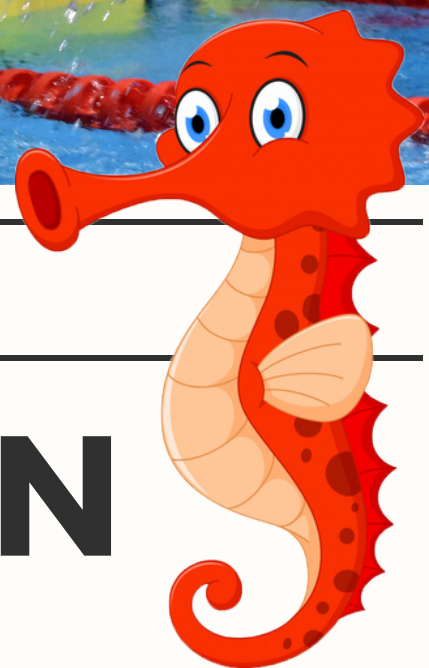
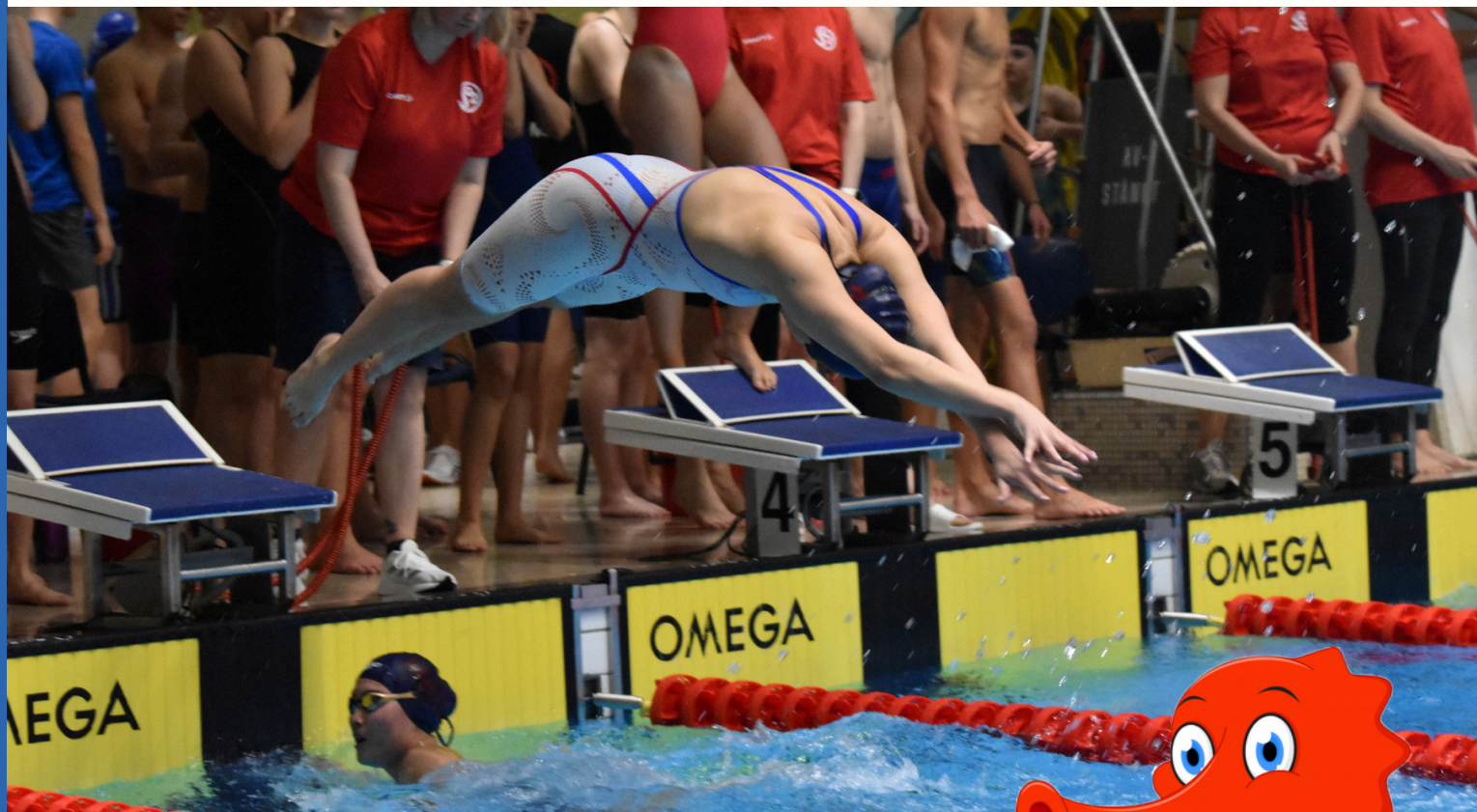




HÖST/VINTER 2024, NR 3

SJÖHÄSTEN

MÖLNDALS ALLMÄNNA SIMSÄLLSKAPS MEDLEMSBLAD



AVSLUTAR ETT REKORDÅR PÅ TOPP

Efter ett fantastiskt 2024 är det dags att ladda om, för att satsa ännu högre 2025.

KLUBBCHEFEN HAR ORDET

ALL TIME HIGH 2024

Hej,

Nu är det december igen och terminen börjar lida mot sitt slut. De flesta av våra verksamheter har gått på en välbehövlig julleddighet. Som ni alla vet så är det en jul som är bra ur ett ledighetsperspektiv och vi på kansliet kommer att passa på att vara lite lediga. Se hemsidan för uppdaterade telefon- och mejltider.

MASS har under året 2024 nått upp till all time high i medlemsantal och omsättning. Detta är både roligt, spännande och ibland utmanande. Varje vecka möter vi massor av barn, ungdomar och vuxna som kommer till oss både för att lära sig simma, för att utvecklas inom sin idrott och ibland också bara för att ha roligt. För att alla dessa människor ska trivas hos oss behöver de alla mötas av engagerade ledare och tränare. I dagsläget har MASS, förutom våra ca 12 anställda i olika omfattning, också ett 50-60-tal timanställda och ideella ledare. Utan dem hade vår verksamhet inte kunnat bedrivas. Som ett tack för detta engagemang och för att visa vår uppskattning genomfördes den 14 december föreningens första julbankett. Närvarade gjorde 45 ledare, tränare, aktiva över 16 år, förtroendevalda och anställda. Det var en trevlig och uppskattad kväll och vi hoppas att detta kan komma att bli en fin tradition. I samband med banketten delades det också ut en del priser och utmärkelser. Dessa kan ni läsa mer om i stycket om julbanketten.

Planeringen inför 2025 är i full gång och förutom de verksamhet vi bedriver idag, så kommer vi att satsa mer på arrangemang, inbjudningstävlingar och alternativa träningsformer som vattengymnastik och vattencirkel. Vi kommer även att utveckla vårt samarbete med Mölndals stad, genom att från och med hösten 2025 erbjuda elever i gymnasieskolan simning på schemat. MASS kommer att delta under öppet hus lördagen den 25 januari. Vi hoppas att de ungdomar som ska börja gymnasiet och är intresserade kommer och pratar med oss där!

Avslutningsvis vill jag önska er alla en riktigt god jul, en fin avslutning på 2024 och en bra start på 2025, så ses vi laddade med ny energi i januari.

Lindakatarina Ek, klubbchef



SIMNING PÅ SCHEMAT FRÅN HT-2025

LIU I MÖLNDAL

Vi har under hösten haft glädjen att meddela att vi från och med hösten 2025, tillsammans med Mölndals stad och Andénska gymnasiet, kommer kunna erbjuda simträning under skoltid.

Utbildningen riktar sig till dig som vill ligga i framkant och satsa på din simning. Väljer du att börja här kommer du att få möjlighet att på bästa sätt kombinera din träning med dina gymnasiestudier.

Mer info kommer att publiceras efterhand, men i dagsläget vill vi passa på att informera alla intresserade om öppet hus i början av nästa år.



ÖPPET HUS
LÖRDAG 25/1 KL. 11-14



Öppet hus på **Brogatan 9 i Mölndal**, i Vägledning och Kompetens lokaler, då skollokalerna inte är färdigrenoverade. Vad kan du förvänta dig?

Under ett öppet hus på Andénska gymnasiet får du möjlighet att ställa alla dina frågor om Mölndals nya gymnasium. Du får träffa gymnasiechef och utbildningschef, som berättar mer om Andénkas profil och vision. Du kommer också få kika in i våra nya lokaler på Mölndals torg 2. Ingen föranmälan krävs.

HÖSTENS MÄSTERSKAP

MED MÅNGA FINA RESULTAT I BAGAGET

HÖSTSIMIADEN

Lördagen den 30 november arrangerade MASS Höstsimiaden på hemmplan, för första gången på nya Åbybadet. Det var ett lyckat arrangemang med stor publik. Tävlingen genomfördes som en Fortsättningstävling, med simmare som var upp till 14 år gamla. Totalt deltog tretton föreningar.

Ifrån MASS hade vi hela 94 deltagande simmare och hela 31 lagkapslag. Jättekul att så många var med!



SUM-SIM

Den 9-10 november simrades SUM-SIM Region i Valhallabadet för simmare i 13-16 års åldern. Tävlingen är en kvaltävling för Riksfinalen i Uddevalla den 6-8 December dit de 16 snabbaste ungdomssimmarna i landet går vidare till.

MASS ställde upp med ca 50 simmare denna helg som bjöd på många fina simningar och massa nya pers. Från denna tävling tar vi med oss nya erfarenheter och upplevelser som stärker oss för framtiden!

Till Riksfinalen lyckades dessa simmare kvalificera sig:

- Angus Haag (200 fr, 100 fr och 800 fr)
- Linnea Dicander (200 ry, 800 fr, 200 fr samt reserv på 400 medley)
- Elis Brandberg (200 fr, 400 fr, 200 ry)
- Sara Mansur (200 ry, lag 4x100 me och 4x100 fr)
- Alice Ståhl (100 fj, lag 4x100 me och 4x100 fr)
- Celia Höglund (lag 4x100 me och 4x100 fr)
- Agnes Dahlström Berg (lag 4x100 me)
- Alice Setterberg (lag 4x100 fr)
- Elisabeth Andersson Brown (lag 4x100 fr)

Sum Sim Riks simmades i Uddevalla helgen den 6-8 december. Överlag var det en bra helg, med en del riktigt bra simningar och en del stolpe ut i form av sjukdomar.



SM/JSM

Den 20-24 November simmades SM/JSM i Helsingborg och Filborna Arena.

MASS hade en trupp på 11 simmare på plats. Truppen bestod av fler erfarna seniorer till yngre juniorer. Många bra simningar i helhet som resulterade i en del pers samt några säsongsbästan. Vi hade en del finalister där följande tog sig vidare till final:

- Frida Olofsson (50 fjärilsim) B-final
- Robin Andreasson (100 medley) B-final
- Måns Evertsson (200 bröstsim) B-final
- Måns Evertsson (200 fjärilsim) B-final
- Robin Andreasson (50 frisim) B-final
- Tilde Haugsnes (50 Bröstsim) B-final
- Sara Nyqvist (200 fjärilsim) A-final och SM-brons!
- Max Swegmark (200 ryggsim) B-final
- Robin Andreasson (100 frisim) B-final
- Erik Bailey (100 frisim) B-final

Utöver de individuella grenarna hade klubben lag på alla Herrarnas lagkapper samt ett Junior lag (4x50 medley).

Ett bra mästerskap i helhet, där träningen nu fortsätter mot våren och sommarens lågbanemästerskap!



JULIGA ARRANGEMANG FÖR VÅRA SIMMARE

AVSLUTADE ÅRET MED TOMEDOPPET, TOMTESIMMET & JULRACET

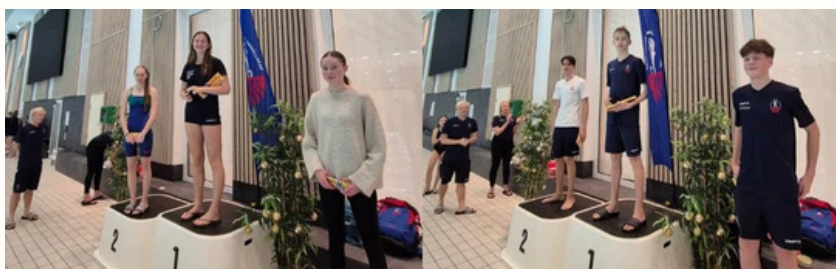
Söndagen den 15/12 samlade vi ihop våra simmande medlemmar till att även detta år köra vår fina julavslutning. Intresset var stort och vi fick flera deltagare till våra deltävlingar. I tomtedoppet hade vi 120 simmare och i tomtesimmet 80 simmare.

Barnen i simskolan fick sparka i gång tävlingsdagen med Tomtedoppet. Här fick simmarna ställa upp i att simma 25 meter valfritt simsätt och/eller 25 meter materialsimning. Att simma materialsimning innebär att deltagaren får precis innan start ta ett beslut kring vilket material hen önskar ta med sig i vattnet över till andra sidan.

Efter simskolan kom tekniksimmarna och tog över bassängen. Simmarna här fick i stället simma 50 meter valfritt och 25 meter materialsimning. Det blev väldigt fina simningar från både simskolan och tekniskskolan.

Alla simmare på dessa två deltävlingar fick efter dem hade simmat klart en medalj och polkagrisstång som deltagarpris.

På eftermiddagen hade vi 144 deltagare från både våra tävlings- och träningsgrupper som deltog på Julracet. Alla simmade antingen 25 eller 50 meter och många nya personliga rekord sattes. Vi korade även klubbmästare i klasserna 13-14 år, 15-16 år samt 17 år och äldre på både herr- och damsidan. Stort grattis till Elis, Angus och Robin som vann på herrsidan och Celia, Linnea och Tilde som vann på damsidan.



PREMIÄR FÖR MASS JULBANKETT

MED FÖRHOPPNING OM EN BLIVANDE TRADITION

Lördagen den 14 december hade vi premiär för MASS julbankett. Deltog gjorde 45 ledare, tränare, aktiva över 16 år, förtroendevalda och anställda. Resultatet blev en trevlig och uppskattad kväll, med god mat och ett juligt quiz.

Under kvällen delades också sju utmärkelser ut:

Årets Glädjespridare: Alicia Paun

Går till en tjej som alltid kommer glad och pigg till jobbet. Hon är en mycket uppskattad kollega och simskolelärare och ser alla, såväl medlemmar som kollegor.

Årets Hjälpande hand: Tindra Jansson

Är en mångsidig ledare och tränare som ofta hjälper till och ställer upp även på kort varsel. Hon ses ofta i simhallen både på träningar och tävlingar. Hon har ett ständigt sug på utveckling och utbildning och har under sina år som ledare i föreningen utvecklats mycket.

Årets Trygghetshjälte: Linnea Reuterberg

Går till en person som under många år bidragit med stort engagemang, fin pedagogik, trygghet och tydlig kommunikation för barnen och ungdomarna i simskolan.

Årets Klippa: Catarina Bellman

Går till en person som under flera terminer byggt upp och bidraget med kunskap och engagemang allt från babysim till tävlingsgrupper. Personen har många gånger varit till ovärderlig hjälp för nya ledare och hjälper ställer alltid upp när hon kan.

Årets Medalj: Sara Nyqvist

Hon simmade hem en bronsmedalj på 200 meter fjärril under SM i Helsingborg. Hon har under året 2024 både studerat, arbetat i föreningen samt ägnat mycket tid på sin elitsatsning vilket glädjande resulterade i denna medalj.

Årets Prestation: Felix Jedbratt

Han slog svenskt rekord på 100 meter fjärrilsim i yards och är en av föreningens klarast lysande stjärnor.

Årets Streamline: Erik Bailey

Han har under året haft en fin inställning till sin idrott, han har haft hög träningsnärvaro och gjort stora framsteg i både långbana och kortbana. Han har också varit en fin förebild för våra yngre simmare och bland annat ställt upp som funktionär på våra tävlingar.



Vi tackar personalen på Ginas Bistro för en välarrangerad bankett.

WORKSHOPS FÖR VÅRA LEDARE

FÖR ATT VI ALDRIG ÄR FULLÄRDA

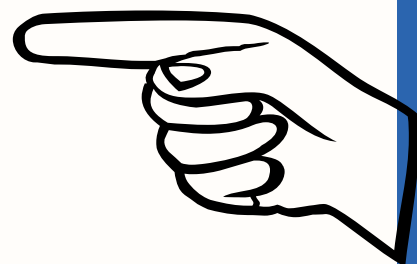
Vi anordnar sedan några år tillbaka årligen tre olika workshops för våra ledare och tränare. Vill man delta på samtliga är man självklart välkommen att göra det, men minst en måste alla vara med på. Under hösten har vi i samarbete med RFSISU erbjudit våra ledare två workshops.

Den 19 oktober anordnade vi workshopen *"Konsten att lära ut din idrott, - Det syns i ögonen och känns i kroppen"*. Här diskuterades det hur lär man ut sin idrott på bästa sätt, när alla i gruppen är olika? Hur kan vi som ledare skapa en positiv inlärningsmiljö som sjuder av engagemang och nyfikenhet. Vad betyder egentligen kollektivt lärande och kontinuerlig feedback? Vad har goda relationer och positiva förväntningar med inläring att göra?

Den 9 november anordnade vi workshopen *"Åldersanpassad fysisk träning"*. Här gavs deltagarna en bakgrund och teori baserad på den senaste forskningen. De diskuterade vikten av allsidighet och konsekvenserna av för tidig specialisering. Gruppen fick ta del av de fem grundläggande färdigheterna (styrka, uthållighet, koordination, snabbhet och rörlighet) och diskutera hur relevanta dessa färdigheter är i olika faser av utvecklingen. Avslutningsvis körde man ett lättare träningspass där deltagarna fick omsätta dagens teori till praktik.

SAVE THE DATE - ÅRSMÖTE

Onsdagen den 19 mars kommer MASS att hålla årsmöte. Kallelse kommer ut under början av nästa år. Vi påminner om att medlemsavgiften för 2025 behöver vara betald senast den 31/1 för att ha rösträtt på årsmötet.



VI LADDAR FÖR TÄVLINGAR VT-2025

- MASS RACE: 8 februari
- UDM 1: 8 mars
- MÖLNDAL OPEN: 17-18 maj
- MASS RACE: 14 juni

För att kunna genomföra dessa tävlingar önskar vi hjälp i form av ideella krafter. Vi kommer att ta hjälp av våra samordnade med riktade uppgifter för respektive grupp. Detta har varit gynnsamt för HT-24 och vi hoppas på fler roliga och lärorika arrangemang 2025. Tack för ert helt avgörande engagemang!



GOD JUL & GOTTNYTT ÅR