



NU ÄR VI PÅ PLATS I DEN NYA SIMHALLEN

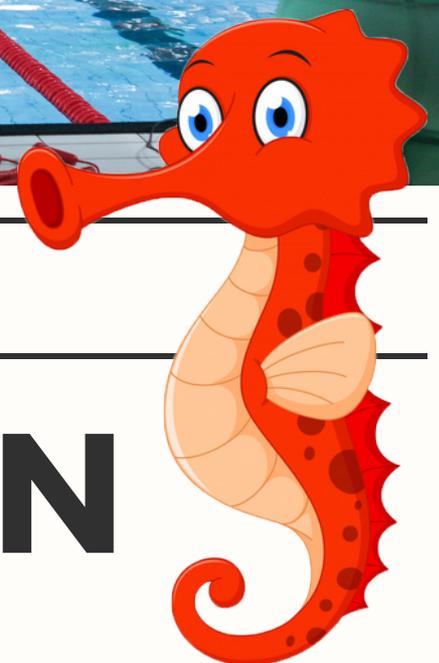
Efter många år av väntan och längtan är vi sedan några månader tillbaka igång med all verksamhet i Mölndals nya simhall. Vi ser fram emot att framöver kunna utveckla vår verksamhet än mer!



HÖST 2023, NR 2

SJÖHÄSTEN

MÖLNDALS ALLMÄNNA SIMSÄLLSKAPS MEDLEMSBLAD



KLUBBCHEFEN HAR ORDET

FULL FART FRAMÅT MOT NYA MÅL

Hej alla medlemmar,

Hösten är här och alla våra verksamheter har kommit i gång bra i den nya simhallen. Den nya hallen ger oss många nya möjligheter och vi ser med glädje fram emot dessa. Under hösten har stora delar av vår verksamhet utökats och antalet platser i verksamhetsspåret simkunnighet har ökat med ungefär 30 %, vilket är i enlighet med vår plan och väldigt roligt.

Föreningen har återupptagit verksamheten för de allra yngsta genom babysimkurser, vilket också är väldigt roligt. Inom tävlingsverksamheten ser vi fram emot att äntligen kunna bidra mer till såväl egna medlemmar som simidrotten i Västra Götaland, genom att kunna erbjuda egna arrangemang/tävlingar igen. Detta är något vi verkligen saknat, både under pandemin och under tiden i Lilla Åbybadet, där möjligheterna till detta var mycket begränsade. Under 2023 planerar vi för interna tävlingar, men vi hoppas att redan 2024 kunna bjuda in andra simföreningar till våra arrangemang.

Vi ser med glädje fram emot den fortsatta hösten och resten av det här verksamhetsåret och jag vill passa på att önska er alla en riktigt fin höst, med förhoppningsvis en massa simning!

Lindakatarina Ek, klubbchef

KOMMANDE BOKNINGÖPPNINGAR

- **Julintensiv för simskolan (v 50-51):** Torsdagen den 23/11 kl. 09.00
- **Återanmälan VT-2024:** Måndagen den 11/12 från kl. 09.00
- **Nyanmälan VT-2024:** Måndagen den 18/12 från kl. 09.00

Exakta tider då bokningen öppnar för respektive nivå finns publicerat på vår bokningssida. Återanmälan gäller alla medlemmar som deltagit i MASS kursverksamhet HT-2023 (babysim, minisim, simskola, teknikskola, paraverksamhet, vuxensimskola och vuxencrawl).



TILLBAKABLICK TILL SLUTET AV VÅREN OCH BÖRJAN AV SOMMAREN

AKTIVITETER, TÄVLINGAR OCH MÄSTERSKAP

VÅRSIMIADEN

Lördagen den 6:e maj deltog vi på distriktstävlingen Vårsimiaden i Halmstad. Vi hade 37 deltagare på plats, som kämpade om nya personliga rekord och testade nya sträckor. Vi simmade även lagkapper, både i frisisim och medley. Efter en hel dag med bra prestationer åkte många glada barn hem med personliga rekord och nya erfarenheter.

SOMMARSIMMET

Den 27:e maj anordnade vi även detta år nybörjartävlingen Sommarsimmet. Barn i simskolan (från nivån Fisken), teknikskolan och paraverksamheten var inbjudna till att delta. Det fanns möjlighet att anmäla sig till tre olika granar: simma valfritt simsätt 25 meter, hinderbana 25 meter och banansim 25 meter (för simskolan) och torktummlaren 25 meter (för teknikgrupperna). Det var en härlig sista tävling inne på Lilla Åbybadet, som avslutning för vårterminen 2023.

MASS SOMMARSPEL

Även i år bjöd vi in alla våra tränings- och tävlingssimmare till en gemensam avslutning. Vi hade precis som förra året beställt sol, vilket självklart levererades. I år deltog cirka 200 barn och ungdomar i en rafflande femkamp, med grenar som vattenballongsstafett, ballongstafett, boll i hink, utmaningar och kubbstafett. Vi höll till på Åbytravet, där vi körde alla aktiviteter på travbanan. Vi hade även en del publik på plats, i form av föräldrar på läktaren, som hejade på våra tappert kämpande deltagare. Det hela avslutades med gemensam mat och slutligen en prisutdelning.



SM/JSM

SM-veckan 2023 genomfördes i Umeå, så det blev en lång resa för våra simmare för att delta i årets SM/JSM i långbana. Vi hade en större trupp på plats än på många år, med 16 simmare som genomförde ett riktigt bra mästerskap. Tre medaljer blev det, Felix Jedbratt tog SM-silver på 200 fjäril, Christopher Jedel SM brons på 400 medley och Alvin Välkki JSM silver på 50 bröstsim. Glädjeämnen utöver detta var att:

- Vi hade några riktigt bra lagkappslag, varav bästa placeringen blev en fjärde plats på 4*100 frisim för herrar
- Att många simmare (fler än halva truppen) kvalade in till att få simma individuellt under finalpassen
- Att Felix Jedbratt kvalificerade sig till sitt första landslaguppdrag, U23-EM I Dublin.

I den totala poängställningen hamnade vi på 11:e plats i Sverige på SM och på en 14:e plats på JSM.



SUM SIM

På Sum Sim i Halmstad hade vi 11 simmare på plats, nästan tre gånger så många simmare som förra året. 8 av dessa simmare genomförde sitt första Sum Sim. Tävligen bjöd på fantastisk stämning, med mycket dans och många lärdomar för framtiden. Gustaf Dalqvist, Gilma Janesjö och Tilde Haugsnes simmade sina första mästerskapsfinaler. Tävligen toppades med att Tilde, i den sista individuella grenen, tog en lite överraskande guldmedalj på 50 bröstsim.

INVIGNINGSAKTIVITET FÖR SIMKUNNIGHET - NYA ÅBYBADET

Den 27:e augusti anordnades simkunnighet en invigningsaktivitet, där vi bjöd in medlemmar som under hösten 2023 deltar i någon av våra grupper inom simkunnighetsspåret. Det blev en väldigt lyckad dag, med flera glada barn i vattnet. Deltagarna fick testa att vara med på en simlektion, gå en tipspromenad för att se hela den nya simhallen och testa en hinderbana i enklare format. Vi hade en stor uppslutning av ledare som bidrog till att denna dag var genomförbar. Det blev helt enkelt en härlig dag, där ledare och medlemmar fick mötas i vattnet.



ERBJUDANDE
FÖR MASS
MEDLEMMAR

Premium 12 månader

Premium
329
kr/mån

- ✓ Träna i hela Sverige
- ✓ Gym & kondition
- ✓ Gruppträning



Vi bjuder på kort- och startavgift. Visa upp medlemskap i MASS vid tecknande av träningskort på STC

stc

Medlemmar i MASS (gäller även föräldrar vars barn är medlemmar i kursverksamheten) erhåller rabatterat pris på STC:s premiummedlemskap. Pris för MASS medlemmar är 329kr/ månad (ord 449kr/ månad). Medlemskapet gäller även tidigare medlemmar på STC - då behöver ni uppvisa medlemskort under bemannad tid på STC Åby Ragnar Thorngrens gata, några hundra meter från simhallen. Personalen på STC hjälper er då att genomföra uppdateringen. STC behöver ett par veckor på sig för att hinna justera betalningsbeloppet, så ju tidigare ni går dit ju tidigare hinner detta träda i kraft. OBS: Medlemskort finner ni via SportAdmins medlemsapp.

MASS SIMMARE DELTOG PÅ U-23 EM

FELIX JEDBRATT REPRESENTERADE SVERIGE PÅ U-23 EM I DUBLIN I AUGUSTI

Felix Jedbratt, som just nu till vardags tränar på La Salle University i USA, representerade i augusti Sverige på U-23 EM i Dublin. Detta var Felixs första landslagsuppdrag och han debuterade med bravur. Av sina totalt fem lopp simmade han i mål på nytt personbästa i fyra av dom.

Felix sammanfattar själv sin tävling såhär: "Jag är nöjd med mina lopp och det känns roligt att få ha tagit del av den första upplagan av U23-EM. Det jag tycker har varit bäst är att se hur bra andra är i min ålder. Det skapar en stor motivation till att vara med och fightas för att gå ned till de riktigt snabba tiderna".



 Majblomman



SIMMA FÖR MAJBLOMMAN

Simmärket *Vattenprovet* är även i år ett samarbete med Majblomman, där 10kr går till deras organisation för att motverka barnfattigdom. För att ta *Vattenprovet* behöver du hoppa eller dyka i på djupt vatten, så att huvudet kommer under ytan och när du har tagit dig upp till ytan simma 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge. Hela provet skall utföras på djupt vatten.

Vattenprovet kommer finnas att köpa i simhallen under hela vecka 49, i samband med terminsavslutningarna,

MASS RACE PÅ NYA ÅBYBADET

FÖRSTA TÄVLINGSARRANGEMANGEN I DEN NYA SIMHALLEN

Vi har redan hunnit med att köra två stycken MASS race på Nya Åbybadet. Det var väldigt roligt att få se en full läktare, med många aktiva och föräldrar på plats i simhallen. Andra tävlingstillfället samkörde vi även med en mindre invigningsaktivitet för våra tränings- och tävlingssimmare. Nu är vi alla igång till 100 % i den nya simhallen och vi ser med glädje fram emot fler tävlingar i simhallen framöver.



MISSA INTE VÅRA VUXENCRAWLKURSER

Inför våren 2024 utökar vi vårt kursutbud. Då kan du lära dig crawla även på lunchtid två vardagar/vecka. Vi kommer självklart även ha kvar våra populära morgon- och kvällstider för bokning. Missa inte bokningsöppningen i december! En vuxencrawlkurs är en perfekt aktivitet att nyttja friskvårdsbidrag till.

FAMILJEENGAGEMANG

TILLSAMMANS GÖR VI MASS TILL DEN BÄSTA TÄNKBARA SIMFÖRENINGEN

Förening bygger på föreningsanda och en kultur där vi alla har viktiga roller, både som personal, aktiva och vårdnadshavare. Ert engagemang gör det möjligt för oss att ha både mindre- och större evenemang i framtiden. Vi uppskattar all er delaktighet och stöttning, vare sig det gäller stöttning på läktaren till de aktiva eller att ni är en del i arrangemangsteamet. Vi är i full gång med att planera evenemang i framtiden och er delaktighet gör det möjligt! Vi vill också rikta ett stort tack till alla er som hjälpte till under våra senaste Mass Race, både innan och under tävlingarna. Ert engagemang är så värdefullt och viktigt!

Exempel på föreningsinsatser:

- Utbilda sig till tävlingsfunktionär
- Hjälpa till som funktionär under ett pass vid tävlingar som MASS arrangerar eller vid externa tävlingar där MASS har ett åtagande att bidra med funktionärer (till exempel Höst- och Vårsimiaden)
- Hjälpa till med enklare saker vid tävlingsarrangemang, som t ex uppbyggnad eller nedmontering av tävlingsanläggning, serva funktionärer med energi, hjälpa barnen inför start, gå med resultat till tävlingsadministrationen, servera fika osv
- Hjälpa till med matlagning under en tävlingsdag/vid gruppernas läger, som extra ledare eller med transport dit-eller hem
- Hjälpa till med att klippa gräs eller städa klubbstugan
- Delta i MASS styrelse- och kommittéarbete, genom att närvara och aktivt delta vid protokollförda möte

När vi hjälps åt med det som behöver göras för att få föreningen att fungera, det vill säga om fler gör lite, så slipper få göra mycket. Välkommen till vår simmarfamilj!

VI BEHÖVER ALLA HJÄLPAS ÅT!

Vi vill påminna alla våra medlemmar om att det är jätteviktigt att alltid duscha ordentligt innan man hoppar i vattnet. Duschen innan badet är också den viktigaste, för att undvika att lukta klor när ni kommer hem.

Nu när vi närmar oss vintern vill vi också påminna extra om att **inte** ta på skorna inne i omklädningsrummen. Det resulterar snabbt i väldigt mycket grus och smuts på golven, som följer med in i simhallen.



FEM SNABBA MED PERSONALEN

LÄR KÄNNA VÅRA FASTANSTÄLLDA



EMELIE ROSANDER

Vad är din roll i MASS?

Jag arbetar som verksamhetsansvarig för träning/tävling. Det är en väldigt spännande roll jag har och dagligen möts jag av givande samtal och roliga utmaningar.

Nämnen en sak ingen vet om dig?

Jag har simmat över Öresund.

FEM SNABBA

Kaffe/te

Morgonmänniska/kvällsmänniska

Pasta/potatis

Solsemester/skidsemester

Hav/sjö



EMMA SÄRMALM

Vad är din roll i MASS?

Jag jobbar i en del olika verksamheter, men främst i simskolan, minisimmet och skolsimsverksamheten. Jag jobbar även en del administrativt med olika uppgifter.

Nämnen en sak ingen vet om dig?

Jag har tre katter som alla har namn som börjar på bokstaven T (Tekla, Thor och Theo).

FEM SNABBA

Kaffe/te

(helst inget av dem, men får i så fall bli te)

Morgonmänniska/kvällsmänniska

Pasta/potatis

Solsemester/skidsemester

Hav/sjö



NIKLAS OREDSSON

Vad är din roll i MASS?

Simtränare för A, B, C, Speedo, SM och DM.

Nämnen en sak ingen vet om dig?

Jag följer NFL (amerikansk fotboll) ganska intensivt varje söndag. Speciellt Green Bay Packers!

FEM SNABBA

Kaffe/te

Morgonmänniska/kvällsmänniska

(är egentligen kvällsmänniska, men småbarn bryr sig ju inte om det)

Pasta/potatis

Solsemester/skidsemester

Hav/sjö

Under hösten 2023 har vi fått två nya, fastanställda medarbetare:

- Niklas Oredsson - jobbar 100% inom tränings- och tävlingsspåret
- Olivia Fors - jobbar 80 % inom simkunnighetsspåret