



UMEÅ SIMSÄLLSKAP



Verksamhetsberättelse 2016

Inledning

Under året har mycket hänt kring Umeå simsällskap och klubben fortsätter att växa.

Verksamheten breddas också allt mer. Vid årets slut hade vi 2 287 medlemmar.

Norrländs första fullstora långbanebassäng med 10 stycken 50 metersbanor har invigts i Umeå, Navet. Det ger möjlighet till träning och tävling på en ny, hög nivå men har även inneburit mycket arbete för klubben med att hitta samarbetsformer med en ny badhusledning och att tillsammans lösa de många utmaningar och problem som uppstår när en stor anläggning tas i drift.

Navet ger Umeå möjlighet att bli ett centrum för simidrott och triathlon i norra Sverige där Umeå simsällskap, tillsammans med Dragonskolan, har blivit beviljat att 2017 starta ett nationellt simgymnasium. Tillsammans med Dragonskolan ansöker vi dessutom om att 2018 få starta ett nationellt triathlonsgymnasium där Triathlonförbundet vill få en utbildningsort i norra Sverige.

Simskolan fortsätter att vara basen för USS verksamhet där simkunnighet, enligt simförbundets simlinje, är grunden för verksamheten. Simträningen och tävlingsverksamheten bygger vidare på den grunden med utbildade och certifierade tränare. Vattenpolo och parasimning är verksamheter som utvecklas. Under året har vi även beslutat att starta en öppet vatten-verksamhet.

Ersboda Bad, som USS driver, är en viktig del av vår simskola för de yngre barnen där vi kan erbjuda en mindre och varmare bassäng.



Foto: Abebe Asres/VK

Styrelse

Vid årsmötet 2016-03-16 valdes följande styrelse för Umeå simsällskap:

Patrik Hedman, *ordförande*

Monica G Engström, *vice ordförande*

Adrian Bengtson, *sekreterare*

Jessica Semb, *kassör*

Anna Albinsson, *ledamot*

Ulrika Gustafsson, *ledamot*

Therese Ferm, *ledamot*

Anders Larsson, *suppleant*

Lars Norlin, *suppleant*

Styrelsen har under verksamhetsåret haft elva protokollförda möten.

Övriga förtroendevalda

Valberedning: Ulrika Bonnedahl, Camilla Johansson-Sponseller och Farida Massahla.

Livbojen: Liza Orre, ordförande, Sofia Strömbro, Ylva Ohlsson, Åsa Sälq, Astrid Säfström, Kino Juhlander, Vanja Fransson, Jenny Löfgren och Thomas Fastborg.

Tävlingssektionen: Erika Luthman, Svante Drugge, Ulrica Lundgren, Britta Sundström, Christer Granström och Magnus Röhlin.

Revisor: Niklas Pohjanen (Revisionsbyrå BDO), Ingrid Lindelöw Berntsson, revisorssuppleant.

Kansliet

Under verksamhetsåret har följande personer varit anställda vid föreningens kansli: Camilla Johansson-Sponseller, sportchef, Monica Törnroos, ekonomiansvarig, Maria Forsgren, simskoleansvarig, Martin Lindvall, breddansvarig, Ronja Nilsson, simtränare, Anna Ericson, förenings-assistent simskola, Maria Johansson, baby-minisim-ansvarig. I september 2016 flyttade kansliet till en ny lokal nära Navet.



Tävlingsverksamhet

Umeå simsällskap har under året haft 155 aktiva simmare i träningsgrupperna Elit, A, B, C, D, E, F, ungdomssimträning, masters och nybörjarmasters.



Felix Bengs-Stattn och Saga Sandström vid Sum-Sim.

Klubben har varit representerade på följande mästerskap:

SUM-SUM Riks långbana Linköping: Deltagande simmare var Saga Sandström och Felix Bengs-Stattn.

Debutanten Felix tog hedrande 15:e platser på både 100 fritt och 400 fritt med stora personliga rekord. Saga gick till final på 100 ryggsim och knep en 7:e plats.

JSM/SM i Stockholm: Deltagande simmare var Lovisa Nyman. Lovisa som till vardags tävlar och tränar vid West Chester University i Baltimore, USA hade en mycket bra tävling och tog som bäst en 8:e plats på 1500 m frisim. Hon tog USS första SM poäng på över 3 år.



Lovisa Nyman

SUM-SIM Riks i Jönköping: Saga Sandström och Felix Bengs-Stattn deltog.

Saga Sandström tävlade i fem grenar och lyckades mycket bra. Bland annat gjorde hon flera personliga rekord och kom på nionde plats både i 200 medley, 200 rygg och 100 fritt.

Felix Bengs-Stattn tävlade i fyra grenar och även han var väldigt duktig. Han gjorde flera personliga rekord och placerade sig på en sjätte plats i 800 frisim. I både 200 frisim och 100

fjäril tog han en tionde plats.

Övriga tävlingar: Swim Open i Stockholm. På denna stora, internationella, tävling deltog Saga Sandström.



På väg till lägret i Hemavan.

Lägerverksamhet 2015: I augusti genomfördes för A-, B-, C- och D-gruppen ett läger i Hemavan. 36 simmare deltog.

För våra yngsta simmare erbjöd vi, för sjätte året i rad, ett dagläger på Umelagun med simmare från D-, E, teknik 1-2 -grupperna, samt för simskolegrupperna.

Hajen och Teknik 1 hade ett dagläger med elva deltagare. Vi var på Umelagun måndag-torsdag och hade dubbla simpass, en timme på morgonen och en timme på eftermiddagen. Simmarna var jätteduktiga. Mellan simpassen gjorde vi roliga aktiviteter utanför anläggningen.

E- och F-grupperna hade ett dagläger där 14 simmare deltog. Vi utmanade simmarna med tvåtimmars-pass i vattnet varje dag. Det blev både mycket träning och lek under veckan.

Vid Teknik 2 och vattenpologruppernas dagläger deltog 19 barn och ungdomar. Under en och en halv timme varje dag var det simning respektive vattenpolospel. På eftermiddagarna genomfördes gemensamma aktiviteter med alla deltagarna. Sista dagen bytte vi så simmarna fick spela vattenpolo och vattenpolo-spelarna fick simma.

Swim of Hope: För tredje året i rad arrangerade Umeå SS Swim of Hope. Det är ett samarbete mellan klubben och Barncancerfonden som fungerar som ett sponsor-sim. 84 086 kr kronor samlades in varav hälften gick till Barncancerfondens livsviktiga arbete, resten till klubbens verksamhet.



Den grupp som samlat in mest pengar var B-gruppen med imponerande 34 740 kronor. Det var även en utklädnings-tävling under eventet och gruppen som vann var F-gruppen med sitt tema "Domptör med cirkus". Priset för mest insamlade pengar och bästa utklädning var en kväll med sin tränare och en valfri aktivitet.



Iyas Kalash i B-gruppen är en flitig tävlingssimmare. Foto: Abebe Asres/VK

100x100: Söndag den 10 januari arrangerades, med stort deltagande och engagemang från samtliga grupper, 100x100. Inte alla hade målet att simma 100x100 meter, men varje grupp hade en sträcka som var en utmaning.

Bästa fyran och nybörjartävling:

USS arrangerade Bästa trean och fyran samt en Nybörjar-tävling den 2 april. Ett lag var med i Bästa trean och två lag var med i Bästa fyran. Sandaliden (Elsa Åström, Vera Wall, Wilmer Hansson och Moa



Jakobsson) vann bästa trean. I Bästa fyran kom Backens skola (Lilly Cramer Johnsson, Hjalmar Berglund, Hilda Kovacs och Wilma Andersson) tvåa. Ersmarks skola (Ella Ohlsson, Sandra Trigell, Johan Dellbring och Ida Johansson) vann.

I Nybörjartävlingen deltog endast simmare från USS den här gången. Cirka 30 barn från fisken, hajen (simskolekurser), tekniksimskolorna och F-gruppen var med och tävlade. De

tävlande kunde simma 25 meter av varje simsätt och alla fick medalj.

USS arrangerade även en Nybörjartävling för simmare från USS och IKSU den 22 oktober.

Detta var den första simtävlingen någonsin i Navet! Det var samma upplägg som på vår-tävlingen med 25 meter av varje simsätt och medalj till alla deltagare. Drygt 60 simmare deltog.

Externa tävlingar:

Klubbens simmare har under året deltagit i ett tiotal tävlingar som arrangerats av andra klubbar. Tävlingarna har främst genomförts i



Norrlands-regionen men simmarna i A- och B-gruppen fick i maj också möjligheten att resa till Stockholm för att delta i Neptuniaden. En tävling som genomförs i Eriksdalsbadets 50-metersbana och som lockar ett stort antal simmare från hela Sverige.



Tränare: Under året har vi haft följande tränare: Camilla Johansson-Sponseller (A), Simon Andersson (A/B), Ronja Nilsson (A/B/E/ungdomssim), Sebastian Karlsson (A), William Säfström (A/B), Andreas Lindgren (C), Charlotta Wider (C), Axel Linder (B/C/D land), Martin Lindvall (D/E/F), Malin Nilsson (E), Tajarena Romell (F), Eddie Liljeblad (landträning) och Viktoria Vouri (vuxensim).



Utbildningar

Under året har våra tränare deltagit vid olika utbildningar. Ronja Nilsson och Sebastian Karlsson har gått Simlinje-instruktör, ålder 7-13 år. Ronja Nilsson och Andreas Lindmark har gått licenskurs Land och styrketräning för

simmare.

Martin Lindvall och Maria Forsgren har gått licenskurs Simträning ur ett holistiskt utvecklingsperspektiv.

Maria Forsgren har gått licenskurs Simmare med funktionsnedsättning

Camilla Johansson-Sponseller och Ronja Nilsson har deltagit på Svenska simförbundets tränarkonferens.

Under 2016 blev följande tränare licensierade: Camilla Johansson-Sponseller, Ronja Nilsson, Martin Lindvall, Maria Forsgren, Simon Andersson och Maria Johansson

Matprat

Under hösten genomförde klubben två utbildningskvällar tillsammans med SISU om träning och kost.

En av kvällarna riktade sig till föräldrarna till barn- och ungdomar i tävlingsgrupper. Den andra riktade sig till simmarna.

Under temakvällarna fick de möjlighet att lära sig mer om mat och näringslära under ledning av Ewacarin Sehlstedt, Umeå universitet.

Utbildningen följdes upp med ett par träffar där några föräldrar deltog för att fördjupa sig i ämnet.



Lyckligtvis skadades ingen vid takraset i gamla simhallen. Men tiden där fick ett snöpligt slut.

Gamla simhallen till Navet

1970 byggdes Umeå simhall. I 46 år användes den flitigt, speciellt av Umeå simsällskap.

Lokalen var mot slutet mycket sliten och fungerade dåligt. Underhåll gjordes inte i väntan på den nya simhallen. Våren 2016 gjorde vi oss redo för flytten till nya simhallen Navet som skulle öppna den 20 augusti 2016. Åratal av utrustning, dokument och saker skulle sorteras, rensas, slängas eller tas tillvara. Planen var att vi skulle ha en stor avslutningsfest och

sortera samtidigt. Men snöpligt nog så fick vår tid på Umeå simhall ett hastigt slut då taket, en eftermiddag i maj, rasade in. Tur i oturen var att ingen blev skadad men all verksamhet i simhallen upphörde omedelbart. Under en period fick vi simma i Holmsund innan vi flyttade ut till Umelagun. Efter sommaruppehållet startade vi på Umelagun igen i väntan på att Navet skulle öppna. Under våren hade några utvalda USS:are fått prova Navet, dels var det Masters-gruppen som skulle åka iväg och tävla på EM i masterssimning i London, dels Saga Sandström och Felix Bengs-Stattn, våra två SUM-SIMmare.

Först i vattnet av alla USS:are var Lars Edstedt. Lars, född 1936, är vår äldsta tävlingssimmare med en gedigen bakgrund med USS och simning. Det är svårt att tänka en mer värdig person att få ta premiärdoppet.



Första träningen i Navet för A- och B-gruppen.

Måndag den 22 augusti blev det äntligen dags för vår verksamhet att starta i Navet. Första grupperna i vattnet blev A och B gruppen. Vår flytt till Navet innebar en mängd nya "först". Första inomhus 50 m bassängen i Norrland. Första simtävlingen vilket var vår nybörjartävling den 22 oktober. Första sanktionerade tävlingen på Navet, vilket var våra klubbmästerskap den 17 december 2016. Där hade vi även det första sanktionerade långbaneloppet vilket var 1500 m frisim för tre herrar och tre damer. Sedan ställdes bassängen om till 25 m och resterande tävling gick på 25 meter.

Vi hoppas och tror på en ljus framtid för vår klubb i vår nya arena.

Öppet vatten

Umeå simsällskap har en liten men växande skara simmare som deltar i öppet vatten-tävlingar på sommaren. Under 2016 deltog sammanlagt 13 USS:are i åtta olika



lopp från Värnamo i söder till Juoksengi i norr. Klubben har också startat en sektion för öppet vatten-simning.

Det finns ingen komplett statistik, men en kvalificerad gissning är att 2016 var bästa året hittills för USS i öppet vatten, sett till antalet simmare. Flest lopp stod Adrian Bengtson för, fem olika lopp varav tre segrar och en andraplats.

Öppet vatten skiljer sig på många sätt från tävling i bassäng och den stora variationen mellan olika tävlingar är en av de roligaste bitarna. Till exempel tävlingen Swim the Arctic Circle där deltagarna simmar tillbaka i tiden (!) då de startar på söndagen i Finland och går i mål på lördagen i Sverige, allt i den ljusa sommarnatten vid polcirkeln.



Adrian Bengtson fick en lyckad öppet vatten-säsong med tre segrar i fem lopp. Fotot från Ångermannasimmet i Sollefteå. Fotot ovan från Vansbrosimningen.

En helt annan typ av tävling är Vidösternsimmet som är Sveriges längsta öppet vatten-lopp med sina över 21,5 km. I år dessutom i tuffaste förhållandena någonsin med kyla, kraftig motvind och upp till meterhöga vågor. Det var ett minne för livet för USS-simmarna Adrian Bengtson och Ingrid Lindelöw Berntson att klara av den strapatsen.

Under sommaren påbörjade dessutom Astrid Gustafsson sin karriär som öppet vatten-simmare, endast 12 år gammal. Hon imponerade stort, både med fina resultat och en enorm glädje inför denna träning- och tävlingsform. Det har varit riktigt roligt att följa och vi ser fram emot nya framgångar under 2017.

Vi har en förhoppning om att ännu fler USS:are upptäcker öppet vatten under 2017 och möjligen kan klubben även arrangera en egen första öppet vatten-tävling under året.



Resultat:

**Runn Open Water, 26 juni
2016, Falun,**

1500 m: 6:a Lars Edstedt, 34,20

Vansbrosimningen 9 juli 2016, 3000 m, Västerdalälven, Vansbro
Elit 1 herrar: 18:e Adrian Bengtson, 34:38.7

Emelie Olin, 12 år, gjorde en lyckad Vansbrodebut

Elit 2 (damer och herrar): 59:e Samuel Farebo, 40:26.7, 184:e Berit Bengtson, 46:33.7
Motion (damer och herrar): 62:a Astrid Gustafsson, 43:41.3, 1104:e Emelie Olin, 57:09.4,
2359:e Angelica Ljungcrantz, 1:05:30.1

Trots flera förfrågningar har Vansbrosimningen inte sammanställt vanliga resultatlistor som tidigare år. De är uppdelade efter startgrupper där damer och herrar är blandat i allt utom första startgrupp vilket innebär att placeringarna för Astrid Gustafsson och övriga tjejer är inte rättvisande.

Vansbro Ungdomssim 10 juli 2016, 1000 m, Västerdalälven, Vansbro
Flickor 10-12 år: 36:e Isa Eliasson Nilsson, 28:03.0

Swim the Arctic Circle, 16 juli 2016, 3000 m, Torne älv, Juoksengi
Herrar: 1:a Adrian Bengtson, 26:26

Flottarsimmet, Sollefteå Älvsim, 23 juli 2016, 900 m, Ångermanälven, Sollefteå
Herrar: 1:a Adrian Bengtson, 9.25

Ångermannasimmet, Sollefteå Älvsim, 23 juli 2016, 2800 m, Ångermanälven, Sollefteå
Herrar: 4:a Adrian Bengtson, 34.25
Damer: 5:a Astrid Gustafsson, 38.03



Umeå simsällskaps sju deltagare i Umeälvsimmet tog fem av de sex medaljplatserna.

Umeälvsimmet, 30 juli 2016, 2200 m, Umeälven

Damer: 1:a Camilla Johansson-Sponseller, 27.52, 2:a Astrid Gustafsson, 27.54, 5:a Sara Jonsson, 34.53

Herrar: 1:a Adrian Bengtson, 24.57, 2:a Christer Granström, 25.27, 3:a Magnus Rölin, 25.50, 4:a Samuel Farebo, 26.21

Vidösternsimmet, 13 augusti 2016, 21,5 mil, Vidöstern, Värnamo

Damer: 6:a Ingrid Lindelöw Berntson, 8:47:56

Herrar: 2:a Adrian Bengtson, 6:54:41

Mastersgruppen

Träningsgruppen har under våren utgjorts av 16 simmare samt åtta i nybörjarmasters.

Under hösten fanns 13 tränande samt tio i nybörjargruppen. Under våren disponerades fem träningstimmar medan höstens träningstider uppgick till 6,5 timmar.

På tävlingsfronten har föreningen haft många fina framgångar bland annat 3 guld vid SM i Helsingborg. Jonas Hallberg 2 och Christer Granström, som dessutom satte nytt



svenskt rekord på 200 m ryggsim i sin åldersklass.

Vid EM på 50-metersbana i London blev Camilla Johansson-Sponseller 2:a med nordiskt och svenskt rekord på 200 m ryggsim. Hon slog även svenskt rekord på 100 m ryggsim. Ingrid Lindelöw-Berntson slog nordiskt och svenskt rekord på 200 m fjärilsim och Jonas Hallgren slog svenskt rekord på 50 och 100 m fjärilsim.

Masters EM i London: Vid Masters-EM i London deltog över 10000 simmare, konstsimmare och simhoppare.

Tävlandet är åldersindelad och man måste vara minst 25 år. Umeå SS deltog i EM med elva simmare. Vår äldste representant var Lars Edstedt, född 1936.

Som en förberedelse inför den stora tävlingen fick mastersgruppen också chansen att prova Navets 50 meters bassäng redan i maj.



Inför Masters-EM fick deltagarna från Umeå chansen att träna i den nya simhallen. Självklart togs det selfies.

Resultat: Masters-EM, London, 25 – 29 maj (50 meter)

Camilla Sponseller-Johansson, 40–44 år, 200 m ryggsim: 2:a, 2.36,82, **Nordiskt och svenskt rekord**, 100 m ryggsim: 5:a, 1.12,50, **Svenskt rekord**, 50 m ryggsim: 8:a, 33,71

Ingrid Lindelöw-Berntson, 50–54 år, 200 m fjärilsim: 10:a, 3.14,56, **Nordiskt och svenskt rekord**, 200 m bröstsim: 12:a, 3.19,25, 200 m frisim: 13:e, 2.37,97

Erika Luthman, 40-44 år, 50 m bröstsim: 44:a, 44,82, 100 m bröstsim: 50:e, 1.34,09

Berit Bengtson, 35–39 år, 200 m medley: 31:a, 3.06,67, 100 m fjärilsim: 26:a, 1.25,42, 50 m bröstsim: 53:a, 42,08

Lars Edstedt, 80–84 år, 50 m frisim: 4:a, 42,72, 100 m frisim: 5:a, 1.41,20, 50 m ryggsim: 5:a, 47,54

Jonas Hallgren, 50-54 år, 100 m fjärilsim: 4:a, 1.04,29, 200 m fjärilsim: 8:a, 2.32,00, **Svenskt rekord**, 50 m fjärilsim: 6:a, 28,08 **Svenskt rekord**.

Adrian Bengtson, 40–44 år, 200 m fjärilsim: 5:a, 2.34,37, 800 m frisim: 15:e, 10.26,97, 200 m medley: 19:e, 2.36,34

Magnus Rölin, 30–34 år, 800 m frisim: 19:e, 9.54,50, 200 m frisim: 20:e, 2.07,13, 400 frisim: 20:e, 4.38,26

Samuel Farebo, 30–34, 200 m medley: 48:e, 2.44,07, 100 m fjärilsim: 72:a, 1.15,14

Simon Andersson, 20–24 år, 50 m bröstsim: 46:a, 33,34, 100 m bröstsim: 66:a, 1.17,77, 200 m bröstsim: 35:e, 2.50,41

Masters SM i Helsingborg: I maj avgjordes Masters-SM i Helsingborg. Umeå SS hade fyra representanter på plats, Christer Granström, Jonas Hallgren, Ingrid Lindelöw-Berntsson och Angelica Ljungcrantz. Trots att det bara var tre som kunde ta poäng på tävlingen så lyckades dessa väldigt bra och kom på 21:a plats i klubbstriden.

Masters-SM är en stor tävling med över 500 simmare. Med på tävlingen var bland andra några välkända namn som Johanna Sjöberg, Louise Karlsson Malin Borensjö (fd. Svanström) samt Emma Igelström.

Resultat: Masters-SM, Helsingborg, 6 – 9 april (25 meter):

Jonas Hallberg, 50–54 år, 100 m fjärilsim: 1:a, 1.02,31, 50 m fjärilsim: 1:a, 27,41, 200 m frisim: 3:a, 2.09.72

Christer Granström, 50–45 år, 200 m ryggsim: 1:a,2.28,48 **Svenskt rekord**, 100 m ryggsim: 2:a, 1.07,35, 50 m ryggsim: 2:a, 30,94, 100 m fjärilsim: 3:a,1.09,24, 50 m fjärilsim: 3:a, 29,95

Ingrid Lindelöw Berntsson, 50–54 år, 100 m bröstsim: 2:a, 1.27,85

Världscuptävling och Skandinaviska mästerskapen, vintersim 2016

Två modiga deltagare ställde upp på detta arrangemang som gick av stapeln i Skellefteå älv. Deltagarna simmar i en bassäng som är uppsågad i isen på älven.

Ingrid Lindelöw-Berntson vann 50 fritt i sin åldersklass och Christer Granström kom 2:a på 25 m bröstsim.



En del av klubbens vattenpolospelare.

Vattenpolo

Klubben har fortsatt med vår träningsverksamhet för vattenpolo. Under året har 27 spelare deltagit i två olika grupper. En grupp är för spelare födda 2005 och senare. Den andra

gruppen är för spelare födda 2004 och tidigare.

Spelarna har också fått möjlighet att delta i flera vattenpoloturneringar under 2016.

Tio spelare, födda 2003 och 2004, var med i Polocupen i Stockholm 16-17 april.

Åtta spelare, födda 2003 och 2004, var med i Poolkampen i Stockholm 14 maj.



Nio spelare, födda 2003 och 2004, var med i Polocupen i Stockholm 19-20 november.

Samma helg spelades också Poolkampen, som fyra spelare födda 2005 - 2007 var med i.

Laget som deltog i Poolkampen kompletterades av några av de äldre spelarna som också deltog i Polocupen.

I Poolkampen utses inga vinnare utan alla deltagare får pris.

Tränare har varit: Tajarena Romell, Malou Huisman.

Triathlon

Under 2015 drog Umeå simsällskap igång triathlonsatsningen och startade träningsverksamheten. Under vintern utvecklades en stark gemenskap mellan gruppmedlemmarna vilket bidrog till deras snabba utveckling och stora kärlek till sporten.

Barry Whyte är tränaren bakom gruppen.

Han skapar en trygg miljö, där han tar

fram individuella träningsplaner samt hjälper till med teknikutveckling. Barry har varit engagerad i triathlon i omkring 21 år och tidigare själv varit en aktiv triathlet i EM och Irish/UK-mästerskap.

Sommaren 2016 tävlade en stor del av våra triathleter i Danske Invest Serien.



Resultat:

Umeå Triathlon

Damer/Flickor Sprintdistans, Ungdom

16-17 år, Tävlingsklass: 2:a, Amy Whyte, 186, 5:a, Clara Hedman, 184.

Damer/Flickor Sprintdistans, Motion:

3:a, Anna Kempe, 5004, 4:a, Erika Nilsson, 3510, 7:a, Sara Jonsson, 3505.

Herrar/Pojkar Sprintdistans, Motion:

1:a Magnus Rölin, 5011, 4:a, Simon

Andersson, 5001, 9:a, Patrik Hedman, 3007.

Herrar/Pojkar Olympisk distans, Masters 45-49: 7:a, Per Hallgren, 406

Gävle Triathlon

Damer/Flickor Sprintdistans, Motion: 4:a, Sara Jonsson, 3510.

Herrar/Pojkar Olympisk distans, Motion: 9:a, Magnus Rölin, 2036.

Herrar/Pojkar Sprintdistans, Motion: 9:a, Patrik Hedman, 3004.

Herrar/Pojkar Sprintdistans, Junior 18-19 år, Tävlingsklass: 10:a Johan Bonnedahl, 107.

Damer/Flickor Sprintdistans, Ungdom 16-17 år, Tävlingsklass: 5:a, Clara Hedman, 184.

Herrar/Pojkar Sprintdistans, Masters 45-49: 3:a, Per Hallgren, 402.

Herrar/Pojkar Sprintdistans, Senior 20: 33:e, Johan Bonnedahl, 107.



Uppsala Triathlon-Svenska

Mästerskapen i triathlon

Damer/Flickor Sprintdistans, Motion:

9:a, Erika Nilsson, 3527, 15:e, Sara Jonsson, 3522.

Herrar/Pojkar Olympisk distans,

Motion: 6:a, Magnus Rölin, 2091, 7:a, Per Hallgren, 2042, 40:e, Emil Hägglund, 5005.

Herrar/Pojkar Sprintdistans, Motion:

21:a, Patrik Hedman, 3015, 28:e, Manuel Gonzalez, 3011.

Damer/Flickor Sprintdistans, Ungdom 16-17 år, Tävlingsklass, Ungdoms-SM: 5:e, Amy Whyte, 189, 8:e, Clara Hedman, 186

Läger: Vid Kristi himmelfärds-veckan reste våra triathleter till Mallorca för att utveckla på träningen. De fick där främst möjlighet att utveckla sina kunskaper i cykling och öppet vatten-simning. Mallorca är en ö dit ett flertal cyklister och triathleter reser vid denna tid på året. Därmed fick våra triathleter träffa och se andra som utövar samma sport.

Våra ungdomstriathleter och tränare var under sommaren på Nordic Tricamp vilket är ett läger där Danmark, Norge och Sverige samarbetar för att skapa kontakter mellan de yngre triathleterna. De utvecklade relationerna syftar till att skapa en trygg miljö inför eventuella internationella tävlingar.

Utbildningar: Barry Whyte har under 2016 gått följande utbildningar via Svenska Triathlonförbundet: Juniortränarutbildning, Tri4funutbildning.



Tri4fun blev ett lyckat arrangemang trots dåligt väder.

Egna arrangemang: I slutet av sommaren arrangerade klubben en Aquathon. Den var väldigt lyckad, trots lite kyligt väder. I framtiden kommer vi förmodligen fortsätta med liknande arrangemang, med hopp om att få fler att upptäcka det roliga med just denna sport. Samma dag genomförde klubben även en Tri4fun vid Nydalsjön.

Tri4fun är en tävling i triathlon för barn och ungdomar, 7-13 år, som vill testa triathlon.

Deltagarna simmade/sprang i vattnet på Nydalsjön, cyklade på first camp-området och sprang en runda i konstsnöspåret.

Trots det dåliga vädret var det 25 modiga barn som ville prova att vara med. Väl i mål fick alla deltagare diplom och en goodiebag.



Några av deltagarna i Aquathon på Nydala.

Efter Tri4fun genomfördes en Aquathon för ungdomar från 12 år och vuxna. En Aquathon är en simsträcka följt av en löpsträcka under tidtagning.

I år simmade deltagarna 600 meter i öppet vatten följt av 5 km löpning. Det var nio deltagare vid tävlingen och det var en hård kamp om placeringarna.

50 kronor av anmälningavgiften gick till Barncancerfonden Norras verksamhet och sammanlagt blev det 1700 kronor som samlades in.

Det var första året som Umeå SS genomförde detta roliga och givande arrangemang. Förhoppningen är att detta blir ett årligt återkommande event.

Ö-viksracet byta namn



Umeå SS har beslutat sig för att byta namn på Ö-viksracet till Sum-Sim. Detta beslut togs på ett möte i klubbens styrelse.

Lyckad helg i Sum-Sim

SIMNING. Från Umeå SS lade två simmare kvalificerat sig till helgens Sum-Sim i Jönköping. Saga Sandström och Felix Bengtsson.

– De hade en jättebra helg, och det var bra själv på tävlingsplan, det gick fort i alla grenar, säger USS-tränaren Camilla Johansson-Sjöström.

Felix Bengtsson kom bland annat nio på 400 meter frisim, där han också persade med hela två sekunder.

– Det var en jättensats av Felix på den distansen, säger Johansson-Sjöström.

Saga Sandström persade i fyra av fem grenar hon ställde upp i, men det som imponerade mest var 200 meter medley, där hon tog sig till en nionde plats och kassade rekordet.

Tolvåringarna trotsar åldern



Umeå SS har två tolvåringar som deltar i Sum-Sim i Jönköping. De är Adrian Bengtsson och Felix Bengtsson.

Adrian Bengtsson, 12 år, har varit med i Sum-Sim i fyra år. Han har varit med i Sum-Sim i Jönköping i fyra år. Han har varit med i Sum-Sim i Jönköping i fyra år.

OS-expert tog guld



Umeå SS har en OS-expert som tog guld i Sum-Sim i Jönköping. Det är Adrian Bengtsson.

Adrian Bengtsson, 12 år, har varit med i Sum-Sim i Jönköping i fyra år. Han har varit med i Sum-Sim i Jönköping i fyra år.

Inga medaljer till Umeå i rsimiaden

Umeå SS har ingen medalj i rsimiaden i Jönköping. Det är Adrian Bengtsson.

Adrian Bengtsson, 12 år, har varit med i Sum-Sim i Jönköping i fyra år. Han har varit med i Sum-Sim i Jönköping i fyra år.

Imponerade stort i öppet vatten

SIMNING. Umeåssimmarerna Adrian Bengtsson och Astrid Gustafsson simmade under lördagen till sig bra placeringar när Ångermanlänssimmet avgjordes. Adrian placerade fyra i sin klass medan Astrid hamnade en femteplats i vad som är norra Sveriges största simtävling i öppet vatten.

KARL SUNDSTRÖM

Kvalade in till Sum-Sim

SIMNING. I helgen har Neptuniaden avgjorts på Eriksdalsbadet i Stockholm. Umeå SS hade 16 unga simmare på plats.

Flera simmare satte personliga rekord, bland annat Felix Bengtsson som simmade 200 meter frisim på 1:00,45, vilket räcker för att kvala in till Sum-Sim.

– Han är tillsammans med Saga Sandström från klubben som kvalificerat sig.

Bengtsson simmade bäst

SIMNING. Adrian Bengtsson, Umeå, vann helgens simtävling i öppet vatten. "Swim the arctic circle" 1000 meter i Torneälven med start i Finland och mål i Juoksengi.

– Det är skönt att vara i mål. Det var svårt att navigera. Jag har inte kollat in banan tidigare och det var svårt att se var man skulle i mörka glasögon, sade vinnaren till NSD.

PETER HEGETHORN

Simmar in pengar till välgörenhet

Umeå SS har simmat in pengar till välgörenhet. Det är Adrian Bengtsson.

Adrian Bengtsson, 12 år, har varit med i Sum-Sim i Jönköping i fyra år. Han har varit med i Sum-Sim i Jönköping i fyra år.

USS tog lagkappsseger

SIMNING. I helgen avgjordes Eärntsim och Umeå SS tog lagkappsseger. Det är Adrian Bengtsson.

Adrian Bengtsson, 12 år, har varit med i Sum-Sim i Jönköping i fyra år. Han har varit med i Sum-Sim i Jönköping i fyra år.

Klubben i media

Under året har klubben försökt förbättra sina kontakter med media för att få större uppmärksamhet kring vår verksamhet och simidrotten. Detta har gett ett gott resultat. Ett flertal artiklar om våra simmare har publicerats i Västerbotten-Kuriren och Folkbladet inför större arrangemang som Sum Sim, SM och Vansbrosimmet. Simmarnas resultat har också uppmärksammats efter olika tävlingar, stora som små. Klubbens företrädare och simmare har dessutom medverkat i bland annat Sveriges radio, NSD och ÖA samt på olika webbplatser.

Umeå simsällskap har också Facebook-sidor för både hela klubben och sektioner. Grupperna är aktiva och ett bra verktyg att både kommunicera med gruppmedlemmarna samt dela med sig av information.

Simskolan

Simskolan hade under 2016 totalt 3234 deltagare i följande verksamheter: baby-minisim, simskola från fyra år och uppåt, ungdomssimskola, samt vuxensimskola. Detta är en ökning med 330 deltagare jämfört med förra året. Under 2016 fortsatte vi vår verksamhet i Robertsfors med två terminer, samt att vi för tredje året i rad fick förtroendet att ta hand om kommunens sommarsimskola. I år deltog 96 barn på sommarsimskolan i Robertsfors.

Baby och minisimskola fortsätter att växa stort med tre genomförda terminer och 302 deltagare. Året innan hade vi 221 deltagare så detta var en ökning med 81 deltagare. Ledare för denna verksamhet är Maria Johansson.



Kvinnor: Under 2016 har vi fortsatt vårt samarbete med Umeå kommun i ett projekt där kvinnor, som av olika skäl vill simma i en insynsskyddad miljö, lärt sig att simma. Vi har därför hållit kurser, till kraftigt reducerade priser, för denna målgrupp. Samtliga kurser har varit fullbokade och deltagarna nöjda.

Nyanlända: Många nyanlända barn och ungdomarna har bristfälliga kunskaper i simning. Vi har därför under 2016 erbjudit simskoleundervisning för nyanlända både i Robertsfors och Umeå.

Vi har under hösten haft 33 killar i simskola i Robertsfors där det är flera olika boenden i kommunen. Under hösten hade vi två killar från kommunala boenden i Umeå.

Under två sommarveckor deltog 18 killar i Robertsfors i simskola, omkring hälften kom från kommunala boenden och hälften från ett privat boende.

Vecka 25-26 deltog tolv killar i Umeå, på en simskola i Ersbodabadet. De kom från olika kommunala boenden i Umeå.

Under våren hade vi 27 killar i Robertsfors, från olika kommunala boenden i verksamheten och under våren hade vi två grupper med 12 kvinnor, på kvinnosim på Ersboda vilket är ett kommunalt projekt.

På Ersbodabadet arrangerade vi under våren verksamhet för följande boenden: Nike, Juno och Norrskenet där totalt 34 killar deltog. På Umeå Simhall hade vi under våren verksamhet för boendena Apollo, Istidsgatan och Pangea. Vid denna verksamhet deltog totalt 31 killar.

Nedan följer en sammanställning av deltagandet i simskolan under det gångna året.

Vinter 15/16

Haga/Ersboda simskola: 639 deltagare

Vuxensimskola: 31 deltagare

Babysimskola: 43 deltagare

Minisimskola: 35 deltagare

Totalt: 790

Våren 2016

Haga/Ersboda simskola: 696 deltagare

Vuxensimskola: 56 deltagare

Robertsfors: 67 deltagare

Babysimskola: 76 deltagare

Minisimskola: 41 deltagare

Totalt: 936



Sommarsimskola 2016

Fyra terminer: vecka 20-21, 22-23, 25-26 och 32-33

Ersboda: 360 deltagare

Robertsfors (vecka 26-27): 96 deltagare

Totalt: 456

Höst 2016

Navet/Ersboda simskola: 814

Robertsfors: 70 deltagare

Vuxensimskola: 61 deltagare

Babysimskola: 60 deltagare

Minisimskola: 47 deltagare

Totalt: 1 052

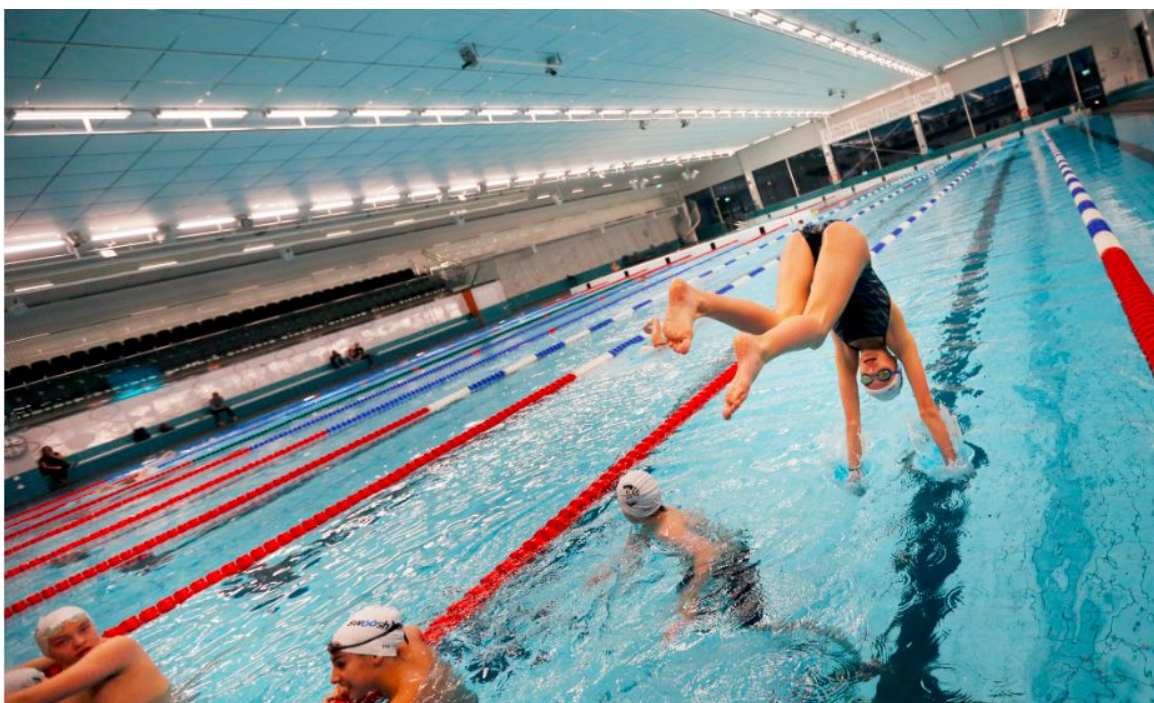
Totalt antal deltagare under säsongen 2016: 3 234



Utbildning: Umeå SS erbjuder samtliga ledare, tränare och personal som arbetar vid Ersboda Bad & Gym att via föreningen gå en gratis utbildning i Hjärt-lungräddning (HLR) samt Första hjälpen. Att ha en giltig HLR/Första hjälpen-certifiering är ett grundkrav för att få jobba hos Umeå SS. Denna utbildning genomfördes under våren och hösten på Ersboda Bad & Gym.

William Säfström, Erica Michaelsson och Emilia Näsström utbildades under 2016 till simlinjeassistenter. Ledare för utbildningen, som bedrevs under två helger, var Maria Forsgren.

Under året har Maria Forsgren gått på två licenskurser genom Svenska simförbundet. Dessa var en fortbildning i simsätt, starter och vändningar samt kursen Simmare med funktionsnedsättning.



Ledare: Under 2016 har 99 arvodesanställda ledare funnits i simskoleverksamheten. Stort tack för er fina insats

Personal: Maria Forsgren, verksamhetsansvarig simskola, Anna Ericsson, föreningsassistent simskola, Martin Lindvall, breddansvarig för tekniksimskolor, Maria Johansson, ansvarig för baby- och minisimskola

Ersboda Bad & Gym

USS har under året fortsatt att driva badverksamheten vid Ersboda Bad & Gym. Klubben har också under året förnyat hyreskontraktet för anläggningen med Bostaden.

Fast personal under året: Chris Sandberg, driftansvarig, Mats Wallin, städ/reception, Petter Ekberg, städ/reception (arbetsträning via arbetsförmedlingen).

Timvikarier under året:

Cecilia Sandvist, Elnaz Moosavi, Sara Andersson, Sofia Luukonen, Beatrice Strauka, Robin Appelqvist, Sofia Persson, Sanna Ehn Lund, Eva Frostensson

Uthyrningar under året:

Badkalas, Ersängsskolan, Ersboda behandlingshem, assistansbolaget Aktiv Assistans, Röda korsets



ungdomsförbund, Ystarvägens stödboende, Korpen, Kolbäckens habilitering,
Drugge och Ingrid Sälg är två av klubbens duktiga simmare.
assistansbolaget Pålitlig
assistans, SVT

Lisa

Under året hade USS 8 290 (juli månad ej inkluderad) betalande gäster till simhallen under ordinarie öppettider samt 255 separata bokningar av simhallen (uthyrning av bassäng till Tenton eller simskola ej inräknat) på totalt 337 timmar.

Simskola under året: Simskola har pågått måndag-torsdag samt söndagar. Baby/minisim onsdagar, torsdagar och lördagar.

USS har bedrivit vuxensimskola på måndagar, tisdagar, onsdagar och söndagar. Klubben har även, på Ersboda Bad & Gym, bedrivit simskola för kvinnor samt för ensamkommande flyktingbarn och ungdomar.

Försäljning: Försäljningen har under året inte ökat så mycket, dock har vi varierat utbudet.

Övrigt: Varje vecka under vår och höstterminen har Tenton genomfört fyra pass vattengympa i bassängen.



Nationellt simgymnasium (NIU)

I slutet av 2015 fick vi klart att vår ansökan om NIU-certifiering tillstyrks vilket innebär att ett simgymnasium startas på Dragonskolan höstterminen 2017. Sedan tidigare bedrivs ett samarbete med Umeå universitet som är ett av tre rikselitdrottsuniversitet i landet.

Under året har klubben fört diskussioner med Dragonsskolan om hur samarbetet kring NIU ska utformas. Elever som varit intresserade av att söka utbildningen har haft möjlighet att träffas samt besöka såväl simanläggningen Navet som skolan.

Hösten 2016 påbörjades även rekryteringsprocessen av en elittränare och NIU-ansvarig. Befattningen kommer att innebära att tränaren är ansvarig för de högsta träningsgrupperna, de simmare som har elitdrottskontrakt samt för simgymnasiets elever.



En del av Umeå simsällskaps många duktiga simmare vid en simtävling i Skellefteå våren 2016.

Tävlingssektionen

Under året har USS arrangerat Umestänket i februari och årets stora utmaning - Norrländska Mästerskapen i april. Denna tävling hade tävlingspass under tre dagar och krävde stora insatser av klubbens medlemmar och, inte minst, klubbens funktionärer.

Tävlingsåret avslutades, på sedvanligt sätt, med klubbmästerskap i december.

Tidigare år har USS arrangerat en större tävling även under höstterminen men så blev inte fallet under 2016 på grund av flytten till Navet och den "intrimning" av såväl anläggning som ny teknisk utrustning som var nödvändig.

Tävlingssektionen vill tacka alla som ställt upp på de tävlingar som klubben har arrangerat.

Livbojen

Livbojen är en verksamhet som ansvarar för servering under tävlingar och andra arrangemang. Uppdraget är också att ta fram och sälja sim-utrustning. Det senare sker genom vår sponsor och leverantör Tyr. Under våren hade vi servering och försäljning av utrustning i samband med klubbens träningar. Efter flytten till Navet var detta inte längre möjligt. Under de tävlingsarrangemang klubben hade våren 2016 organiserade Livbojen



även frukostservering, servering vid tävlingar samt försäljning av simartiklar. Under hösten arrangerades inga större tävlingar men vid exempelvis Swim of Hope bjöd Livbojen

simmarna på förfriskningar.

Avslutning

Styrelsen vill rikta ett stort tack till alla aktiva, tränare, föräldrar och andra engagerade i Umeå simsällskap.

2016 har varit ett omvälvande år med många stora förändringar och utmaningar som klubben har klarat av på ett förtjänstfullt sätt. Detta har också lagt grunden till att vi kan se fram emot 2017, det år då klubben firar 90 år, och ett år som vi är övertygade om kommer att bjuda på fler utmaningar men också många framgångar både i och utanför bassängen.



En av klubbens sponsorer är Swoosh. Simmarna var snabba att dra på sig sina badmössor för att posera vid en av företagets firmabilar.



Sportlovsträningen avslutades med pulka- och slalomåkning.