



**SK NEPTUN**

SIMNING | SIMHOPP | KONSTSIM | VATTENPOLO

# Simklubben Neptun

## Verksamhetsberättelse och Årsredovisning 2009



# Styrelsens förord

---

## Styrelsen för Simklubben Neptun lämnar följande redogörelse för verksamhetsåret 2009

På årsmötet i mars 2009 valdes det in fler nya styrelsemedlemmar i styrelsen. Klubben fick också en ny ordförande. Det blev en tuff start med mycket praktiskt att sätta sig in i och många vardagliga frågor att lösa. Det märktes snart att verksamheten inte kunde bedrivas effektivt utan en ledare på plats i den dagliga verksamheten. Vi satte därför i gång att realisera den tidigare styrelsens tankar om en verksamhetschef. Tack vare rekryteringsföretaget Novare fick vi till en både trygg och professionell rekrytering. Från november har vi nu äntligen Kristian Svensk på plats.

### IT-projektet

Mycket arbete har lagts ned på det nya IT-projektet och samarbetet med Kansliet AB. Detta bolag har i vissa delar tagit över föreningens ekonomiska administration. Planen är att vi också ska få hjälp med andra delar i vår administration och med utvecklingen av ny hemsida. I avvaktan på ny hemsida startade vi i våras upp en blogg där vi gett information om klubbens breda verksamhet, resultat från tävlingar men också försökt förmedla en bild av det fantastiska engagemang som finns bland många, många ideella krafter. En ny hemsida hoppas vi kunna presentera under första halvåret 2010.

### Ekonomi och organisationen

Det är ingen hemlighet att ekonomin i Neptun varit ansträngd under många år. Vår nya kassör har tillsammans med andra ideella lagt ner mycket tid och arbete på att få ordning och struktur i den ekonomiska administrationen. Inför 2010 finns det nu en avsevärt förbättrad kontroll över ekonomin och den budget som är lagd är i balans och måste efterlevas.

Styrelsen har börjat ett arbete med att se över klubbens organisationen så att vi även fortsättningsvis ska kunna upprätthålla en kvalitativt bra verksamhet i förhållande till den ekonomi som föreningen har. Föreningens största utgift är personalkostnaderna. Det är därför viktigt att vi använder våra personella resurser på bästa sätt ur verksamhetssynpunkt, men även ur ett ekonomiskt perspektiv. Vi har under året avslutat anställningsförhållandet med en av våra simtränare. Vi har också avslutat projektanställningen för vår tidigare heltidsanställd breddansvarige. Klubbens behov av ideella krafter har ökat.

### Framgångar

Simningen fortsätter att leverera resultat. Vi har ett av Sveriges bästa team på herrsidan med Petter Stymne, Simon Sjödin och Stefan Nystrand i spetsen. Stefan blev även 2009 vald till årets manlige simmare. Tillväxten på elitsidan är god, till exempel i Simon Frank och Niklas Tour. Simon blev under året svensk juniorrekordhållare på 400 medley efter ett oerhört spännande lopp. Niklas har under året tagit åtta bröstsimsmedaljer på SM och JSM, varav sex guld. Neptuns herrlag på 4x100 meter frisisim har den näst snabbaste tiden på distansen i världen – bland klubbtag. Dessutom tar vi med oss 20 nya individuella klubbrekord och sex nya lagrekord in i 2010.

Våra elithoppare har representerat Sverige på GP-tävlingar, NM, EM och VM. Under SM har de gett klubben många medaljer. Särskilt bör omnämnas Daniel Egnas fantastiska guldhopp på tremeterssvikten där han slog det svenska rekordet med 30 poäng. Intresset för att hoppa simhopp har ökat och så fort vi bara utbildat tillräckligt många tränare så är alla intresserade hjärtligt välkomna.

Konstsimmarna har också varit framgångsrika i olika tävlingssammanhang och de har också fått representera Sverige i internationella tävlingar. Våra konstsimmare har fått mycket uppmärksamhet både i reklam och i olika inslag på TV och de efterfrågas ofta för att göra uppvisningar. Uppmärksamheten har gjort att många nu också söker sig till konstsim. Nya grupper kan starta upp varje termin och framtiden ser verkligen positiv ut för konstsimssektionen.

Vattenpolosektionen har bedrivit verksamhet för flickor och damer. Nybörjar- och ungdomsverksamheten har tagit ett stort steg framåt och vi hoppas nu mycket på att de utvecklas till ett nytt slagkraftigt dampololag.

Klubbens fritidshem har sedan starten 1994 varit en värdefull del av Neptuns verksamhet. Verksamheten är mycket uppskattad och vi har också där många barn i kö.

### **Kommittéerna**

Inom simsektionen har vi under året startat upp en simkommitté och påbörjat uppbyggnaden av en tävlingskommitté. Övriga sektioner har sedan tidigare, effektiva och väl fungerande kommittéer. Förhoppningen är nu att också simningen ska få ytterligare möjligheter att utvecklas mot nya framgångar och uppskattade tävlingsarrangemang. En stor utmaning för simningen blir att möjliggöra tillväxt av bra simmare i unga åldrar och även skapa bra förebilder för tjejer inom klubben.

### **Avslutningsvis**

En av Sveriges mest framgångsrika simtränare och mångårig trotjänare i Neptun, Bosse Westergren, har lämnat klubben. Vi vill framföra ert stort tack till Bosse för alla fantastiska insatser han gjort för Neptun.

Vi har under året drabbats av en stor förlust då Jan Nordlund avled. Jan var en av den moderna simidrottens främsta ledare och hans insatser har varit enormt värdefulla för svensk simning. Under många år stod han för utbildningen av Neptuns funktionärer inom simning.

Vår simklubb drivs framåt av medlemmarnas glädje och engagemang. Att vi alla hjälps åt är en förutsättning för att vi ska få en väl fungerande organisation med en god och stabil ekonomi. Vi vill från styrelsen framföra ett stort tack till alla våra anställda, sponsorer, samarbetspartners, aktiva, funktionärer och andra ideellt arbetande medlemmar. Genom era fantastiska insatser är Neptun i dag en framgångsrik och ledande klubb inom svensk simidrott. Tillsammans kan vi utveckla klubben och nå ännu bättre resultat.

Styrelsen

# Organisation och medlemmar

---

## Hedersordförande

Sven-Håkan Paulsson

## Styrelse

Ordförande:	Ulla Gustavsson
Vice ordförande:	Jan Lindberg
Sekreterare:	Björn Källström (adjungerad)
Kassör:	Mikael Arkevret
Ledamöter:	Anders Berlin, Anneli Blomberg, Gert Hedström, Magnus Nelin, Marie Sjölander och Catarina Werneson.

Styrelsen har under året haft 16 protokollförda sammanträden. En viktig del av styrelsens arbete äger rum mellan styrelsemötena i olika arbetsgrupper, kommittéer och liknande grupper. Mycket arbete sker också i samarbete och kontakter med externa samarbetspartners.

Styrelsen har inte uppburit något arvode.

## Revisorer

Ulf Strauss från Ernst & Young (ordinarie), Lars Wessén (ordinarie), Lars Mattsson (suppleant) och Joakim Sjöholm (suppleant).

## Klubbmästare

Leif Tour

## Medaljnämnden

Ordförande René Tour, sekreterare Ulla Andersson, matrikelförare Yvonne Flockner, ledamöter Ulla Gustavsson och Anneli Blomberg samt adjungerad Sven-Håkan Paulson.

Medaljnämnden har haft två sammanträden under året. Därutöver har ordförande, sekreterare och matrikelföraren haft arbetssammanträden. Medaljnämndens beslut, se sid. 15.

## Valberedning

Johan Jilborn, Johanna Schumacher och Anneli Blomberg.

## Personal

### Simfritids

Ann-Sofie Svensson 80 % (föräldraledig till januari), Ronny Axberg 80 %, Klara Eriksson 60 % (från augusti 2009), Daniel Egana (från augusti 2009), Jenny Mattsson (till juni 2009) och Alexander Andresen (till juni 2009). På simfritids har föreningen också haft fler timanställda ledare.

### Simning

Anne Forsell, Niko Martikainen, Bo Westergren (till augusti 2009) och Jan Cederholm.

### **Simhopp**

Galina Nässelius, Maria Lund och Robin Johansson (från augusti 2009).

### **Kansliet**

Gunn Lundin och Kristian Svensk (från november 2009).

### **Medlemmar**

Neptun hade 2314 betalande medlemmar vid utgången av 2009.

### **Hedersledamöter**

Följande, nu levande, medlemmar har förärats hedersledamotskap: Jane Cederqvist (1961), Margareta Rylander-Carlsson, (1963), Elisabeth Morris-Elenbring (1967), Jarl Ivars (1974), Hugo Johansson (1976), Martin Lunden (1976), Stig Olsson (1976), Kristian König (1992), Ulla-Britt Eklund-Öberg (1996), Sven-Håkan Paulsson (1996), Therese Alshammar (2002), Hans Holm (2002), Monica Holm (2002), Ann-Christin Hagberg (2006), Åke Lidström (2006), Per-Ola Lindberg (2006) och Hans Lindström (2006).

Utöver ovanstående har 30, avlidna medlemmar, tidigare förärats hedersledamotskap.

### **Innehavare av Simklubben Neptuns förtjänstmedalj i guld**

Nils-Erik Paulsson (1964), Bengt Bergvall (1966), Sven-Håkan Paulsson (1966), Hugo Johansson (2002), Perre Ericsson, (2006) och Therese Alsahammar (2006).

### **Medlems- och träningsavgifter**

Medlemsavgiften har under året varit 250 kronor. Avgiften för ständiga medlemmar har varit 5.000 kronor.

De aktiva har erlagt en differentierad träningsavgift mellan 600–2.940 kronor beroende på aktivitet och antalet träningstillfällen.

### **Samarbetspartners**

Neptun har haft olika typer av samarbetspartners som hjälpt oss mycket under året. Vi vill framföra ett särskilt stort tack till Stockholms stad och specifikt Eriksdalsbadet, Familjebostäder, Svenska Bostäder, Kansliet AB, Fryshuset, Swimshop och Arena, Softtronic, Richo, Investor och Novare, Tre, Pizza Hut, Gaia Leadership, Forex med Rolf Friberg samt Sällskapet Gamla Neptunare.

# Simfritids

---

## Allmänt

Klubbens fritidshem har sedan starten 1994 varit en värdefull del av Simklubbens Neptuns verksamhet. Syftet med fritidshemmet har sammanfattats på följande sätt: Simklubben Neptuns simfritids ska genom fysisk aktivitet, framförallt simidrott, framhålla barnens behov av lek och fysiskt stimulans. Barnens eftermiddag på fritids ska vara rolig, innehållsrik och stimulerande i form av engagerade fritidspersonal, en trygg fritidshemsmiljö och utvecklande gruppgemenskap. Simidrotten ska ligga till grund för barnens utveckling av motorik, koncentration, bra självförtroende och hänsyn till andra människor

## Verksamheten 2009

Ansvarig: Ann-Sofie Svensson.

Vi har haft 32 barn inskrivna i vår fritidshemsverksamhet och cirka tio barn i vår mellanstadieverksamhet. Under året har vi kunnat fylla upp platser när någon slutat. Vi har således ett bra barnunderlag och kölista.

Fritidsverksamheten byggs som tidigare upp på simidrotten. Två gånger per vecka har barnen haft sim- och simhopsundervisning på Eriksdalsbadet. Under året har barnen varit med på simklubbens egna simtävlingar. Två gånger under året har vi haft egna uppvisningar i simning och simhopp för föräldrarna.

Mellanstadieverksamheten bedrivs enbart på Eriksdalsbadet med sim- och simhopsundervisning. På tisdagar har det varit simning och på fredagar har det varit simhopp under ledning av Ronny Axberg och Daniel Egana.

Årets läger i Uppsala i juni blev som vanligt en succé. Det var femtonde året i rad som vi åkte dit. I år var det 35 barn som följde med. Några föräldrar var med och hjälpte till under resan.

Även i år var simfritidsbarnen med i Luciatåg på Eriksdalsbadet. Detta har blivit en tradition som både föräldrar, barn och vi i personalen uppskattar mycket. I år var det något färre barn med, eftersom vi nu bara har en fritidshemsavdelning. Luciatåget var lyckat och barnen fick som belöning bada i Äventyrsbadet.

# Konstsिम

---

## Verksamheten 2009

Ansvarig: Catarina Wernerson.

Konstsिम utövas för närvarande av sju klubbar i Sverige, där Simklubben Neptuns konstsिम hör till de största. Vi tränar tre kvällar i veckan i Forsgrénska badet och på lördagar i Eriksdalsbadet.

## Konstsिमskommittén

Ordförande: Catarina Wernerson

Ledamöter: Anders Börthas, Pia Hildor Börthas, Anna Grahn, Anna Lindquist och Katalin Bachry (huvudtränare).

## Tränare och funktionärer

Vi har en stabil grund att stå på vad gäller tränare och vi bygger också sakta men säkert upp ett bra nätverk av föräldrar runt dessa. Vår nystartade vuxenverksamhet hoppas vi snart ska kunna ge resultat även vad gäller tränare och domare. Vi har nu goda möjligheter att fortsätta det arbete som påbörjats för att få en bra struktur på hela konstsimssektionen.

## Träningsläger och utbildning

Tre aktiva och en tränare har varit på ett träningsläger i Cobham utanför London där Jennifer Gray höll en konstsimsclinic. En av våra tränare har också gått en utbildning i Cobham.

Neptun arrangerade tillsammans med övriga stockholmsklubbar och Stockholms simförbunds konstsimskommitté ett breddläger som också inkluderade utbildning av våra tränare.

## Breddverksamheten

I år har vi startat en ny grupp vid såväl vår som höstterminens start. Dessa grupper har utvecklats mycket bra och i samband med USM-kval2 i höstas genomförde vi en diplomtagning för våra aktiva som inte tävlar. Återigen lyckades vi erövra den vackra Silverflickan som är det pris man tar hem i Marianne Wili Blomé cup om man är den klubb som har flest aktiva som klarar de olika märken som finns i konstsimm.

## Tävlingsverksamheten

På JSM placerade sig Neptun med sina par på sjätte (Elin Grahn och Lovisa Börthas) och nionde (Kajsa Wernerson och Nora Wernerson) plats.

Då tiden för SM ändrades med mycket kort varsel kunde vi inte delta. Vi deltog då med två par i öppna NJM i Köpenhamn som våra aktiva genomförde med bra resultat. Det var också en bra erfarenhet för dem att få möta internationellt motstånd.

RM genomfördes i Jönköping. Bästa konstsimmare från Neptun placerade sig på en sjätte plats.

Årets USM final gick i Täby. Där tog vårt unga C-lag en första placering, B-laget en tredje plats och B-paret en andra plats.

De distriktstävlingar som varit under året har varit framgångsrika för Neptun. Vi har tex. haft första platsen för figurer i juniorklass genom Kajsa och tredje platsen genom Elin. I partävlingen tog Elin och Lovisa andraplatsen och Kajsa och Nora tog tredjeplatsen.

Även UDM blev en framgång för Neptun där Elin placerade sig på första plats och Lovisa på tredje plats i B-klassen och Jenny Lindqvist på första plats i C-klassen.

I juni deltog ett juniorpar och ett B-par i en tävling i Rijeka, Kroatien. Här var konkurrensen mycket större än den vi tidigare mött, men vårt B-par tog sig i varje fall till final.

Under hösten fick vårt B-par representerade Sverige i en tävling i Prag.

I år arrangerade Neptun endast de två kvältävlingarna till USM.

## Funktionärer och domare

Klubben måste fortsätta utbilda egna domare för att ha tillräckligt många egna domare i distriktstävlingar samt ha fler domare som har kompetens att döma i nationella tävlingar. Det främjar även våra aktiva tävlande att vi har egna domare som mellan tävlingar kan bedöma nivån på prestationerna samt att vara bollplank till tränarna.

## Övrigt

Förra året (2008) hade vi glädjen att medverka i Måns Herngrens komedi Allt Flyter, vilket var roligt för simmarna. Filmen gav också sporten stor uppmärksamhet. En följd blev att vi fick många vuxna som ville prova på konstsim som motionsform och i januari startade vi upp vår vuxenverksamhet.

I januari blev vi engagerade av Sturebadet som ville ha en uppvisning av våra konstsimmare.

Vi har också deltagit i en reklamkampanj för Twilfit med "övertäckningskonstsim" i tre av Stockholms simhallar under en lördag i maj. Utöver de tre simhallarna besökte vi också Sturebadet där uppvisning spelades in och senare sändes i TV4:s morgonprogram.

Tre av våra juniorsimmare var med i Eriksdalsbadets Popaganda där de var "pausmusik".

Vi har också deltagit i det traditionella Luicafirandet i Eriksdalsbadet och haft vårt eget Luciatåg i Forsgrénska badet.

# Simhopp

---

## Verksamheten 2009

Ansvariga: Maria Lund och Galina Nässelius.

Under 2009 genomfördes en satsning på att ge fler barn och ungdomar möjlighet att delta i vår breddverksamhet. Vi har arbetat med att rekrytera och utbilda tränare, starta fler grupper, utöka antalet assistenter samt fortsätta satsningen på simhoppssintresserade ungdomar. Vi har också fortsatt att satsa på vår utveckling av verksamhetsstruktur och verksamhetsinnehåll.

## Hoppkommittén

Ronny Axberg, Charlotte Lindblom, Maria Lund, Bengt Nordenbrand, Galina Nässelius, Henrik Stivert, Åsa Tuvenvall, Carina Winberg, Eva Wolff och Tyri Öhman.

Huvudfokus för gruppens arbete har varit att stödja, ge råd och hjälpa verksamhetsansvariga i deras arbete.

## Breddverksamheten

Det har varit ett stort intresse för att hoppa simhopp under 2009. Breddverksamheten har strävat efter att kunna erbjuda plats till så många som möjligt och samtidigt behålla och öka kvalitén på våra kurser. Förutom den ordinarie terminsträningen har vi haft dagläger på alla skollov (sport-, påsk-, sommar-, höst- och jullov), prova-på-kurser, extraträning i början och slutet av terminerna samt vuxenkurser. Under året har intresselistan för simhopp pendlat mellan 190–330 stycken. I december fanns cirka 400 barn i verksamheten och cirka 300 barn på intresselistan för simhopp.



I samband med terminsavslutningen i maj och december genomfördes nivåtävlingar för alla barn i vår hoppkola. Nivåtävlingarna behövde genomföras under fyra dagar för att alla barn som ville skulle få plats. Hopparna tävlade vid fyra olika stationer samtidigt. Trots att många tävlade för första gången gjorde de allra flesta en strålande insats och många medaljer delades ut.

Vårt utbildningsprogram har vi fortsatt att utveckla med fler utbildningssteg samt förbättringar av vårt tidigare innehåll. Utbildningstillfällen har genomförts på Nivå 1, Nivå 2 samt i "Gymnastik 1 och 2". En konferens till Riga genomfördes för våra tränare i maj. Vi har gjort två utbildningsresor för tränare i samband med Regionfinalen och USM. Fem tränare har varit på Nordisk tränarclinic i Karlskoga.

## Elitverksamheten

Under 2009 har vi satsat på att minska gapet mellan våra elithoppare och vår breddverksamhet. Två personer har i september timanställts för att ta fram uttagningsprinciper samt rutiner för uttagning till elitförberedande grupper. En förberedande elitgrupp har startats.

Detta har definitivt blivit ett steg i rätt riktning för Neptuns yngre tävlingshoppare. Ett ökat deltagarantal från Neptun ute på tävlingar i kombination med en hel del fina resultat är något vi kan se som resultat. Denna utveckling har förhoppningsvis bara startat då vi har en hel del hoppare som visar prov på intressant utveckling och som säkerligen – med lite mer träning – kan bli ordentligt konkurrenskraftiga under kommande år. Två hoppare som verkligen presterat under året är Kelly Säter (född 1998) samt Felix Raftewold (född 2000). Kelly Säter visade på stor träningsvilja under året och har fått medaljer av olika valörer från både mindre tävlingar, men även från Regionfinal och USM. Felix Raftewold har tagit för sig bland både två och tre år äldre hoppare – oftast som yngst i startfältet – och fick bland annat med sig dubbla guld ifrån Regionfinalen efter en makalös hoppning (inofficiellt svenskt rekord).

## Resultat

Det har varit ett framgångsrikt år för våra elithoppare. På vinter-SM fick våra hoppare sammanlagt ett guld, tre silver och ett brons (Daniel Egana – guld och silver, Alexander Andressen – silver och brons och Robin Johansson – silver). På sommar-SM fick klubben ytterligare sex medaljer: tre guld, två silver och ett brons (Elina Eggers – två guld, Daniel Egana – guld och brons, Alexander Andressen – silver och Robin Johansson – silver). Daniel Egana vann efter en fantastisk hoppning på 3-meterssvikten med 458.70 poäng, vilket var nytt svenskt rekord med hela 30 poäng.

Neptuns hoppare har representerat Sverige på ett antal GP-tävlingar, på NM, på EM för nationsmästare och på VM. På EM för nationsmästare tog Daniel Egana en sjunde plats på 3m parhoppning. På VM i Rom var Daniel Egana ytterst nära att kvalificera sig till finalen i parhoppning. Paret hamnade på 13:e plats, bara fem poäng från VM-final. För vårt stora hopp Elina Eggers gick det sämre då hon slutade 28 poäng från en semifinalplats.

Sammanfattningsvis kan vi säga att 2009 var ett framgångsrikt år och det satte en inspirerande ton hos våra unga hoppare.

# Simning

---

## Kommittéer

### Simkommitté

Ordförande: Anneli Blomberg

Ledamöter: Rene Tour, Niko Martikainen, Anne Forsell, Mikael Nyström, Hanna Bergander och Jan Cederholm.

Sedan september har klubben återigen en fungerande simkommitté med både anställda och ideella från styrelsen, bredd- och tävlingsverksamhet. Det saknas en representant från tävlingsarrangemang samt en aktiv elitsimmare. Simkommittén har varit rådgivande till styrelsen i frågor som gäller verksamheten i simning.

### **Breddkommitté**

Ordförande: Jan Cederholm

Ledamöter: Anneli Blomberg, Hanna Bergander, Rebecka Andersen, Ulla Andersson (till augusti), Lisa Härmark (från augusti), Anders Rehn, Nils Smeds, Josefine Blystedt (till augusti) och Sofie Eriksson (från augusti).

Breddkommittén fortsatte med att arbeta fram riktlinjer för de olika nivåerna inom simningens breddverksamhet. Under hösten gjordes en inventering av utbildningsbehov och vilka utbildningar våra aktiva ledare inom bredden redan har.

## **Breddverksamhet och simkunnighet**

### **Verksamheten 2009**

Ansvarig: Jan Cederholm (till december), Kristian Svensk (från december).

Under året har fokus varit på fler delar av breddverksamheten nämligen breddsim, skolsim, sommarsimskola och kollo.

### **Bad- och breddansvariga vid respektive bad**

- Eriksdalsbadet på onsdagar: Rebecka Andersen (till november) och Sophie Vellner (från november)
- GiH-badet på torsdagar: Ulla Andersson (till juni) och Lisa Härmark (från augusti)
- Farstabadet på tisdagar och fredagar: Anders Rehn (tisdagar) och Nils Smeds (fredagar)
- Västertorpsbadet på söndagar: Hanna Bergander
- Högdalsbadet på torsdagar: Josefine Blystedt (till juni) och Sofie Eriksson (från augusti)

Grupperna är indelade i olika nivåer utifrån barnens vattenvana och simkunnighet.

### **Ledare**

Inför höststarten var behovet av ledare till grupperna som alltid stort men de olika breddbaden har kunnat starta igång de grupper som var planerade.

I början av september genomfördes en gemensam uppstartsträff med utbildning för klubbens ledare inom simningens breddverksamhet. Under två dagar lyssnade ett tjugotal ledare på bland annat Carola Sjödin som är författare av Simläroboken och ledamot i Svenska Simförbundets styrelse. De planerade också terminen samt utbytte erfarenheter av övningar i de fyra simsätten.

### **Uppvisningssim, Minimax och Centralsim**

Varje termin genomförs uppvisningssim vid de olika breddbaden. Därtill genomförs varje termin såväl vår interna nybörjartävling Minimax som Centralsim, vilka är mycket uppskattade av våra yngsta simmare. Centralsim anordnas av Neptun en gång om året.

## Sommarsimskola

Cirka 40 tränare och 800 barn var aktiva under sommaren då lovverksamhet genomfördes på Eriksdalsbadet, Älvsjöbadet, Farstabadet och Nytorpsbadet.

## Tävlingssimning

### Verksamheten 2009

Ansvariga: Niko Martikainen och Anne Forsell.

Under 2009 har det initierats en omstrukturering av tävlingsverksamheten för att skapa en tydlig och konkurrenskraftig verksamhet som bygger på moderna tränings- och ledarskapsprinciper. Tanken är att Neptun ska ha en tydlig progression i tränings- och tävlingsbelastning från en grupp till en mer avancerad grupp. Grupptillhörighet ska bestämmas av tydliga objektiva kriterier och av simmarens kapacitet, mål och motivation.

### Landslagspresentation

Landslaget har under året flitigt bemannats av Neptuns ledare och simmare. Anne Forsell har fortsatt engagerats för landslagsuppdrag i simning. René Tour har under året varit simlandslagets läkare och även haft rollen som biträdande förbundskapten och därmed representerat såväl vid internationella mästerskap som vid samlingar och träningsläger. Petter Larsson har under hösten och vintern varit en del av landslagets team för videoanalys.

Stefan Nystrand, Petter Stymne, Simon Sjödin och Niklas Tour har representerat det svenska seniorlandslaget

### Resultat från Svenska mästerskap

#### SM 50 m, Linköping 1–5 augusti

Total klubbplacering: 4:a med 798 poäng (senior) och 9:a med 208 poäng (junior).

Guld tog Simon Sjödin på 200 rygg och 200 medley, Niklas Tour på 50 och 100 bröst, Stefan Nystrand på 50 och 100 frisim samt herrarnas medleylag på 4x100 med Simon Sjödin, Niklas Tour, Stefan Nystrand och Petter Stymne.

Silver till Petter Stymne på 50 frisim samt till herrlaget på 4x100 frisim med Pontus Flodqvist, Stefan Nystrand, Petter Stymne och Alexander Nyström.

Brons tog Petter Stymne på 100 frisim, Oskar Nordstrand på 800 frisim samt herrlaget på 4x200 frisim med Simon Sjödin, Kristoffer Brander, Simon Frank och Oskar Nordstrand.

Svenska rekord var av ovanstående Simon Sjödins 200 rygg och 200 medley samt herrlagets 4x100 medley.

#### JSM 50 m, Linköping 1–5 augusti

Dubbelt guld till Niklas Tour på 50 och 100 bröstsim. Brons till Alexander Nyström på 50 rygg och Oskar Nordstrand på 800 frisim. Niklas tid på 50 bröstsim var nytt svenskt juniorrekord.

#### SM 25 m, Göteborg 26–29 november

Total klubbplacering: 2:a med 1209 poäng.

Guld tog Simon Frank på 400 medley, Petter Stymne på 50 frisim, Stefan Nystrand på 50 bröstsim samt hela fem lagkappslag; 4x100 frisim med Petter Stymne, Simon Sjödin, Christoffer Vikström och Stefan

Nystrand, 4x200 frisim med Radovan Siljevski, Simon Frank, Christoffer Vikström och Simon Sjödin, 4x50 frisim lag 1 med Petter Stymne, Simon Sjödin, Pontus Flodqvist och Stefan Nystrand, 4x100 medley med Petter Stymne, Simon Sjödin, Niklas Tour och Stefan Nystrand och 4x50 medley med Simon Sjödin, Petter Stymne, Stefan Nystrand och Niklas Tour.

Silver på 4x50 frisim tog herrarnas lag 2 med Alexander Nyström, Christoffer Vikström, Radovan Siljevski och Niklas Tour.

Brons tog Radovan Siljevsk på 50 och 200 frisim, Niklas Tour på 50 och 100 bröst samt Petter Stymne på 50 fjärl.

#### Junior-SM 25 m, Södertälje 29 januari–1 februari

Total klubbplacering: 5:a med 523 poäng.

Guld tog Niklas Tour på 50 och 100 bröstsim, Alexander Nyström på 50 och 100 rygg samt herrlagen på 4x50 och 4x100 medley med Alexander Nyström, Niklas Tour, Magnus Lundgren och Kristoffer Brander.

Silver tog Simon Frank på 200 medley samt laget på 4x50 frisim med Niklas Tour, Alexander Nyström, Simon Frank och Magnus Lundgren.

Brons tog Simon Frank på 400 medley och herrlaget på 4x100 frisim med Kristoffer Brander, Simon Frank, Magnus Lundgren och Alexander Nyström.

#### SUM-SIM 50 m, Malmö 16–19 juli

Total klubbplacering: 11:a med 223 poäng.

Silver till Adrian Brynnel på 1500 frisim.

Brons till Jonna på Dahlberg 200 Medley.

#### SUM-SIM 25 m, Västerås 12–13 december

Total klubbplacering: 13:e med 140,5 poäng.

Guld till Patric Ridell på 100 bröst.

Silver till flicklaget på 4x100 medley och 4x100 frisim med Jessica Eriksson, Josefine Schumacher, Jonna Dahlberg och Rebecca Mattsson.

Brons till Jessica Eriksson på 200 rygg.

## **Mastersverksamheten**

Under 2009 utökade Masters sin verksamhet. I samarbete med Eriksdalsbadet startades under hösten en breddverksamhet. Tävlingsverksamheten är för tidigare tävlingssimmare som vill fortsätta träna och tävla i en mer motions- eller friskvårdsbetonad form. Breddverksamheten erbjuder personer i åldern 20 år och äldre, som inte tidigare tränat eller tävlat, en möjlighet att utveckla sig inom simning. Intresset har varit stort och vi planerar att utöka verksamheten ytterligare under 2010.

# Vattenpolo

---

## Verksamheten 2009

Ansvariga: Lena och Anders Flodqvist.

Vattenpolosektionen har bedrivit verksamhet för flickor och damer. Huvudmålet i verksamheten är att simidrotten ska vara rolig och att spelarna deltar på sina egna villkor. Nybörjar- och ungdomsverksamheten har tagit ett stort steg framåt, men vi har förlorat damverksamheten som varit kärnan i verksamheten under många år.

## Polokommittén

Ordförande: Lena Flodqvist

Ledamöter: Jenny Morsten, Anders Flodqvist, Heléne Woll Sveden, Hannah Grillhammar och Sandra Moss

Huvudfokus för gruppens arbete har varit planering av träningsupplägg och seriedeltagande. Den ekonomiska situationen är stabil och lämnar ett överskott tack vare det antal spelare som varit aktiva och att tävlingsverksamheten varit minimal.

## Tränare och träning

För nybörjar-, ungdoms- och juniorgruppen har Lena Flodqvist varit ledare med stöd av Heléne Woll Sveden som assisterande. Under våren var Anders Flodqvist junior- samt seniortränare med Jenny Morsten som assisterande. All träning sker på Eriksdalsbadet. Ungdoms- samt juniorträningen är på onsdagar kl. 19.00 till cirka 20.30. Junior- och seniorträningen har varit på måndagar samt onsdagar kl. 19.00-20.50 under våren 2009. I slutet av januari anordnade sektionen ett sammandrag för stockholmsområdets kvinnliga vattenpoloaktiva med spelare från Finland. Deltagande klubbar var annars Neptun, Södertörn, Järfälla och Hellas. Under hösten anordnades en träningsmatch mot ett handbollslag för ungdomarna med hjälp av Maria Wallberg. De aktiva spelarna har också haft möjlighet att visa upp sina färdigheter på prova-på träningar med fika och försäljning. Sandra Moss och Petronella Karlsson Åslund deltog under hösten i ett juniorsammandrag med uttagningar i NM.

## Tävlingsverksamheten

Vattenpolosektionen har under året endast deltagit i juniorserien. Damserien, SM/Elitserien 2009, spelades under januari-juli efter beslut på Pololedarkonferensen 2008. Neptuns damlagsspelare beslutade då att inte delta i serien p.g.a. risken att stå utan lag vid avgörande matcher i slutet av serien, vilket inträffade 2008. Jenny Morsten har under året varit domare och dömt på elitnivå i både dam- och herrseriespel.

## Junior-SM 2009, finalspel i Järfälla 17–18 januari 2009

Under hösten 2008 spelades grundseriespelet i JSM 2009. Deltagande lag var Järfälla S, Karlstad SS, Linköping ASS och Neptun. Serien har spelats i turneringsform på hemmaplan för alla deltagande klubbar. Neptun, som kom på sista plats efter seriespelet, mötte grundserievinnaren Linköping i slutspelet som avgjordes i januari 2009. Tyvärr fick laget lämna walk-over på grund av för få spelare. Till matchen om tredjepris hade vi fullt lag igen och kunde avsluta säsongen. Neptun kom på fjärde plats.

Skytteligan efter grundserien

I skytteligan placerade sig klubbens Hanna Grillhammar på tionde plats med 23 skott, Sandra Moss på 19 med 12 skott, Anneli Ohlsson på 27 med 7 skott och Petronella Karlsson-Åslund på 28 med 5 skott. Vann gjorde Louise Hazell från JS med 57 skott.

Skytteligan i finalspelet

Hanna Grillhammar blev 4:a med 6 skott, Jennie Boérius 7:a med 4 skott och Petronella Karlsson-Åslund 11:a med 2 skott. Vann gjorde Bethina Bakken från KSS med 12 skott.

## Klubbrankning

---

Simklubben Neptuns placering och poäng i Sverige de senaste tio åren i de olika vattensporterna samt totalt baserat på SM-poäng.

**Placering och poäng**

Kategori	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000
Totalt	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1
Simning	3	3	2	2	1	2	2	1	3	3
Simhopp	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2
Vattenpolo	8	7	5	6	9	7	6	7	7	7
Konstsim	5	5	4	3	4	2	4	2	4	5
Masters	7	7	8	15	10	27				

Kategori	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000
Simning	3101.5	3008.0	3785.0	3856.0	3681.0	4687.5	4987.5	4538.0	4119.5	3693.0
Simhopp	515.0	671.0	1205.0	851.0	948.0	800.0	852.0	598.0	1005.5	1263.0
Vattenpolo	72.0	200.0	120.0	132.0	132.0	132.0	168.0	168.0	168.0	168.0
Konstsim	137.0	188.0	250.0	337.0	321.0	493.0	308.0	250.0	248.0	175.0
Masters	119.0	112.0	122.0	7.0	90.0	20.0				

# Utmärkelser 2009

---

## **Simklubben Neptuns diplom**

Ahlström, Marcus  
Börthas, Anders  
Frank, Simon  
Gustavsson, Ulla  
Hedström, Gert  
Hultin Nyström, Kristina  
Jansson, Linda  
Jilborn, Johan  
Sjödin, Simon  
Lindberg, Jan  
Sjölinder, Marie  
Stymne, Petter  
Tour, Marianne  
Zätterström, Nils  
Åström, Ann

## **Simklubben Neptuns silvermedalj**

Mathsson, Micael  
Persson Snåre, Sigbritt  
Wernerson, Catarina

## **Svenska Simförbundets utmärkelser**

Svenska Simförbundet har på förslag från Neptuns medaljnämnd tilldelat Svenska Simförbundets diplom till Anders Berlin.

## **Sällskapet Gamla Neptunares stipendier**

Sällskapet Gamla Neptunare har sedan 1987 delat ut stipendier till Neptuns unga simmare, hoppare eller tränare som visat ambition, intresse eller talang. Stipendier för 2009 har tilldelats Elin Sundqvist, ledare inom simhopp, samt simmarna Magnus Lundgren, Patrik Ridell och Daniel Wiorek.

# Årsredovisning för 2009

---

## Årsredovisning för räkenskapsåret 2009-01-01–2009-12-31

Styrelsen för Simklubben Neptun, organisationsnummer 802002-4348, avger härmed följande årsredovisning.

Alla belopp redovisas i kronor (kr).

Beträffande information om verksamheten hänvisas till verksamhetsberättelsens samlade text.

## Resultat och ställning

Översikt (Kr)	2009	2008
Nettoomsättning	9.235.855	9.599.058
Resultat före finansiella poster	-950.635	-404.825
Resultat efter finansiella poster	-940.711	-297.160
Resultat efter bokslutsdispositioner	- 940.711	- 297.160
Balansomslutning	3.787.892	4.934.461
Soliditet = Eget Kapital/Summa Tillgångar	25,01%	36,91%
Likviditet = Omsättningstillgångar/Korta Skulder		1,39
Medeltal anställda		15

## Väsentliga händelser under räkenskapsåret och efter dess utgång

## Förslag till vinstdisposition

Balanserat resultat	1 821 108
Årets resultat	-940 711
	-----
Kronor	880 397

Styrelsen föreslår att vinstmedlen disponeras så att:

i ny räkning överföres Kronor 880 397



## Resultaträkning

	<i>Not</i>	<b>2009-01-01 -2009-12-31</b>	<b>2008-01-01 -2008-12-31</b>
<b>Rörelsens intäkter m.m.</b>			
Nettoomsättning		9.066.430	9.238.035
Övriga rörelseintäkter		169.425	361.020
<b>Summa</b>		<b>9.235.855</b>	<b>9.599.055</b>
<b>Rörelsens kostnader:</b>			
Övriga externa kostnader	1	-4.121.414	-3.702.020
Personalkostnader	2	-5.996.770	-6.211.411
Avskrivning av materiella anläggnings- tillgångar	3 5	-68.306	-90.449
<b>Summa</b>		<b>-10.186.490</b>	<b>-10 003.880</b>
<b>Rörelseresultat efter avskrivningar</b>		<b>-950.635</b>	<b>-404.825</b>
<b>Resultat från finansiella investeringar</b>			
Ränteintäkter och liknande resultatposter	4	15.221	127.139
Räntekostnader och liknande resultatposter		-5.297	-19.474
<b>Summa</b>		<b>9.924</b>	<b>107.665</b>
<b>Resultat efter finansiella poster</b>		<b>-940.711</b>	<b>-297.160</b>
<b>Bokslutsdispositioner</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
Resultat före skatt		-940.711	-297.160
Skatt på årets resultat		0	0
<b>Årets Resultat</b>		<b>-940.711</b>	<b>-297.160</b>

## Balansräkning

Tillgångar	Not	2009-12-31	2008-12-31
<b>Anläggningstillgångar</b>			
<b>Materiella anläggningstillgångar</b>			
Maskiner och inventarier	5	30.851	89.661
<b>Finansiella anläggningstillgångar</b>			
Andra långsiktiga värdepappersinnehav	6	100.001	100.001
<b>Summa anläggningstillgångar</b>		<b>130.852</b>	<b>189.662</b>
<b>Omsättningstillgångar</b>			
<b>Varulager</b>			
Färdiga varor och handelsvaror		7.878	424.329
		<b>7.878</b>	<b>424.329</b>
<b>Kortfristiga fordringar</b>			
Kundfordringar		372.511	639.538
Övriga fordringar		65.872	5.500
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter		731.377	298.030
		<b>1.169.760</b>	<b>943.068</b>
<b>Kassa och bank</b>		<b>2.479.402</b>	<b>3.377.402</b>
<b>Summa omsättningstillgångar</b>		<b>3.657.040</b>	<b>4.744.799</b>
<b>Summa tillgångar</b>		<b>3.787.892</b>	<b>4.934.461</b>

## Balansräkning

	<i>Not</i>	<b>2009-12-31</b>	<b>2008-12-31</b>
<b>Skulder</b>			
<b>Eget kapital</b>			
Fonder		66.912	66.912
Balanserat resultat		1.821.108	2.118.268
Årets resultat		-940.711	-297.160
<b>Summa eget kapital</b>	<b>7</b>	<b>947.309</b>	<b>1.888.020</b>
<b>Avsättningar</b>	<b>8</b>	<b>36.951</b>	<b>192.165</b>
<b>Avräkning Sv Simhallar AB</b>		<b>99.200</b>	<b>99.200</b>
<b>Kortfristiga skulder</b>			
Leverantörsskulder		149.728	344.723
Skatteskulder		106.727	172.598
Övriga skulder	9	408.931	416.960
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	10	2.039.046	1.820.797
<b>Summa kostfristiga skulder</b>		<b>2.704.432</b>	<b>2.755.078</b>
<b>Summa eget kapital och skulder</b>		<b>3.787.892</b>	<b>4.934.461</b>

## Tilläggsupplysningar

### Allmänna upplysningar

#### Redovisnings- och värderingsprinciper

Årsredovisningen har upprättats enligt årsredovisningslagens och Bokföringsnämndens allmänna råd. Redovisnings- och värderingsprinciper är oförändrade i jämförelse med föregående år. Föreningens tillgångar och skulder har tagits upp till anskaffningsvärde respektive nominellt värde om inte annat framgår av not nedan.

#### Fordringar

Fordringar har tagits upp till de belopp, som efter individuell bedömning beräknas bli betalda.

#### Varulager

Varulagret har värderats till det lägsta av anskaffningsvärdet och det verkliga värdet på balansdagen.

#### Löner och ersättningar

Inga löner eller pensioner har betalats till styrelsen.

### **Kommentarer till bokslutet**

Det ekonomiska resultatet är mycket otillfredsställande. Ett underskott är inte acceptabelt. Styrelsen vill dock kommentera ett antal avvikelser som har påverkat resultatet negativt.

Styrelsen har valt att skriva ned värdet på föreningens varulager till det belopp som förväntas inflyta. Det har inneburit en kostnad om drygt 400.000 kr för 2009.

Kostnader tillhörande 2008 har av olika skäl bokförts och belastat resultatet för 2009, ett antal större poster belastar resultatet med cirka 200.000 kr.

Till skillnad mot tidigare år har styrelsen ändrat redovisningsprincip avseende kommunalt och statligt bidrag. Bidragen bokförs det år bidraget är intjänat. För 2009 innebär det en förbättring av resultatet med drygt 350.000 kr.

Kostnader för personal har fortsatt att minska 2009.

**Upplysningar till enskilda poster**

	<b>2009-01-01</b>	<b>2008-01-01</b>
	<b>-2009-12-31</b>	<b>-2008-12-31</b>
<u>Not 1 Upplysning om revisors arvode</u>		
Ernst & Young AB	75.000	48.800
 <u>Not 2 Personal</u>		
Medeltal anställda:		
Män	7	7
Kvinnor	8	8
	<b>15</b>	<b>15</b>
 <b>Löner och andra ersättningar:</b>		
Styrelsen	0	0
Övriga anställda, inkl. jubileumsanställd	<b>4.658.149</b>	<b>4.708.270</b>
Sociala kostnader	1.134.515	1.231.228
Pensionskostnader för styrelsen	0	0
Pensionskostnader för övriga anställda	191.577	271.912
	<b>1.326.092</b>	<b>1.503.140</b>
 Pensionsförpliktelser:		
Nuvarande styrelse	0	0
Tidigare styrelse	0	0
	<b>0</b>	<b>0</b>

Not 3 Avskrivningar

I resultaträkningen belastas rörelseresultatet med avskrivningar enligt plan, vilka beräknas på ursprungliga anskaffningsvärden och baseras på tillgångarnas bedömda ekonomiska livslängd, varvid procentsatserna 20 % för möbler och 33 % för datorer används.

**Upplysningar till enskilda poster, forts.**

	<b>2009-01-01</b>	<b>2008-01-01</b>
	<b>-2009-12-31</b>	<b>-2008-12-31</b>
<u>Not 4 Ränteintäkter och liknande resultatposter</u>		
Ränteintäkter	9.924	127.139
<b>Summa</b>	<b>9.924</b>	<b>127.139</b>

Not 5 Materiella anläggningstillgångar**Inventarier**

Ingående anskaffningsvärde	765.585	759.053
Inköp	9.495	24.682
Försäljning/Utrangering	-	-18.150
<b>Utgående ackumulerade anskaffningsvärden</b>	<b>775.080</b>	<b>765.585</b>
Ingående avskrivningar	-675.924	-593.982
Årets avskrivningar	-68.305	-100.092
Avskrivning på avyttrade inventarier	-	18.150
<b>Utgående ackumulerade avskrivningar</b>	<b>-744.229</b>	<b>675.924</b>
<b>Utgående planenligt restvärde</b>	<b>30.851</b>	<b>89.661</b>

Not 7 Andra långsiktiga värdepapper

Ingående anskaffningsvärde	100.001	100.001
Försäljningar	-	-
Anskaffningar under året	-	-
<b>Utgående anskaffningsvärde</b>	<b>100.001</b>	<b>100.001</b>
<b>Utgående bokfört värde</b>	<b>100.001</b>	<b>100.001</b>
<b>Marknadsvärde</b>	<b>100.001</b>	<b>100.001</b>

Not 8 Förändring av eget kapital

	<b>Balanserat</b>	<b>Årets</b>	<b>Totalt</b>
	<b>resultat</b>	<b>resultat</b>	
Belopp vid årets ingång	2.118.268	-297.160	1.821.108
Överföring av föregående års resultat	-297.160	297.160	0
Årets resultat		-940.711	-940.711
<b>Belopp vid årets utgång</b>	<b>1.821.108</b>	<b>-940.711</b>	<b>880.397</b>

Not 9 Avsättningar

	<b>2009-12-31</b>	<b>2008-12-31</b>
G Christiansens Masterfond	36.951	36.951
Bästa 4-an	0	155.215
Sten Hellqvist minnesfond	0	0
<b>Summa</b>	<b>36.951</b>	<b>192.166</b>

	<b>2009-12-31</b>	<b>2008-12-31</b>
<u>Not 10 Övriga skulder</u>		
Skuld till hoppare	55.539	47.114
Skuld till polospelare	5.354	5.604
Skuld till konstsimmare	5.838	10.710
Skuld till simmare	143.691	175.922
Handslagspengar	69.000	69.000
Källskatt anställda	105.001	107.010
Övrigt	24.508	1.600
<b>Summa</b>	<b>408.931</b>	<b>416.960</b>
<u>Not 11 Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter</u>		
Upplupna löner och semesterlöneskuld	567.503	554.685
Upplupna sociala kostnader	267.535	263.034
Övriga skulder	1.204.008	1003.078
<b>Summa</b>	<b>2.039.046</b>	<b>1.820.797</b>

Stockholm den 8 mars 2010

Ulla Gustavsson

Jan Lindberg

Mikael Arkevret

Anders Berlin

Anneli Blomberg

Catarina Wernerson

Gert Hedström

Marie Sjölander

Magnus Nelin

Vår revisionsberättelse har avgivits den 12 mars 2010

Ulf Strauss  
Auktoriserad revisor

Lars Wessén

# Revisorernas berättelse

---

## **Till föreningsstämman i Simklubben Neptun, org.nr 802002-4348.**

Vi har granskat årsredovisningen och bokföringen samt styrelsens förvaltning i Simklubben Neptun för år 2009. Det är styrelsen som har ansvaret för räkenskapshandlingarna och förvaltningen och för att årsredovisningslagen tillämpas vid upprättandet av årsredovisningen. Vårt ansvar är att uttala oss om årsredovisningen och förvaltningen på grundval av vår revision.

Revisionen har utförts i enlighet med god revisions sed i Sverige. Det innebär att vi planerat och genomfört revisionen för att med hög men inte absolut säkerhet försäkra oss om att årsredovisningen inte innehåller väsentliga felaktigheter. En revision innefattar att granska ett urval av underlagen för belopp och annan information i räkenskapshandlingarna. I en revision ingår också att pröva redovisningsprinciperna och styrelsens tillämpning av dem samt att bedöma de betydelsefulla uppskattningar som styrelsen gjort när den upprättat årsredovisningen samt att utvärdera den samlade informationen i årsredovisningen. Vi har granskat väsentliga beslut, åtgärder och förhållanden i föreningen för att kunna bedöma om någon styrelseledamot har handlat i strid med föreningens stadgar. Vi anser att vår revision ger oss rimlig grund för våra uttalanden nedan.

Årsredovisningen har upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och ger en rättvisande bild av föreningens resultat och ställning i enlighet med god redovisningssed i Sverige. Förvaltningsberättelsen är förenlig med årsredovisningens övriga delar.

Styrelsens ledamöter har enligt vår bedömning inte handlat i strid mot föreningens stadgar.

Stockholm den 12 mars 2010

Ulf Strauss  
Auktoriserad revisor  
Ernst & Young AB

Lars Wessén



# Gällande klubbrekord simning

## Individuellt damer

Distans	25-metersbana			50-metersbana		
50 frisim	Therese Alshammar	23.59	2000	Therese Alshammar	24.23	2007
100 frisim	Therese Alshammar	52.17	2000	Therese Alshammar	54.33	2000
200 frisim	Therese Alshammar	1:15.94	2002	Therese Alshammar	2:03.33	2000
400 frisim	Mia Ydfors	4:16.49	2001	Mia Ydfors	4:24.52	2001
800 frisim	Mia Ydfors	8:44.73	2001	Annelie Andersson	9:03.80	2000
1500 frisim	Birgitta Granlund	17:20.43	1980	Annelie Andersson	17:37.42	2000
50 bröstsim	Ebba Nyberg	32.14	2006	Julia Russel/Katarina Tour	32.66	00/02
100 bröstsim	Katarina Tour	1:10.16	2003	Julia Russel	1:11.71	2000
200 bröstsim	Katarina Tour	2:34.73	2002	Jessica Holm-Dahl	2:40.18	1997
50 ryggsim	Therese Alshammar	27.71	2000	Therese Alshammar	29.22	2005
100 ryggsim	Therese Alshammar	59.73	2000	Therese Alshammar	1:02.42	2000
200 ryggsim	Therese Alshammar	2:12.60	1999	Therese Alshammar	2:16.72	1998
50 fjärilsim	Therese Alshammar	25.36	2006	Therese Alshammar	25.46	2007
100 fjärilsim	Therese Alshammar	1:00.77	2001	Therese Alshammar	59.90	2007
200 fjärilsim	Mikaela Laurén	2:11.62	2003	Mikaela Laurén	2:13.39	2004
100 medley	Therese Alshammar	1:01.46	2006			
200 medley	Mia Ydfors	2:17.93	2000	Julia Russel	2:18.74	2000
400 medley	Mikaela Laurén	4:49.32	1997	Emely Zackrisson	4:59.31	1997

## Individuellt herrar

Distans	25-metersbana			50-metersbana		
50 frisim	Stefan Nystrand	20.70	2009	Stefan Nystrand	21.45	2009
100 frisim	Stefan Nystrand	45.54	2009	Stefan Nystrand	47.37	2009
200 frisim	Simon Sjödin	1:45.07	2009	Simon Sjödin	1:50.27	2009
400 frisim	Simon Sjödin	3:49.10	2008	Peter Edvardsson	4:01.16	2004
800 frisim	Marcus Ahlström	8:09.31	1995	Marcus Ahlström	8:27.18	1995
1500 frisim	Axel Pettersson	15:31.61	2003	Marcus Ahlström	16.01.99	1995
50 bröstsim	Stefan Nystrand	26.70	2009	Jonas Andersson	28.51	2007
100 bröstsim	Niklas Tour	59.87	2009	Jonas Andersson	1:02.72	2007
200 bröstsim	Willy Ahlström	2:12.85	1995	Jonas Andersson	2:17.27	2007
50 ryggsim	Simon Sjödin	23.95	2009	Simon Sjödin	25.91	2009
100 ryggsim	Simon Sjödin	51.41	2009	Simon Sjödin	55.87	2009
200 ryggsim	Simon Sjödin	1:58.52	2007	Simon Sjödin	2:02.19	2009
50 fjärilsim	Petter Stymne	23.50	2009	Tero Välimaa	23.93	2001
100 fjärilsim	Tero Välimaa	52.07	2001	Simon Sjödin	52.27	2009
200 fjärilsim	Simon Sjödin	1:52.90	2009	Simon Sjödin	1:57.01	2009
100 medley	Stefan Nystrand	55.55	2007			
200 medley	Simon Sjödin	1:55.72	2009	Simon Sjödin	2:02.19	2009
400 medley	Simon Frank	4:13.90	2009	Axel Pettersson	4:25.77	2004

## Lagkapp damer och herrar

Distans	25-metersbana			50-metersbana		
4x50 frisim	A. Hansson (26.36) H. Lundström (25.30) C. Carlzon (25.66) T. Alshammar (23.98)	1:41.30	2006	T. Alshammar (27.84) C. Seidevall (27.85) L. Mattsen (28.11) S. Linder (28.35)	1:52.15	1994
4x100 frisim	T. Alshammar (53.77) A. Hansson (56.81) H. Lundström (55.93) C. Carlzon (56.66)	3:43.17	2006	M. Ahonpää (58.18) M. Laurén (59.56) T. Alshammar (54.70) K. Tour (59.24)	3:51.68	2004
4x200 frisim	M. Ahonpää (2:04.36) T. Alshammar (1:58.56) M. Laurén (2:03.94) M. Ydfors (2:03.05)	8:09.91	2003	M. Laurén (2:09.26) A. Andersson (2:07.54) M. Ydfors (2:05.02) T. Alshammar (2:05.06)	8:26.88	1999
4x50 medley	K. Tour (29.26) E. Nyberg (31.49) T. Alshammar (25.24) H. Lundström (25.05)	1:51.07	2006	T. Alshammar (31.05) A. Nilsson (34.82) P. Marcus (29.67) C. Seidevall (27.57)	2:03.11	1994
4x100 medley	T. Alshammar (1:00.84) K. Tour (1:09.05) M. Laurén (1:00.92) M. Ahonpää (56.16)	4:06.97	2004	T. Alshammar (1:03.12) J. Russel (1:10.15) M. Laurén (1:02.94) J. Lidström (1:00.11)	4:16.32	2000
Distans	25-metersbana			50-metersbana		
4x50 frisim	P. Stymne (21.34) N. Strand (20.56) S. Sjödin (21.69) P. Flodkvist (21.94)	1:25.53	2009	O. Frejd (25.11) P. Pärilklo (23.02) K. Lindfors (23.93) W. Ahlström (23.79)	1:35.85	1995
4x100 frisim	P. Stymne (48.41) S. Nystrand (45.29) C. Wikström (48.61) S. Sjödin (47.22)	3:09.53	2009	S. Nystrand (48.70) P. Stymne (49.77) A. Pettersson (51.72) P. Flodkvist (51.23)	3:21.42	2007
4x200 frisim	S. Sjödin (1:45.07) R. Siljevski (1:46.89) C. Wikström (1:48.41) P. Edvardsson (1:50.52)	7:10.89	2009	T. Välimaa (1:57.48) P. Edvardsson (1:54.89) D. Cornelius (1:54.64) J. Wallberg (1:52.35)	7:39.36	2000
4x50 medley	S. Sjödin (23.95) J. Andersson (27.55) P. Stymne (23.09) S. Nystrand (20.42)	1:35.01	2009	P. Pärilklo (27.94) W. Ahlström (29.52) G. Johansson (25.05) K. Lindfors (23.47)	1:46.08	1995
4x100 medley	S. Sjödin ( 51.41) N. Tour (59.61) P. Stymne (53.13) S. Nystrand (45.36)	3:29.51	2009	S. Sjödin (55.99) N. Tour (1:02.29) S. Nystrand (53.44) P. Stymne (50.12)	3:41.84	2009