,75	91
8	Pierre Roger -83	0.27,01	06
9	Johannes Nordenstam -80	0.27,44	05
10	Markus Fürst-96	0.28,40	10

### 100 m ryggsim

1	Daniel Carlsson -76	0.54,31	99
2	Martin Nilsson-93	0.54,51	10
3	Peter Segerlund -82	0.55,19	01
4	Erik Samuelsson -85	0.55,87	03
5	Emil Alm -73	0.57,00	91
6	Pierre Roger -83	0.57,51	06
7	Tero Välimaa -78	0.57,62	04
8	Anders Jönsson -79	0.58,19	02
9	Christer Magnusson -65	0.59,49	83
10	Jonas Brodin -74	0.59,59	93

### 200 m ryggsim

1	Martin Nilsson-93	1.59,00	10
2	Erik Samuelsson-85	2.00,18	02
3	Peter Segerlund -82	2.00,37	00
4	Daniel Carlsson -76	2.02,01	94
5	Pierre Roger -83	2.03,08	06
6	Christer Magnusson -65	2.06,20	83
7	Emil Alm -73	2.07,18	91
8	Jonas Brodin -74	2.08,10	93
9	Markus Fürst-96	2.09,93	10
10	Christian Strömberg -93	2.14,67	08

### 50 m fjärilsim

1	Daniel Carlsson -76	0.23,78	00
2	Tero Välimaa -78	0.23,87	04
3	Jan Karlsson -68	0.24,00	98
4	Johannes Nordenstam -80	0.24,90	03
5	Erik Samuelsson -85	0.25,03	05
6	Emil Alm -73	0.25,80	92
7	Johan Wilén -83	0.26,20	02
8	Martin Nilsson-93	0.26,23	10
9	Peter Segerlund -82	0.26,44	99
10	Erik Simonsson -79	0.26,57	00

### 100 m fjärilsim

1	Tero Välimaa -78	0.51,93	04
2	Daniel Carlsson -76	0.52,49	99
3	Johannes Nordenstam -80	0.54,99	02
4	Pierre Roger -83	0.55,08	06

5	Martin Nilsson-93	0.55,91	10
6	Emil Alm-73	0.56,87	92
7	Jan Karlsson -68	0.57,37	98
8	Robert Palosaari -92	0.57,39	08
9	Per Bergkvist -75	0.57,50	96
10	Erik Samuelsson-85	0.57,62	03

### 200 m fjärilsim

1	Tero Välimaa -78	1.55,11	04
2	Pierre Roger -83	1.59,00	06
3	Johannes Nordenstam -80	1.59,42	02
4	Johan Wilén -83	2.05,34	02
5	Per Bergkvist -75	2.05,62	96
6	Daniel Carlsson -76	2.06,17	92
7	Emil Alm -73	2.06,32	91
8	Erik Simonsson -79	2.07,25	00
9	Martin Nilsson-93	2.08,29	10
10	Mathias Giertz -87	2.09,47	05

### 100 m medley

1	Erik Samuelsson -85	0.56,14	07
2	Johannes Nordenstam-80	0.56,72	04
3	Daniel Carlsson -76	0.57,40	98
4	Peter Segerlund -82	0.57,69	00
5	Martin Nilsson-93	0.58,77	10
6	Johnny Engman -77	0.59,22	95
7	Robert Palosaari -92	0.59,34	10
8	Emil Alm -73	0.59,61	92
9	Andreas Fürst-90	0.59,97	10
10	Markus Fürst-96	1.00,44	10

### 200 m medley

1	Erik Samuelsson -85	1.58,60	07
2	Tero Välimaa -78	2.05,84	04
3	Robert Palosaari -92	2.07,89	08
4	Johnny Engman -77	2.08,53	97
5	Conny Wennberg -72	2.09,21	91
6	Andreas Fürst -90	2.09,62	09
7	Daniel Carlsson -76	2.09,80	99
8	Johannes Nordenstam -80	2.09,99	01
9	Erik Brannestål -80	2.10,17	99
10	Martin Nilsson -93	2.10,77	09

### 400 m medley

1	Erik Samuelsson -85	4.22,16	04
2	Conny Wennberg -72	4.28,65	91
3	Johannes Nordenstam -80	4.33,51	00
4	Erik Brannestål -80	4.35,17	98
5	Johnny Engman -77	4.36,40	94
6	Marcus Ahlström -75	4.36,42	92
7	Johan Wilén -83	4.37,92	05
8	Robert Palosaari -92	4.40,28	08
9	Daniel Carlsson -76	4.40,55	96
10	Per Bergkvist -75	4.40,68	95

## DAMER

### 50 m frisim

1	Josefin Lillhage -80	0.24,28	09
2	Petra granlund -87	0.24,69	10
3	Gabriella Fagundez -85	0.25,25	04
4	Malin Svahnström -80	0.25,62	01
5	Therese Mattsson -85	0.26,03	04
6	Ida Sandin -85	0.26,24	10
7	Denise Helgesson -84	0.26,68	05
8	Nadja Salomonsson-92	0.26,69	10
9	Sara Tydén -89	0.26,84	09
10	Åsa Pettersson -77	0.26,86	95

### 100 m frisim

1	Josefin Lillhage -80	0.52,45	09
2	Petra Granlund -87	0.53,51	10
3	Gabriella Fagundez-85	0.54,24	10
4	Malin Svahnström -80	0.54,73	99
5	Ida Sandin -85	0.56,30	08
6	Denise Helgesson -84	0.56,72	02
7	Therese Mattsson -85	0.56,76	05
8	Sara Tydén -89	0.57,10	09
9	Nadja Salomonsson-92	0.57,63	10
10	Charlotte Kristiansen - 81	0.57,84	01

### 200 m frisim

1	Josefin Lillhage -80	1.53,55	07
2	Petra Granlund -87	1.54,45	08
3	Gabriella Fagundez-85	1.55,58	10
4	Malin Svahnström -80	1.58,16	99
5	Ida Sandin -85	2.01,51	07
6	Sara Thyden -89	2.02,64	09
7	Denise Helgesson -84	2.02,74	04
8	Sara Nordenstam -83	2.02,79	00
9	Therese Mattsson -85	2.04,18	05
10	Nadja Salomonsson - 92	2.04,64	09

### 400 m frisim

1	Gabriella Fagundez-85	4.05,28	10
2	Josefin Lillhage-80	4.05,40	04
3	Petra Granlund-87	4.11,43	10
4	Ida Sandin-85	4.12,03	09
5	Malin Svahnström -80	4.13,74	97
6	Josefin Hippi-94	4.24,38	10
7	Sara Nordenstam -83	4.25,09	00
8	Louise Jöhncke -76	4.26,03	90
9	Annica Wallin-Gyökeres -79	4.26,29	96
10	Elin Ericsson -86	4.26,84	05

### 800 m frisim

1	Gabriella Fagundez-85	8.30,50	10
2	Ida Sandin-85	8.47,44	09
3	Josefin Lillhage -80	8.49,80	00
4	Sara Nordenstam -83	8.51,88	01
5	Malin Svahnström -80	8.55,33	98
6	Josefin Hippi-94	8.57,36	10
7	Annica Wallin-Gyökeres -79	9.03,87	94

8	Betty Hedman -78	9.07,40	89
9	Ann Jahnsen -69	9.09,60	83
10	Elin Ericsson -86	9.10,56	02

### 1500 m frisim

1	Gabriella Fagundez-85	16.21,16	10
2	Ida Sandin-85	16.54,36	08
3	Josefin Lillhage-80	17.02,11	03
4	Josefine Hippi -94	17.14,78	10
5	Nadja Salmonsson-92	17.26,90	10
6	Annica Wallin-Gyökeres-79	17.29,65	95
7	Malin Svahnström -80	17.53,40	96
8	Madeleine Hagelbäck-92	18.02,47	10
9	Anni Jansson -85	18.02,76	03
10	Mikaela Bäck-95	18.03,58	10

### 50 m bröstsim

1	Josefin Lillhage -80	0.32,15	09
2	Nadja Salomonsson-92	0.32,84	10
3	Sara Nordenstam -83	0.33,35	02
4	Marie Lindeborg -80	0.33,46	00
5	Ida Sandin-85	0.33,90	10
6	Elin Törnbladh -91	0.33,91	05
7	Malin Svahnström-80	0.34,23	10
8	Milana Salih-97	0.34,60	10
9	Therese Mattsson -85	0.34,71	05
10	Linn Bergman -88	0.34,90	03

### 100 m bröstsim

1	Sara Nordenstam -83	1.09,48	01
2	Nadja Salomonsson-92	1.10,77	10
3	Malin Svahnström -80	1.11,45	04
4	Elin Törnbladh -91	1.11,48	04
5	Josefin Lillhage -80	1.11,78	01
6	Marie Lindeborg -80	1.12,14	96
7	Ida Sandin -85	1.12,37	09
8	Sara Thydén-89	1.12,68	10
9	Milana Salih-97	1.13,32	10
10	Linn Bergman -88	1.13,78	02

### 200 m bröstsim

1	Sara Nordenstam -83	2.25,04	01
2	Sara Tydén -89	2.30,53	10
3	Marie Lindeborg -80	2.35,65	97
4	Josefin Lillhage -80	2.36,93	06
5	Ida Sandin -85	2.37,78	05
6	Elin Törnbladh -91	2.37,96	04
7	Nadja Salomonsson -92	2.37,96	07
8	Malin Svahnström -80	2.38,12	06
9	Anna-Bella Hakala -74	2.39,59	91
10	Mikaela Bäck-95	2.41,04	10

### 50 m ryggsim

1	Petra Granlund-87	0.27,18	10
2	Sara Tydén-89	0.28,53	09
3	Malin Svahnström -83	0.29,78	05
4	Sara Nordenstam-83	0.30,02	02
5	Gabriella Fagundez-85	0.30,06	04
6	Emely Zakrisson-82	0.30,58	95
7	Nadja Salomonsson-92	0.30,71	10
8	Mirja Knappstein-79	0.30,83	99
9	Denise Helgesson-84	0.30,84	02
10	Ida Sandin-85	0.30,97	05

### 100 m ryggsim

1	Petra Granlund-87	0.58,88	10
2	Sara Tydén-89	1.01,25	09
3	Malin Svahnström -80	1.03,04	05
4	Gabriella Fagundez -85	1.04,41	03
5	Ida Sandin -85	1.04,53	05
6	Sara Nordenstam -83	1.04,64	01
7	Denise Helgesson -84	1.05,41	03
8	Emely Zakrisson -82	1.05,48	95
9	Mirja Knappstein -79	1.05,70	98
10	Josefin Lillhage -80	1.05,74	02

### 200 m ryggsim

1	Sara Tydén -89	2.12,75	09
2	Sara Nordenstam -83	2.13,10	01
3	Emely Zakrisson -82	2.18,96	96
4	Ida Sandin -85	2.19,52	09
5	Mirja Knappstein -79	2.19,53	98
6	Julia Robertsson-95	2.22,30	10
7	Gabriella Fagundez -85	2.20,56	03
8	Malin Svahnström -80	2.22,39	06
9	Josefin Lillhage -80	2.22,99	06
10	Nadja Salomonsson -92	2.23,23	10

### 50 m fjärilsim

1	Gabriella Fagundez -85	0.26,88	04
2	Petra Granlund -87	0.27,07	09
3	Josefin Lillhage -80	0.27,21	10
4	Sara Nordenstam -83	0.27,83	01
5	Malin Svahnström -80	0.28,61	10
6	Charlotte Kristiansen -81	0.29,01	01
7	Ida Sandin-85	0.29,09	10
8	Ulrika Larsson -80	0.29,12	98
9	Jaqueline Hippi-96	0.29,20	10
10	Nadja Salomonsson -92	0.29,34	09

### 100 m fjärilsim

1	Petra Granlund -87	0.57,12	08
2	Gabriella Fagundez -85	0.59,36	04
3	Sara Nordenstam -83	1.00,53	01
4	Malin Svahnström -80	1.00,93	01
5	Sara Tydén -89	1.01,76	09
6	Ida Sandin-85	1.02,23	10
7	Josefin Lillhage -80	1.02,72	02
8	Charlotte Kristiansen -81	1.03,21	01
9	Elin Törnbladh -91	1.03,89	05
10	Ulrika Larsson -80	1.04,09	98

### 200 m fjärilsim

1	Petra Granlund -87	2.03,82	09
2	Sara Nordenstam -83	2.11,09	02
3	Gabriella Fagundez -85	2.12,73	03
4	Ida Sandin -85	2.14,59	09
5	Malin Svahnström -80	2.15,77	96
6	Sara Tydén -89	2.16,84	09
7	Malin Skareson	2.18,44	91
8	Emma Arkenstrand-94	2.18,68	10
9	Nadja Salomonsson-92	2.19,67	10
10	Jennie Andersson-93	2.21,10	10

### 100 m medley

1	Josefin Lillhage -80	0.59,84	08
2	Malin Svahnström -80	1.01,40	08
3	Sara Thydén -89	1.01,69	09
4	Sara Nordenstam -83	1.02,87	01
5	Ida Sandin -85	1.03,15	06
6	Nadja Salomonsson-92	1.03,49	10
7	Gabriella Fagundez -85	1.05,71	03
8	Jaqueline Hippi-96	1.05,93	10
9	Therese Mattsson -85	1.06,03	04
10	Jenni Jansson -83	1.06,14	00

### 200 m medley

1	Petra Granlund-87	2.10,41	10
2	Sara Tydén-89	2.10,98	10
3	Ida Sandin-85	2.11,07	10
4	Sara Nordenstam-83	2.11,23	01
5	Malin Svahnström -80	2.12,52	08
6	Josefin Lillhage -80	2.13,38	05
7	Nadja Salomonsson -92	2.15,88	10
8	Gabriella Fagundez -85	2.20,95	01
9	Julia Robertsson-95	2.22,12	10
10	Emma Arkenstrand-94	2.22,36	10

### 400 m medley

1	Sara Thydén -89	4.33,87	09
2	Sara Nordenstam -83	4.38,78	02
3	Ida Sandin -85	4.40,08	08
4	Malin Svahnström -80	4.42,50	97
5	Nadja Salomonsson -92	4.48,88	10
6	Josefin Lillhage -80	4.56,19	03
7	Emma Arkenstrand-94	4.57,64	10
8	Betty Hedman -78	4.58,40	96
9	Josefine Hippi-94	5.02,10	10
10	Julia Robertsson-95	5.02,10	10