



NEPTUNAREN

ÅRETS SIMIDROTTSKLUBB 2023 SIMKLUBBEN NEPTUN



Simklubben Neptun - Sveriges bästa simidrottsklubb 2023!

På Simidrottsgalan delade Svenska Simförbundet ut priser till årets, simidrottare, eldsjäl, ledare och förening. Neptun tilldelades priset för årets simidrottsklubb och årets konstsimmare blev neptunaren Sandra Freund - stort grattis! Årets simidrottsklubb beräknas utifrån insamlade mästerskapspoäng i samtliga simidrotter och detta är tredje året i följd som Neptun står som segrare.

I denna upplaga av Neptunaren:

- Framgångar på Simidrotts-VM
- Årets mottagare av Gamla Neptunares stipendium
- Möt Neptunaren och mångkamparen Marlena Jawaid
- Den nya kollektionen är här!
- Vi ser fram emot sommaren!

Simklubben Neptun, Sveriges bästa simidrottsförening 2021, 2022 & 2023!

Med våra över 5000 aktiva medlemmar är Neptun den största simidrottsföreningen i Sverige. Vi bedriver verksamhet inom de fem simidrotterna; simning, simhopp, konstsim, vattenpolo och öppet vatten-simning. Neptuns huvudsakliga verksamhetsområde är centrala och södra Stockholm. Mer om Simklubben Neptun finns att läsa på [vår hemsida](#).

Redaktionen:

- Maria Edstedt – ansvarig utgivare
- Walter F. Meinhart – redaktör
- Airi Illiste – logotyp och grafik
- Ulrika Martin – korrektur

Har du några nyhetstips, tankar eller idéer om reportage kontakta Walter på w.meinhart@skneptun.se

Har du några andra frågor om Neptun eller vår verksamhet? Kontakta oss då på hej@skneptun.se

Följ oss gärna i sociala medier:

Instagram [@simklubbenneptun](#)

Facebook [@Simklubben Neptun](#)

LinkedIn [@Simklubben Neptun](#)

Kommande nummer av Neptunaren, februari 2024, maj 2024.



I denna upplaga möter vi Marlena Jawaid, mångkamparen som tränar simning med Neptun!

Framgångar på simidrotts-VM för våra konstsimmare och simmare!

Under februari avgjordes VM-tävlingarna i simidrott i Doha, Qatar. Från Neptun deltog följande simidrottare: Sandra Freund (konstsim), David Martinez (konstsim) och Björn Seeliger (simning). Som ledare i konstsim deltog tränare Anna Nosova och lagledare Annika Freund. David Martinez blev historisk när han som första svenska manliga konstsimmaren någonsin blev uttagen till ett VM, därtill var han yngst i startfältet, endast 16 år gammal.

Konstsim

Efter tre träningsdagar i Doha startade VM för konstsimmarna med tekniskt solo för damer (Sandra) och herrar (David) på dag 1. Sandra slutade på en 17:e plats och David tog sig vidare till final där han på den fjärde dagen deltog i sin första individuella VM-final och blev topp 10!

Under tävlingarnas andra dag tävlade duon i mixat tekniskt par och kvalificerade sig till ännu en final, som avgjordes under den tredje dagen. På morgonen dag tre var det också dags för fritt solo (damer) där Sandra slutade på en 17:e plats. Senare samma dag tävlade duon sin första VM-final i mixat tekniskt par där de klättrade en placering från försöken och slutade på en 7:e plats!

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att det gick riktigt bra för våra konstsimmare då de slog sina personbästa i alla grenar de ställde upp i och tog Sverige till två VM-finaler.

VM-truppen kommenterar mästerskapet för

Svenska Simförbundet:

- Det var häftigt att se så många topplag samlade på samma ställe, säger David Martinez
- Det var ett otroligt bra VM. Personbästa i alla grenar vi ställde upp i, historiska resultat och ännu mer motivation att fortsätta jaga bättre resultat framåt!, säger Sandra Freund
- Bra erfarenhet för simmarna och för Sverige. Simmarna fick bra resultat och belöning för alla timmar de har lagt ner på att träna, säger tränare Anna Nosova.

Detta världsmästerskap var den första gången på ungefär ett halvt sekel som Sverige kvalificerar sig till en VM-final från kvalomgångarna och når fram till finalstadiet i ett världsmästerskap i konstsim.

Våra konstsimmare fick mycket stor medial uppmärksamhet för sina framgångar och syntes i såväl Neptuns morgonsoffa i TV4 i SVTs. Dagarna innan VM var de även med och prydde omslaget på Dagens Nyheter!

Simning

För Björn Seeligers del blev den största höjdpunkten resultatmässigt 50m frisim dit han tog sig till final och satte ett nytt personbästa i semifinalen med tiden 21,67. Väl i finalen slutade Seeliger på en sjunde plats med tiden 21,83 och till SVT Sport kommenterade Seeliger sitt finallopp:

– Final! Första finalen för mig så jag är jättenöjd. Det känns bra, ytterbana är bara att köra. Jag fick minimalt med tips från i morse så det var bra för mig att bara simma loppet utan att tänka för mycket, sa han till SVT Sport.

Seeligers semifinaltid innebar också att han klarade OS-kvalgränsen till Paris. A-kvalgränsen är 21,96 och en eventuell uttagning görs av Sveriges Olympiska Kommitté (SOK) under våren.

Utöver 50m frisim deltog Seeliger i flera andra lopp. I herrarnas lagkamp om 4x100m frisim fick han den mycket fina sträcktiden 47,97 på andra sträckan, laget placerade sig till slut på en 9 plats, precis utanför final. I världsstatistiken placerar sig laget på en 16:e-plats och kan vara aktuella för en OS-uttagning av SOK, vi håller tummarna förstås! I det individuella 100m frisim gick Björn vidare till semifinal med tiden 48,84 och simmade sedan på exakt samma tid i semifinalen. Samma dag simmade Seeliger också den avslutande sträckan på 4x100m medley mixed på en sträcktid av 48,41. Mixedlaget nådde en sjundeplacering, vilket likt herrlaget medför att de kan vara aktuella för en OS-uttagning. Det blev också en individuell 50:a ryggsim för Seeliger som simmade lika snabbt försökslopp som semifinallopp med tiden 25.10 och fick med det en 14-placering.

Om det blir något OS för Seeliger återkommer vi till, håll utkik i våra sociala kanaler och på vår hemsida.

Visste du att?

- 50m frisim är det enda 50m-distansen som ingår i det olympiska programmet. Just nu pågår en [internationell namninsamling](#) för att även de andra 50m-distanserna ska inkluderas.

Årets mottagare av Gamla Neptunares stipendium

Sällskapet Gamla Neptunare bildades 1925 och har genom åren haft till ändamål att utöva och främja simidrott i alla dess former samt stödja moderklubben Simklubben Neptun. Gamla Neptunare är en ideell förening där årsavgifterna går som stipendier till Neptuns unga simidrottare eller tränare som visat ambition, intresse eller talang. Stadgar är upprättade i enlighet med RF:s riktlinjer. Stipendiater genom tiderna är bland annat: Stefan Nystrand, Elina Eggers, Simon Sjödin och många många fler, [hela listan sedan 1987 hittar du här!](#)

Sällskapetets huvudsyfte är att stödja Simklubben Neptun med all vår möjliga kraft. Vi värnar även om Neptuns värdegrund, vision och verksamhetsidé.

I detta nummer av Neptunaren är vi stolta över att presentera årets stipendiater.

David Martinez (konstsim, aktiv)

David är en fin lagkamrat, alltid exemplarisk träningsnärvaro, engagerad tränare, fin förebild som vågar göra det han älskar, och en person som övervunnit många hinder för att vara där han är idag. Han banar vägen för fler killar inom sporten. Vi är stolta att han simmar hos oss.

Lovisa Heed (simhopp, ledare)

Lovisa är en engagerad och duktig simhoppstränare med stor bredd. Hon jobbar med alla åldrar, från våra yngsta aktiva inom barngymnastiken till våra vuxensimhoppare. Hon har en förmåga att kunna ta fram det bästa i varje aktiv och få dem att våga oavsett nivå. Genom sitt ledarskap, sin goda organisationsförmåga och sin ansvarskänsla är hon en stor tillgång för simhoppssektionen. Hon har visat prov på att axla ansvaret för såväl lägerverksamhet som vår nystartade verksamhet, barngymnastik, på ett föredömligt sätt. Förutom sina egna träningsgrupper ställer hon ofta upp för tränare som behöver vikarie och hjälper alltid till vid kringaktiviteter. En sann Neptunare!

Sixten Philipson (vattenpolo, aktiv/ledare)

Sixten är energisk och ställer upp, inte bara när det gäller vattenpolo utan även i simning där han hjälper till och engagerar sig i vår siminlärningsverksamhet och i klubbens evenemang. Inom vattenpolon är han en förebild för de yngre polospelarna och i sin roll som målvakt i elitserien ser han till att alla känner sig hemma i laget och är en viktig spelare för lagandan och missar aldrig en träning eller match.

Eryk Do (simning, ledare)

Eryk har en stark passion för utbildning

och personlig utveckling, och han vill använda sina kunskaper och färdigheter för att hjälpa Neptun och simmarna att nå sina mål. Han är inte bara en utmärkt tränare, utan också en inspirerande förebild för andra. Han använder sig av kraften av utbildning för att skapa välmående och framsteg, och han smittar med sin entusiasm och motivation till alla.

Stipendierna delas ut på Simklubben Neptuns årsmöte den 21 mars. [Läs mer om Gamla Neptunare på vår hemsida och bli medlem idag!](#)

Sommarläger i simhopp för vuxna!

Vid årsskiftet tog Emma Aspenberg över rollen som verksamhetsansvarig för vuxna inom simhoppssektionen. Emma har själv bakgrund som vuxenhoppare i klubben och hälsar välkomna till Eriksdalsbadet om man vill kika in i simhoppshallen, säga hej, eller bara om ni några frågor om terminskurser, det kommande lägret.

Till sommaren arrangerar Neptun ett sommarläger för vuxna och deltagare väntas komma från hela Europa. Lägret pågår mellan 13 juni till 16 juni. Vi utgår från Eriksdalsbadet och sista dagen avrundas med bland annat en tävling. Lägret kommer innehålla bland annat:

- Styrkelyft
- Barré/balet
- Föreläsningar
- After dive-gathering

Kom och delta, nybörjare som erfaren, anmälan öppnar under våren – säkra en plats du också!

7

För dig som vill prova på simhopp genomför vi löpande prova på-tillfällen, för både vuxna och barn, håll utkik på vår medlemsida för nästa tillfälle.

Vi erbjuder nu simhoppsspass genom Bruce!

Från slutet av februari månad finns nu simhoppets pass för vuxna tillgängliga för de som använder Bruce, ett gymkort som ger tillträde till aktiviteter inom flera idrotter. Neptun erbjuder nu pass i handstående och styrka (2 pass/vecka) samt simhopp (3 pass/vecka). Även Neptuns medlemmar är välkomna (framför allt på våra populära morgonpass samt kvällspass).

För mer löpande information håll utkik på simhoppss Facebooksida samt Instagram, där vi bland annat har presentera "Månadens tränare" och "Veckans hoppare". Vi kommer också att rapportera om workshops och tävlingar vi ska delta på framåt. Hör av dig till Emma på e.aspenberg@skneptun.se om du är intresserad av simhopp för vuxna!

Kommande evenemang!

Nedan hittar du våra kommande Neptun-evenemang. Mer information om samtliga finns att läsa på [vår hemsida](#).

Mars

- 21/3 Årsmöte på Eriksdalsbadet, [årsmöteshandlingar finns här](#).
- 23/3 simning, Neppantävling vår på GIH-badet
- 24/3 simning, GIH-games på GIH-badet

April

- 9/4 Klubbdag med Malmsten och Arena
- Klubbmästerskap i Konstsim

Maj

- 8-11/5 konstsim, Ungdoms-SM i konstsim på Eriksdalsbadet
- 8-11/5 simhopp, Ungdoms-SM i simhopp på Eriksdalsbadet
- 17-19/5 simning Neptuniaden 2024 (50m) på Eriksdalsbadet

Juni

- 1/6 simning, Final Call Stockholm (50m) på Eriksdalsbadet
- 2/6 simning, Stockholm Knattesim Sommar (50m) på Eriksdalsbadet
- 15/6 öppet vatten simning, Stockholms Simfestival i Hellasgården, Nacka.
- 16/6 Neptundagen på Eriksdalsbadet, tidigare Öppet Hus.

Augusti

- 8/17 öppet vatten simning, Riddarfjärdssimningen

September

- 22/9 simning, Stockholm Knattesim Höst på Eriksdalsbadet.

November

- 9-10/11 Sum-Sim Region, Stockholm på Eriksdalsbadet.

Den nya kollektionen är här!

Den nya kollektionen finns nu att beställa och den kommer att uppdateras inför sommaren. Bland annat är våtdräkter, träningsbikini och flipp-flops på väg in i shopen och den utvecklas hela tiden. Har du ett förslag



David Martinez och Sandra blev uppmärksammade efter sina framgångar på VM



Lovisa Heed, en av årets stipendiater som leder barngymnastikgrupper



Några av produkterna ur den nya kollektionen

Möt mångkamparen och neptunaren Marlena Jawaid

För många av våra tävlingssimmare är Marlena bekant – hon blev nämligen klubbmästarinna i simning 2023 i den äldsta åldersklassen. Även Jakob Rasmuson, simmare i mästerskapsgruppen har varit en framstående mångkampare med EM-guld och VM-silver i modern femkamp för ungdomar 2019. För närvarande studerar han på KTH och tävlar enbart i simning. Marlena tränar också simning med mästerskapsgruppen flera pass i veckan, som en del av sitt träningsupplägg som mångkampare. Marlena, född och uppvuxen i Bulgarien, valde Sverige för nya möjligheter efter oenigheter med det bulgariska förbundet. Det var dags för en ny början.

Under hennes tid i Sverige har Marlena tagit stora steg både personligen och professionellt. Hon bor nu inneboende hos den dubbla OS-medaljören (och tillika neptunaren) Svante Rasmuson. Rasmuson har blivit en mentor och stöttepelare, som inte bara delar sin erfarenhet utan också påminner henne om vikten av vila och återhämtning i en atlets liv. Svantes karriär i Neptun finns att läsa i [Neptuns 100års bok](#).

Marlenas mål är klart. Hon vill representera Sverige i OS i Paris, en utmaning som kräver otrolig disciplin och hårt arbete. Trots att hon har stött på utmaningar, har hennes beslutsamhet inte vacklat. Med en bakgrund i internationell företagsekonomi och politik från Stockholms universitet är Marlena inte bara fokuserad på sin sportsliga karriär utan förbereder sig också för

framtiden utanför sportens värld.

Den moderna femkampen står inför en stor förändring, då hästhoppningen som ersätts av en hinderbana, efter sommarens OS i Paris. Detta beslut, drivet av en skandal under Tokyo-OS, har väckt blandade känslor bland atleter och fans.

Marlena och hennes tränare, Svante Rasmuson, har uttryckt oro över att sporten kan förlora en del av sin själ med denna förändring, men ser också fram emot de nya utmaningarna som väntar.

Marlenas berättelse är en källa till inspiration för oss alla. Hennes resa påminner oss om att med rätt inställning, stöd och hårt arbete kan vi övervinna utmaningar och nå våra mål!

Det här är modern femkamp:

- **Fäktning:** Alla möter alla i enminutersmatcher. Första giltiga stöt vinner. Lyckas ingen av deltagarna få in en stöt, får båda noll poäng.
- **Hästhoppning:** Tidshoppning på en 350–450 meter lång bana med 12 hinder, varav minst ett dubbel- och trippelhinder. Efter OS i Paris försvinner hästhoppningen från schemat och ersätts av en typ av hinderbana.
- **Simning:** 200 meter frisim.
- **Laser run:** Består av 3000 meter löpning (5x600m) samt skytte med laserpistol. Mellan varje 600m-löpning ska man skjuta och träffa fem skott. Laserskyttet gjorde sin debut i OS-sammanhang 2012 i London.

Vill du prova på Laser run?

Söndaga klockan 11:00 i Djurgårdens gamla fäktsal i Hjorthagen (Ropstens tunnelbanestation) genomför öppna träningar. [Mer information och anmälan hittar du här!](#)

Sommaraktiviteter med Neptun!

På sommaren blir Neptuns verksamhet ännu större och omfattar då alla simidrotter! Inom simning kommer föreningen erbjuda sommarsimskola för barn och för vuxna simning i öppet vatten. För närvarande inväntar klubben bekräftelse på anläggningstider innan bokningarna för grupperna kan öppna. Träningarna i öppet vatten genomförs i bland annat Sickla sjö, Tanto, Brunnsviken, Farsta strand samt Källstorpssjön (Hellasgården).

Klubben erbjuder också kolloverksamhet på dagtid under flera sommarveckor. Vi har kollo med simhopp, konstsim samt det omtalade simidrottsskollot där samtliga simidrotter ingår. Kollogrupperna har lite olika scheman men med aktiviteter runt kl 09-14 såväl på land som i vattnet.

Neptun har ett mångårigt samarbete med flera kommunala bostadsbolag i Stockholm, bland annat Familjebostäder, Svenska Bostäder och Stockholmshem. Dessa har subventionerat deltagandet för barn boende i bolagens hyresrätter, vilket är värdefullt och ger många en meningsfull fritid under sommaren.

Mer om sommarens aktiviteter finns att läsa på [vår hemsida!](#)

Bli sponsor eller partner till Neptun

Simklubben Neptun söker sponsorer som vill ställa sig intill Neptun och simidrotten för fortsatt utveckling. Klubben har under 2023 tagit ett krafttag och går nu in i 2024 med nya, moderna

möjligheter i klubbens verksamhet. Samtidigt som ett mer strategiskt arbete tagits fram. [Läs mer om hur sponsring inom Neptun fungerar på vår hemsida.](#)

Uppdatering från sportkontoret

Simklubben Neptuns sportkontor utgör kärnan i det administrativa arbetet bakom det idrottsliga i Neptun. Under hösten har arbetets fokus legat på medlemservice, målsättningsarbete och framtida sponsorskapspaket. Under 2024 ligger fokusområdet på värdegrundsarbete, trygg simidrott och fortsatt stöd till klubbens sektioner.

Vi vill också rikta ett stort tack till Mikael Rosén som avslutade sin tjänst i Neptun under årsskiftet 23/24. Micke har under sin tid i Neptun lett arbetet med klubbens Ultra-grupper inom tävlingssimningen samt varit en drivande kraft i föreningens öppet vatten simning.

Neptun har också tagit kliv mot att bli en mer hållbar arbetsgivare för föreningens anställda personal. Under föregående år togs en arbetsmiljöpolicy fram och under 2024 kommer klubben erbjuda de fast anställda en hälsoundersökning tillsammans med OneLab, där klubben har ett nytt samarbete.

Nästa nummer av Neptunaren!

Nästa nummer av Neptunaren publiceras i maj 2024, det vill du inte missa! Har du några nyhetstips, tankar eller idéer om reportage kontakta Neptunarens redaktör Walter F. Meinhart på w.meinhart@skneptun.se Simidrotta lugnt!

SIMKLUBBEN NEPTUN



PASSION KAMRATSKAP KVALITET UTVECKLING