



VERKSAMHETSBERÄTTELSE



INNEHÅLL

INLEDNING	1
2023 I KORTHET	1
KLUBBENS LEDNING.....	2
STYRELSEN OCH DESS SAMMANSÄTTNING	2
UTSKOTT & PROJEKTGRUPPER	2
ARRANGEMANGSKOMMITTÉN FÖR TÄVLINGAR.....	2
FAMILJEMODELLEN.....	3
ORGANISATION OCH VERKSAMHET	4
DELTAGARSTATISTIK.....	4
KLUBBSTUGAN.....	4
KLUBBSHOPEN.....	5
SPONSORER OCH SAMARBETSPARTNERS.....	5
OMVÄRLD	5
TERMINSSIMSKOLA.....	6
ÖVRIGA SIMKUNNIGHETSVERKSAMHETER.....	6
ÖVRIGA ARRANGEMANG INOM SIMKUNNIGHET	7
TEKNIKSKOLA.....	8
ÖVRIGA TEKNIKSKOLEAKTIVITETER	8
PARAVERKSAMHET	9
SKOLSIM.....	9
TRÄNING-TÄVLING.....	10
TÄVLINGSGRUPPERNA.....	10
SM-GRUPPEN	10
DM-GRUPPEN.....	10
SPEEDO-GRUPPEN.....	10
A-GRUPPEN.....	10
B-GRUPPEN.....	10
C-GRUPPEN.....	11
D-GRUPPEN	11
E-GRUPPERNA.....	11
SAMMANHÅLLNING, LÄGER OCH AKTIVITETER.....	12
KLUBBRANKNING OCH PLACERINGAR.....	12
MÄSTERSKAPSMEDALJER.....	13
SLAGNA KLUBBREKORD 2023.....	13
TRÄNINGSGRUPPERNA.....	14
MASTERS & VUXENCRAWL.....	14
LEDARAKTIVITETER	14
AVSLUTNING	15

INLEDNING

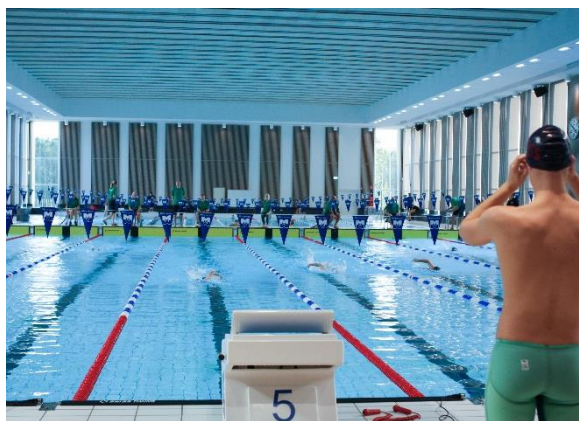
2023 I KORTHET

Under 2023 fick MASS tillgång till nya Åbybadet och vad vi har längtat. Det har varit en lång resa och mycket arbete ligger bakom att vi idag kan bedriva vår verksamhet i en helt ny och fräsch simhall. Förberedelserna startade redan i början av året, för att vi skulle vara startklara med verksamheten när nya Åbybadet öppnade portarna den 16 juni. Under sommaren fick vi provköra simhallen med begränsad verksamhet, vilket var mycket lärorikt för att få känna på hallen och planera för starten av höstterminen med fullskalig verksamhet. Det har varit mycket roligt att se hur bra det har gått och att intresset för vår verksamhet och nya Åbybadet har varit mycket stort. MASS har startat upp nya grupper och aktiviteter, vilket verkligen är roligt att se. Vi har även genomfört några egna tävlingsarrangemang under hösten, där vi fått provköra och lära oss den fina tävlingsutrustning som finns i den nya hallen. Vi ser fram emot många roliga tävlingar och arrangemang i simhallen.

Att vi lyckats med allt detta är tack vare föreningens engagerade och duktiga instruktörer, tränare och anställda, stort tack till er alla. Vi är även väldigt tacksamma för det goda samarbetet med Åbybadet och Mölndals Stad.

MASS utvecklas hela tiden. Föreningen har en stabil verksamhet och organisation, som blivit än starkare under 2023. Nu med ny simhall och "mer vatten" ser vi optimistiskt på framtiden. Vi är nu även färdiga med första verksamhetsinriktningen (2021-23) och går in i nästa.

Karina Åberg, *ordförande*



KLUBBENS LEDNING

STYRELSEN OCH DESS SAMMANSÄTTNING

Styrelsen har haft ordinarie möten en gång per månad, förutom i juli och augusti. Under 2023 har styrelsen haft totalt tolv protokollförda möten, varav ett konstituerande. Information från styrelsen har efter behov kommunicerats via hemsidan och det skrivs en sammanfattning som publiceras efter respektive styrelsemöte. Det dagliga, operativa arbetet har styrelsen delegerat till klubbchefen.

Ordförande	Karina Åberg
Vice ordförande	Kina Höglund
Kassör	Angelika Modigh
Sekreterare	Kristoffer Anderson
Ledamot	Leif Janzén
Ledamot	Carl-Mikael Siljedahl
Ledamot	Ulrika Ljunggren
Suppleant	Helena Holmberg
Suppleant	Erik Isakson
Revisor	Martin Swegmark
Revisor	Camilla Ryman
Valberedning	Ulrika Swegmark
Valberedning	Christian Sjöstedt

UTSKOTT & PROJEKTGRUPPER

Styrelsens operativa arbete sker också genom utskott, samt arbets- och projektgrupper, som löpande avrapporterar på styrelsemöten där strategiska frågor, beslutsfrågor och eventuella problem diskuterats. Arrangemangskommittén (AK) för tävlingar och projektgruppen "Renovera klubbstugan" har varit verksamma under hela året.

ARRANGEMANGSKOMMITTÉN FÖR TÄVLINGAR

Arrangemangskommittén för tävlingar (AK) har i uppgift att ansvara för och genomföra både interna tävlingar och inbjudningstävlingar. Under 2023 har det tagit riktig fart på tävlingarna igen, vilket är roligt. Funktionärsgruppen i AK har även i uppgift att bemanna distriktets tävlingar med funktionärer (där MASS deltar), så det har blivit större tryck på funktionärsgruppen under 2023. Vi hade fortfarande begränsade möjligheter att köra tävlingar i Lilla Åbybadet under våren 2023, AK genomförde då ett MASS Race. Under hösten 2023 har vi kunnat köra två MASS Race i nya Åbybadet, en Dual Meet mellan MASS och Kbss, samt Tomteracet. Vi har inte tagit på oss att köra några inbjudningstävlingar under 2023, utan valt att provköra den nya anläggningen under hösten och bjuder först 2024 in till inbjudningstävlingar. Följande arrangemang har genomförts (se nästa sida):

- 2022-05-28: MASS Race 1
- 2023-09-10: MASS Race 2
- 2023-10-08: MASS Race 3
- 2023-12-09: Dual meet MASS vs KbSS
- 2023-12-16: Tomteracet

Under 2023 har vi haft två funktionärsutbildningstillfällen:

- Steg 1 utbildning (11 nya funktionärer)
- Steg 2 utbildning (6 nya steg 2:or)

Det var även en regeluppdatering i februari-mars där 48 från MASS deltog i steg 1 uppdateringen och 10 i steg 2 uppdateringen. I dagsläget har vi ca 60 steg 1 funktionärer och 16 steg 2 funktionärer. Det ser bra ut och vi är mycket glada för föräldraengagemanget, men vi behöver vara fler, så ta tillfället när det dyker upp nya kurstillfällen. Vi behöver funktionärer från alla grupper och åldrar för att bemanna våra egna interna tävlingar, samt inbjudningstävlingar. Det behövs även, som tidigare nämnt, funktionärer till distriktstävlingar. I december 2023 arrangerade till exempel Västsvenska simförbundet SM/JSM i Valhallabadet i Göteborg, där MASS ställde upp med 16 funktionärer som sammanlagt stod 43 pass. En fantastisk insats, stort tack till er.



FAMILJEMODELLEN

Under 2023 har vi fortsatt att arbeta med Familjemodellen, som innebär ett lite mer strukturerat sätt att uppmuntra föräldrar till våra simmare att på olika sätt engagera sig i MASS. Vi har bland annat ett par samordnare för varje tävlingsgrupp som, liksom namnet antyder, har rollen att samordna uppdrag inom gruppen. Exempel på uppdrag kan vara att det finns behov av föräldrar som behöver hjälpa till vid ett MASS-race eller städdag i klubbstugan. Ett stort behov är också funktionärer för att vi ska kunna arrangera egna tävlingar i vår nya, fina simhall. Stort tack till alla som tagit på sig uppdrag under året.

ORGANISATION OCH VERKSAMHET

Under 2023 hade MASS 2793 (2022: 2166, 2021: 1842) betalande medlemmar. Se bilaga 1 för antal deltagare inom varje verksamhet.

2023 präglades till stor del av öppnandet av nya Åbybadet och arbetet med att såväl förbereda, flytta och nystarta verksamheten. Invigningen av badet skedde enligt tidsplan och vi kan konstatera att det i det stora hela flutit på mycket bra. Verksamheten växte till höstterminen 2023 med cirka 30%, vilket var i linje med vår målsättning för att kunna upprätthålla kvalitén inom verksamheten. Samarbetet och dialogen med Mölndals stad har fortsatt varit god och vi ser många utvecklingsmöjligheter i samband med den nya simhallen.

Vid två tillfällen under hösten hade vi besök av Sandra Lindqvist från Knowit, som hjälpte oss att ta nya verksamhetsbilder att använda på hemsidan, i föreningsdokumentation och till diverse marknadsföring och utskick. Det känns jätteroligt att kunna spegla vår verksamhet rätt, nu när vi äntligen är på plats i en ny och fin simhall.

DELTAGARSTATISTIK

Antal aktiva vid uppstarten av höstterminen 2023:

	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013
Baby och minisim	72	0	0	0	122	160	167	177	157	157	153
Simskola	1427	1165	1056	1071	1163	1311	1577	1547	1495	1496	1490
Teknikskola	224	179	172	213	190	178	271	255	225	265	267
Tävlings- & träningssimmare	309	269	285	236	262	277	279	247	208	213	198
Parasimning med simskola	72	54	69	60	48	55	78	79	83	85	74
Masters	46	53	43	43	11	10	12	10	13	14	14
Vuxencrawl	82	43	0	15	58	0	119	113	129	137	101
Vuxensimskola	43	12	5	14	17	16	15	8	16	14	15

KLUBBSTUGAN

Klubbstuga är fortfarande en viktig mötesplats för medlemmar, förtroendevalda och utgör arbetsplats för våra fastanställda. Under 2023 har föreningen fortsatt upprustningen av klubbstugan och även upprättat ett helt nytt kansli i anslutning till den nya simhallen. Den fastanställda personalen sitter sedan hösten 2023 uppdelade i de båda lokalerna. Team träning-tävling, klubbchef och ekonomi sitter kvar i klubbstugan. Team simkunnighet sitter i de nya kanslilokalerna i anslutning till simhallen, på Idrottsvägen 9.

KLUBBSHOPEN

MASS samarbete med Tifosi har under 2023 utvecklats och vuxit. Förutom att tillhandahålla MASS medlemmar klubbkläder till förmånliga priser upplever vi att servicen och utbudet ökat. Inför 2024 undersöker vi möjligheten att komplettera nuvarande medlemsshop med föreningsbadkläder till förmånligt pris.

SPONSORER OCH SAMARBETSPARTNERS

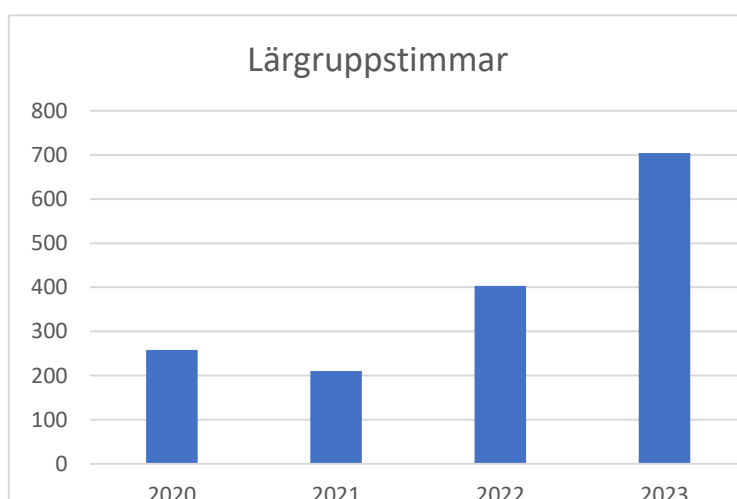
2023 har föreningen samarbetat med följande företag och organisationer:

- Idrottens Bingo: Ekonomiskt bidrag
- Idrottslyftet: Bidrag för projekt utanför den vanliga verksamheten.
- Mölndals stad: Föreningsbidrag i olika former samt bidrag för upprustning av klubbstugan
- RF/SUSU: Utbildningar och föreläsningar samt bidrag för upprustning av klubbstugan
- Gothenburg funktionell fitness: Fysträning för mästerskapsgrupperna
- Tifosi: Klubbkläder och webbaserad medlemsshop

OMVÄRLD

Under 2023 har föreningen fortsatt sitt arbete med att vara brett representerade på olika håll i simmarsverige. Föreningen har haft deltagande på såväl nationella konferenser som möten. Den 15 april deltog vice ordförande Kina Höglund på svensk elitsimnings årsmöte i Skanstull, Stockholm. Den 22–23 april medverkade verksamhetsansvarig Jennifer Schier Siggelin på svensk simidrotts Simidrottsforum. I augusti deltog delar av styrelsen, den operativa ledningen och tränare på Västsvenska simförbundets Simidrottsforum. Föreningen har fortsatt sitt deltagande i nätverket för Mölndalsföreningar och dialogen med såväl RF-SISU och Mölndals stad har fortsatt varit god.

Föreningen har fortsatt och fördjupat sitt samarbete lokalt med RF-SISU och 2023 noterade föreningen fler än 700 registrerade lärgruppstimmar. Motsvarande siffra från föregående år var 403.



SIMKUNNIGHET

TERMINSSIMSKOLA

Uppstarten av vårterminen kunde ske som planerat, men tyvärr var vi tvungna att ställa in verksamhet vissa veckodagar under terminen, till följd av misstänkta fekalier/uppkastningar i bassängen. Vi försökte på bästa sätt erbjuda våra drabbade medlemmar ersättning, men begränsade bassängmöjligheter gjorde det svårt att ersätta alla tillfällen för vissa grupper. Totalt under vårterminen 2023 hade vi 1221 deltagare i vår simskoleverksamhet. Inför höstterminen gjordes ett stort arbete inför uppstarten i den nya simhallen, främst kring schemaläggning av grupperna och användning av bassängerna. I och med att vi har fått en ny, fin simhall hade vi möjligheten att öka upp antalet platser i simskolan inför höstterminen. Totalt under höstterminen 2023 hade vi 1427 deltagare i vår simskoleverksamhet.

I och med öppnandet av nya Åbybadet valde vi att flytta all vår ordinarie verksamhet dit och inte längre bedriva kursverksamhet på Streteredsbadet. Detta med anledning av de olika hyresavtalen. Fler grupper och deltagare medförde också att vi rekryterade in fler timanställda ledare. Under hösten bestod ledarteamet av 46 visstidsanställda ledare.

ÖVRIGA SIMKUNNIGHETSVERKSAMHETER

Utöver vår- och hösttermin hade vi både under sommaren och vintern möjlighet att bedriva intensivsimskola. Under maj-augusti körde vi totalt tre perioder av intensivsimskola, en på Lilla Åbybadet och två på nya Åbybadet. Vi avslutade även året med att köra en period i december. Totalt deltog 414 barn i någon intensivsimskola under 2023.

Vi har under 2023 erbjudit mer privatundervisning än tidigare, då vi har sett en stor efterfrågan av denna verksamhet. Utöver att erbjuda privatlektioner på skolloven körde vi under hösten även privatundervisning på lördagseftermiddagarna. Under 2023 genomfördes strax över 400 privatlektioner, vilket är en stor ökning från tidigare år.

I och med flytten till nya Åbybadet hade vi möjligheten att åter starta upp babysimsverksamhet, en verksamhet som varit pausad sedan slutet av 2019. Under hösten genomförde vi två perioder med totalt 48 deltagare. Vi utvecklade också minisimsverksamheten (tidigare plask- och lek) och under hösten var det totalt 48 deltagare.

Vi har fortsatt att erbjuda nya medlemmar deltagande på ett nivåbedömningstillfälle, ett inför varje bokningsöppning (juni och december). Både tillfällena var uppskattade och välbesökta.

Vi bedrev under vår och höst vuxensimskola, en verksamhet som vi glädjande har sett ett ökande intresse för. Under 2023 införde vi en nivåindelning, där verksamheten numera delas in i nybörjar- och fortsättningsgrupper, för att bättre passa deltagarnas utvecklingsmöjligheter. Under höstterminen var det 35 deltagare i vuxensimskolan, en ökning med 22 deltagare från hösten 2022.

Vi har i samarbete med Mölndals stad även haft möjligheten att fortsätta erbjuda kostnadsfri vuxensimskola under sommaren, samt ungdomssimskola på höstlovet. Intresset för denna verksamhet har fortsatt varit stort.



ÖVRIGA ARRANGEMANG INOM SIMKUNNIGHET

Vi hade under våren flera aktiviteter som vi bjöd in våra medlemmar till. Tisdagen den 16 maj bjöd vi för första gången in medlemmar från sim- och teknikskolan till ett livräddningstillfälle. Detta har varit tänkt att anordnas under några års tid, men pandemin har satt käppar i hjulet. Aktiviteten var mycket uppskattad, vilket var väldigt glädjande. Deltagarna fick testa på att bada med kläder, simma med flytväst, klättra upp på isflak, kasta livboj, hämta docka på botten och falla i vattnet på olika vis.



Fjärde upplagan av vår nybörjartävling anordnades i Lilla Åbybadet lördagen den 26 maj. Precis som tidigare gånger var intresset stort och många duktiga barn från sim- och teknikskolan fick testa på att tävla under lekfulla förhållanden. Förutom de återkommande grenarna 25m valfritt och 25 meter hinderbanesim, så kunde deltagarna i simskolan välja banansim och deltagarna i teknikskolan kunde välja torktumlar. Alla deltagare belönades med en medalj och en isglass. Tomtessimmet i slutet av december ändrades om lite och blev deltävlingarna Tomtedoppet, Tomtesimmet och Tomteracet, som riktade sig till olika grupper. Ett kul koncept tyckte vi, som vi kommer bygga vidare på inför kommande år.

Den 27:e augusti anordnande simkunnighet en invigningsaktivitet, där vi bjöd in medlemmar som under hösten 2023 skulle delta 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.

Torsdagen den 26 oktober besökte ett gäng på 25 pensionärer oss, som en del av projektet senior sport school. Detta projekt syftar till att skapa förutsättningar för ett hälsosamt åldrande, där en del är att prova på olika fysiska aktiviteter hos olika idrottsföreningar. Besöket hos oss inleddes med lite gemensam fika, innan deltagarna fick hoppa i vattnet och testa sin vattenvana, samt lite livräddning och vattenpolo.

TEKNIKSKOLA

Vi har även under 2023 arbetat mycket för att hålla en hög standard i vår teknikskola och säkerställa en röd tråd. Ett arbete har inletts för att på ett ännu bättre sätt slussa simmare från teknikskolan vidare till träning-tävlingssektionen och planering av fortsättningsutbildningar för ledarna har gjorts inför 2024. Under vårterminen 2023 deltog 183 barn och under hösten deltog 217 barn i teknikskolan.

ÖVRIGA TEKNIKSKOLEAKTIVITETER

Under vecka 15 anordnade vi påsklovskollo under tre dagar för våra tekniksimmare. Utöver simning, lek och pyssel fick deltagarna sista eftermiddagen besöka trampolinparken Rush i Hovås, vilket var väldigt uppskattat.

Under sommaren körde vi kollo under totalt tre veckor (v. 26, 27 och 32). Alla veckor var under fem dagar med samma deltagare. Nytt för i år var att vi under en av veckorna erbjöd alla (som uppnått simkunnighet) att anmäla sig, man behövde inte vara tidigare medlem i MASS. Detta visade sig vara uppskattat och platserna bokade slut direkt. Vi hade i år även olika teman under kolloveckorna, något vi kommer fortsätta utveckla framöver.

Under hösten testade vi ett nytt koncept - Höstlovskul. Detta innebar att barn från Hajen (sista gruppen inom simskolan) och teknikskolan kunde anmäla sig till en endagsaktivitet. Under denna dag fick barnen simma en gång på förmiddagen och sedan anordnades det lekar och halloweeninspirerat pyssel.

Under samtliga veckor och aktiviteter bildades det en väldigt god gemenskap mellan deltagarna, tillsammans med ledarna.

PARAVERKSAMHET

Paraverksamheten bedrevs under våren 2023 på Lilla Åbybadet och Streteredsbadet. Inför hösten 2023 flyttades all verksamhet till nya Åbybadet. Vi har under året sett ett växande intresse både bland deltagare och ledare, vilket är jätteroligt. Det möjliggör en större bredd och ett arbete framåt för att utveckla verksamheten.

Under sportlovet testade vi att arrangera en mindre och enkel paratävling, där vi bjöd in föreningar i vårt närområde. Totalt deltog åtta simmare.

Under våren 2023 beviljades vi återstartsstöd för att kunna anordna en TAKK-kurs (tecken som alternativ kommunikationskanal) för våra ledare. Väldigt lärorikt och användbart i verksamheten. Vi testade även att starta upp en simskolegrupp för barn med hörselnedsättning, men tyvärr var intresset lågt och tills vidare inkluderas deltagarna i övriga funkisgrupper.

Samarbetet med Mölndals Stad gällande aktivitetsgruppen Aquamix har fortsatt. Denna grupp har haft verksamhet på Streteredsbadet. Vi har också under året anordnat prova på tillfällen i samarbete med Parasport – Västra Götaland.

SKOLSIM

Under läsåret 2022/2023 fortsatte MASS att bedriva skolsim på uppdrag av Mölndals stad och Härryda Kommun. Verksamheten riktar sig främst till elever i årskurs tre, men inkluderar även extraundervisning för äldre elever i mån av plats. Projektet som inleddes under 2022, där tvåor från utvalda skolor i Mölndal får komma och simma vid två tillfällen fortsatte även under detta läsår.

Totalt var det ifrån Mölndal 749 elever i årskurs tre varav totalt 562st som klarade sitt simtest antingen under årskurs 2 (under läsåret innan) eller i årskurs 3. I Härryda kommun var det totalt 526 elever i årskurs 3 varav totalt 438 elever klarade sitt simtest under läsåret.

Under höstlovet 2023 bedrevs lovsimskola för elever i Mölndals stad i årskurserna 3–9 under fyra dagar, totalt fanns det 40 platser som alla fylldes. Satsningen på lovsimskola är nytt för läsåret 2023–2024 och innebär kostnadsfri simskola för 40 barn under höstlovet, sportlovet och påsklovet.

Simundervisning för Mölndals Stad och Härryda kommun fortsätter att bedrivas av MASS under läsåret 2023/2024.

TRÄNING-TÄVLING

TÄVLINGSGRUPPERNA

SM-GRUPPEN

SM-gruppen består av 13 simmare mellan 17 och 35 år och där Felix Jedbratt tränar på college i USA och Alvin Välkki på RIG i Helsingborg. Simmarna har kämpat på under året och är väldigt glada för att ha flyttat in på nya Åbybadet med bättre träningsmöjligheter. Under sommarens SM/JSM i Umeå togs tre medaljer av Felix Jedbratt, Christoper Jedel och Alvin Välkki. En av årets höjdpunkter var när Felix Jedbratt kvalade in till U-23 EM i Dublin där han fick göra landslagsdebut och slog personligt rekord i fyra av sina fem distanser.

DM-GRUPPEN

DM-gruppen består av 10 simmare mellan 16 och 23 år. Gruppen har tagit stora kliv framåt under året och flera har under året kvalat in till sina första mästerskap, både Sum-Sim och SM/JSM och tre av simmarna har simmat sina första Sum-Sim finaler. Höjdpunkten kom när Tilde Haugsnes simmade hem guld på 50 bröstsim vid SUM-SIM 50 m i Halmstad, detta var första gången hon hade kvalat in till tävlingen. Detta följde hon upp med att ta en silvermedalj på samma distans på Sum-Sim riks i Stockholm under hösten.

SPEEDO-GRUPPEN

Under året har det varit mycket fokus på fart och tävlingsförberedelse. Tillika många pass med hög fart för att kunna ta detta med sig till tävling och känna sig själv för att kunna lägga upp en plan för sina lopp. Tävlingar under året har bland annat varit UGP, Wadköpingsdoppet och Sum-Sim regionfinal.

A-GRUPPEN

A-gruppen har fortsatt träna på bra under 2023 och simmarna var väldigt pepp på att få komma in i den nya simhallen när det närmade sig. Vi åkte på många tävlingar i regionen och gjorde även några besök utanför distriktet som Säffle och Helsingborg. Gruppen har representerat MASS på bland annat DM/JDM, Sum-Sim (50m), Sum-Sim region och Sum-Sim Riks.

B-GRUPPEN

Vi har under hösten jobbat med att lära sig olika farter på träning för att kunna ta med sig detta i taktiskt upplägg för tävling. Vi har jobbat mycket med tävlingsförberedelser och att träna på att tävla. Gruppen har deltagit på bland annat UGP, UDM och Sum-Sim regionfinal.

C-GRUPPEN

C-gruppen har tränat på bra under 2023 och även de var glada över att få komma in i den nya simhallen. Det har varit på många tävlingar i distriktet, bland annat Pingvinracet, Sjörovarsimmet, Simbadoppet samt Vårsimiaden och Höstsimiaden.

D-GRUPPEN

Under året har vi i D-gruppen fortsatt att utveckla tekniken genom att befästa grunderna samt öva på lite svårare övningar. På våra träningar har vi under hösten börjat simmat längre och snabbare samt att på tävling har vi även testat många nya, lite längre sträckor än tidigare.

E-GRUPPERNA

E-grupperna har under föregående år gått med stora steg framåt. En grupp gick i E-nivå från januari till december, medan den andra tillkom efter sommaren. Det har varit olika nivå på samtliga simmare, men de har alla utvecklats otroligt mycket utifrån deras individuella kapacitet. På träningarna har det varit mycket teknik, samt en lite längre del där de utmanas utifrån deras egen förmåga. Tävlingarna där de deltagit får de sätta sin träning på test, detta har gjorts galant med bra humör och duktig prestation.



SAMMANHÅLLNING, LÄGER OCH AKTIVITETER

Under vecka 16 var ett stort gäng från B-gruppen, A-gruppen, Speedo och DM på träningsläger i Brönderslev måndag till torsdag, där träning blandades med olika lagaktiviteter och umgänge.

Den 31 maj körde vi återigen MASS sommarspel på Åbytravet, som en avslutningsaktivitet för våra tävlings- och träningsgrupper. Solen sken och kvällen fylldes av femkamp och gemensam mat.



Våra nya E- och D-grupper genomförde under vecka 34 uppstartsaktivitet på vårt närliggande kansli. Det var mycket uppskattat och bidrog till en mycket fin start för tävlingsgrupperna. Grupperna fick bland annat äta korv med bröd och leka lekar för att lära känna varandra och få en fin gruppsammanhållning.

KLUBBRANKNING OCH PLACERINGAR

	2023	2023	2022	2022	2021	2021	2019	2019
	<i>Placering</i>	<i>Poäng</i>	<i>Placering</i>	<i>Poäng</i>	<i>Placering</i>	<i>Poäng</i>	<i>Placering</i>	<i>Poäng</i>
Masters SM	8	133	51	1	20	46	59	1
SM (50m)	11	357	11	333	12	279	11	255
SM (25m)	21	177	18	168	9	453	19	189
JSM (50m)	14	198	8	298	16	136	26	48
JSM (25m)	16	166	12	210	9	372	30	54
Sum Sim (50m)	30	57		0	inställt	inställt	18	130
Sum Sim (25m)	32	59	45	35	61	9	18	99
DM (50m)	2	1690	7	390	inställt		3	1128
DM (25m)	2	1932	5	1041	2	1548	1	2187
JDM (50m)	5	526	8	214	inställt		4	514
JDM (25m)	4	578	6	422	2	1032	1	942
Sum Sim region	4	663	8	362	8	388	2	724

MÄSTERSKAPSMEDALJER

MÄSTERSKAP	NAMN	DISTANS	VALÖR
SM (50m)	Christopher Jedel	400 medley	Brons
	Felix Jedbratt	200 fjärl	Silver
JSM (50m)	Alvin Vällki	50 bröstsim	Silver
SUM SIM (50m)	Tilde Haugsnes	50 bröstsim	Guld
SUM SIM Riks (25m)	Tilde Haugsnes	50 bröstsim	Silver
Masters SM	Robin Andréasson	50 frisim	Guld
	Robin Andréasson	50 ryggsim	Guld
	Robin Andréasson	100 frisim	Guld
	Robin Andréasson	200 fjärl	Guld
	Robin Andréasson	100 ryggsim	Guld
	Christopher Jedel	1500 frisim	Guld
	Christopher Jedel	400 frisim	Guld
	Christopher Jedel	100 ryggsim	Guld
	Sebastian Bömer	1500 frisim	Guld
	Sebastian Bömer	200 medley	Silver
	Jonathan Lidqvist	100 fjärl	Brons
	Jonathan Lidqvist	100 frisim	Silver
	Jonathan Lidqvist	400 frisim	Silver
	Jonathan Lidqvist	50 fjärl	Brons
	Kina Höglund	400 frisim	Silver
	Anders Höglund	50 bröstsim	Brons
	Peter Wihed	50 fjärl	Brons
	Robin Andreasson, Dennis Åberg, Johanna Svensson, Isabel Svensson	4*50 medley mixed	Guld
	Robin Andreasson, Christoper Jedel, Jonathan Lidqvist, Jonathan Sühl	4*50 frisim herrar	Silver
	Robin Andreasson, Christoper Jedel, Jonathan Lidqvist, Jonathan Sühl	4*50 medley herrar	Guld
	Isabel Svensson, Johanna Svensson, Amanda Svensson, Sofia Lindholm	4*50 frisim damer	Silver

SLAGNA KLUBBREKORD 2023

KLUBBREKORD KORTBANA 2023				
FLICKOR 16 ÅR				
50 Bröst	32.71	Tilde Haugsnes	2023-12-09	Stockholm
KLUBBREKORD LÅNGBANA 2023				
HERR SENIORER				
100 Fjärl	53.56	Felix Jedbratt	2023-08-11	Dublin

TRÄNINGSGRUPPERNA

Träningsverksamheten under 2023 har varit väldigt uppskattat, vi har simmare från 9 till 18 år. Träningsgrupperna har även fått erbjudande om att få delta på Mass race, vilket har varit populärt under året. Vi kommer under nästkommande termin fortsätta erbjuda våra träningsgrupper att delta på våra interna tävlingar och arrangemang.

MASTERS & VUXENCRAWL

Under året har vi haft 50 masterssimmare i föreningen. Ett av fem träningspass/vecka har körts gemensamt i samarbete med Triathlon Väst. Anders Holme och Sara Nyqvist har varit tränare dessa tillfällen. De resterande träningspassen/vecka har det varit simmande ledare som skrivit träningspassen till deltagarna. Mastersgruppen genomförde även 100*100 utmaningen som infaller i början av varje år och på Masters SM i Stenungssund i mars deltog ett stort gäng från MASS.

Vi har under 2023 öppnat fler vuxencrawlskurser än tidigare. Vi har varit deltagare i alla våra tre nivåer under året och erbjudit kurser vid varierande tider morgon, lunch och kväll.



LEDARAKTIVITETER

Vi har under året fortsatt anordna workshops för våra ledare. Den 1 april var ämnet "bemötande". Martin Lilja från RF SISU var på plats och höll i en mycket intressant och engagerande eftermiddag, där ledarna fick tänka till och diskutera mycket. Totalt deltog 22 ledare. Vi hade även en workshop under hösten med tema "planering och effektivisering" där vi hade föreläsning, gruppdiskussioner samt praktik i vattnet. Totalt deltog 18 ledare.

Vårterminen för simkunnighetsteamet avslutades med en ledarträff i strålande solsken, där burgargrillning och quiz stod på schemat.

Höstterminen inleddes precis som vanligt med en verksamhetsövergripande kickoff, i år på Åbytravet. Utöver uppstartsmöten och sociala övningar hade vi en säkerhetsgenomgång i den nya simhallen, samt sim- och livräddningstest.

Samtliga ledare har under året även deltagit på en hjärt- och lungräddningskurs.

AVSLUTNING

Det är fantastiskt att läsa och se hur mycket som har hänt under 2023 och att vi äntligen har fått vår efterlängtnade simhall. Vi har en fantastisk förening och det finns stor potential med engagerade och duktiga instruktörer, tränare och anställda. Det är kul att se vad våra aktiva medlemmar har åstadkommit och gjort under 2023. Många fina grupper och verksamheter på alla olika nivåer det är så roligt att följa och hur föreningen utvecklas. Tack för 2023 och vi ser fram emot ett spännande 2024. Tillsammans vinner vi!

Karina Åberg, ordförande

Möln dal 2024-03-12

Karina Åberg, ordförande

Kristoffer Anderson

Kina Höglund

Leif Janzén

Angelika Modig

Ulrika Ljunggren

Helena Holmberg

Carl-Mikael Siljedahl

Erik Isakson



100m fristil P13-14
Final 3 (9)

Three Söderqvist	13.1
Ellen Hågg	13.7
Andersson	14.2
Andersson	14.5
Andersson	14.8
Andersson	15.1
Andersson	15.4
Andersson	15.7
Andersson	16.0

E
NEDAN
NING
OF
D