



# NEPTUNAREN



**Dubbla segrar på JSM/SM!** Neptun följde upp förra årets historiska dubbelseger i klubbstriden på SM-tävlingarna i simning som avgjordes 22-26/11 på Vallhallabadet i Göteborg.

Våra simmare stod för en enastående prestation som visar på att vår trupp håller en stor bredd i åldrar och samtidigt håller hög nivå.

Höjdpunkter från mästerskapet var bland annat [Bjorn Seeliger](#)s tre svenska rekord och världstider, [Stefan Nystrand](#)s comeback och truppens nykomlingar vilka utvecklats och presterade fina resultat.

**Läs mer om prestationerna på SM på sida 3!**

**I denna upplaga av Neptunaren:**

- SM-tävlingarna i simning
- Klassiska och kommande evenemang
- Att träna för simning i öppet vatten under vinterhalvåret – Gästskribent Mikael Rosén
- Valberedningen söker kandidater till styrelsen 2024
- Tjuvkika på den nya kollektionen

# Simklubben Neptun, Sveriges bästa simidrottsförening 2021 & 2022!

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
- Kenny Wahlsten – korrektur

Har du några nyhetstips, tankar eller idéer om reportage kontakta Walter på [w.meinhart@skneptun.se](mailto:w.meinhart@skneptun.se)

Har du några andra frågor om Neptun eller vår verksamhet? Kontakta oss då på [nej@skneptun.se](mailto:nej@skneptun.se)

## Följ oss gärna i sociala medier:

Instagram [@simklubbenneptun](#)

Facebook [@Simklubben Neptun](#)

LinkedIn [@Simklubben Neptun](#)

Kommande nummer av Neptunaren, februari 2024, maj 2024.



Neptunare i vinrött formar den vinröda väggen på det sista passet vid SM-tävlingarna i simning (25m) 2022.

## Neptunarens återlansering, en succé!

Närmare 2000 läsare har nåtts av Neptunaren sedan det första numret publicerades. Tidningen kommer fortsätta publiceras kvartalsvis och vi uppmanar våra medlemmar och kommittéer att kontakta redaktionen om spännande händelser att dela i vår bulletin.

Nytt för denna upplaga är att det i texten kommer att finnas länkar och att tidningen endast publiceras på nätet. Septemernumret finns att läsa här! Ännu mer om Neptunarens historia finns att läsa i boken "Neptun 100 år", boken finns tillgänglig att läsa på [Neptuns hemsida](#). Vill du köpa din trycka kopia finns det möjlighet att köpa din genom vårt sportkontor.

## SM-tävlingarna i simning (25m) 22–26 november på Vallhallabadet i Göteborg.

Årets SM-tävlingar i simning genomfördes under storartade former på Vallhallabadet i Göteborg. Det var över 10 år sedan som tävlingarna hölls i Göteborg, då sas det att det de var sista det sista SM som skulle genomföras i bassängen innan en ny skulle stå klar. När den nya är på plats låter vi vara osagt men, det planeras det för ett nytt centralbad med 2st 50m-bassänger varav en ska ha läktarkapacitet för 2000 personer. Lägg där till en separat hoppvall och flera multibassänger så ser det ut som att flera mästerskap kommer arrangeras i Göteborg framöver!

Från Neptun kom 42 simmare till start, den yngsta simmaren 14 år gammal och den äldsta 42 år, den senare ingen mindre än välmeriterade Stefan Nystrand. Totalt simmade Neptun hem 18st JSM medaljer och 22st på SM.

Tävlingarna inleddes med fina simningar där herrlaget i 4x200m frisim herrar simmade hem det tionde guldet i historien till Neptun på SM-tävlingarna i kortbana. Neptuns herrlag vann även samtliga lagkapper under tävlingarna och hade vid flera tillfällen flera lag: topp 10.

Melissa Stålhammar Kirkegaard är ett namn att lägga på minnet. Som den näst yngsta simmaren i truppen presenterade hon sig på allvar under damernas 1500m frisim, där hon slog till med ett nationellt åldersklassrekord på distansen för 14 år. Den nya rekordtiden lyder 17:23.73 och gav en 6:e plats på SM och en 5:e plats på JSM.

Tävlingarna avslutades på topp med ett Svenskt Rekord på 50m ryggsim av Björn Seeliger med tiden 23.57, detta under den första sträckan på herranas 4x50m medley. Även denna tid kom han sedan att slå under de individuella simningarna på samma distans, rekordtiden sänktes till 23.17 – den 30:onde snabbaste tiden någonsin. Även på 100m ryggsim slog Björn till med ett rekord i finalen 51.21 är den nya rekordtiden också segertiden vid årets SM-tävlingar. Därtill slog Seeliger till med världens näst snabbaste tid på 100m frisim i år, 46.37.

## Verksamhetsutvecklingsdagen med personal och styrelse

Den 9 september hade styrelsen och personal i Neptun en gemensam verksamhetsutvecklingsdag för att ta fram nya övergripande föreningsmål, områdesmål och indikatorer. De nya övergripande föreningsmålen som klubben kommer att arbeta efter tillsammans med strategi 2025 är fortsatt under utveckling och kommer presenteras efter årsskiftet såväl i Neptunaren som på vår hemsida.

## Ledarstipendium till vår Elitserietränare!

Nikola Zdravkovic, tränare för klubbens elitserielag i vattenpolo tilldelas Svenska Simförbundets ledarstipendium. Stipendiet delas ut till en ledare som är tidigt i sin karriär och stipendiesumman på 25.000 kr går till vidareutbildning.

Stefan Keisu, verksamhetsutvecklare för vattenpolo på Svenska Simförbundet kommenterar valet.

*- Jag anser valet av Nikola är riktigt bra. Vi ser goda förutsättningar inom Svenska Simförbundet att ha Nikola som en av våra landslagscoacher i vattenpolo även i framtiden. Han har gjort ett riktigt ambitiöst arbete med ungdomslagslagen de sista två åren, och vi tror, och hoppas att han kommer vara en lika bidragande tränare för svensk landslagsvattenpolo långt in i framtiden.*

Stort grattis Nikola!

## Klassiska evenemang under vintern

Simklubben Neptun arrangerar årligen Luciashowerna i konstsim på Forsgréniska badet den 10, 12 och 13 december. Efterfrågan växer för varje år och totalt såldes över 1300 biljetter till föreställningarna som blev en succé!

Luciashowen är ett årligt återkommande evenemang där föreningens konstsimmare framför ett luciatåg. Överskottet från biljettintäkterna går till sektionens verksamhet och fortsatta utveckling. Förra anställde klubben en skicklig konstsimstränare, Anna Nososva från Ukraina något vi är mycket glada över.

Den 8-10 december arrangerade Neptun tillsammans med Svenska Simförbundet Sum-Sim riks på Eriksdalsbadet, där Sveriges ungdomselit 13-16 år gjorde upp om medaljerna. Tävlingarna drog storpublik med närmare 2000 biljetter sålda och över 4000 besökare. För att få delta på Sum-Sim Riks genomfördes Regionsfinaler (Sum-Sim Reg) runt om i landet den 11-12 november. Utifrån regionfinalernas sammanställda resultat tas en gemensam startlista fram där de 16 snabbaste simmarna och lagkappslagen gick till final.



Årets Luciashow

Arbetet bakom riksfinalen pågick i nästan 18 månader och ledde till en fantastisk tävling. Gruppen som arbetade fram årets tävlingar bestod av: Elin Grähs, Louise Sverin, Michelé Lind-Eriksson, Ulrika Martin, Jan Lindberg och Walter F. Meinhart. På plats deltog uppemot 100 volontärer och funktionärer runt bassängkanten, på entréplan och under riggningen – utan dem hade tävlingen inte varit möjlig – stort tack!

Sist Neptun stod som värd för Sum-Sim Riks var 2013, den gången kom klubben på 23:e plats i poängstriden. Tävlingarna 2013 präglades av inställda tävlingar under fredags första tävlingspass på grund av stormen Sven vars framförart medförde försenade tåg och flyg från Sydsverige. Vid senaste årens Sum-Sim Rikstävlingar har klubbens simmare placerat sig mycket bättre i klubbstriden på 2:a (2022), 1:a (2021) och 3:a (2019). Inför årets finaler var förhoppningarna om lika fina placeringar goda och Neptun placerade sig på en 3:e plats.

## **Dubbla USM i simhopp och konstsim på Eriksdalsbadet 2024**

Under hösten blev det klart att Simklubben Neptun som värd för USM i simhopp och konstsim på Eriksdalsbadet. Tävlingarna kommer gå av stapeln under Kristi himmelfärdshelgen den 9–12 maj. Simhoppstävlingarna kommer att genomföras i hopphallen på Eriksdalsbadet och tävlingarna i konstsim avgörs i 25m bassängen.

Neptun kommer därtill att arrangera två parallella evenemang i respektive simidrott för 12 år och yngre då dessa simidrottare inte får delta i USM.

På så vis hoppas vi kunna inspirera den yngre generationen konstsimmare och simhoppare till fortsatt utveckling och träning.

## **Kommande evenemang!**

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

### **Februari**

- 3-4/2 simning, Stockholm Grand Prix (50m) på Eriksdalsbadet. Tävlingen hette tidigare Vinterneptuniaden.
- 18/2 simning, Stockholm Knattesim Vinter (25m) på Eriksdalsbadet.

### **Mars**

- 21/3 Årsmöte på Eriksdalsbadet
- 23/3 simning Neppantävling vår på GIH-badet
- 24/3 simning, GIH-games på GIH-badet

### **April**

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



*Simhoppstränare Prince i grått high-fivear en hoppare på Marginalen Bank Cup*



*Simmare på SM med den nya vita tröjan i funktionsmaterial*



*Neptunlaget på Eriksdalsbadet för Nordiska Mästerskapen för klubblag iklädda sina nya badrockar!*

## Att träna för simning i öppet vatten under vinterhalvåret – Gästskribent Mikael Rosén

Matthew Webb blev år 1875 den första person som lyckades simma över Engelska Kanalen. Illa åtgången av maneter och rejält nedkyld tog han sig upp på den franska sidans strand efter nästan ett dygn. Han fick till och med figurera på tändsticksaskar och hans mustaschprydda ansikte blev därmed ett av Storbritanniens mest kända. Webbs kanaltriumf blev startskottet för ett stort simintresse i Europa och USA. I Sverige kom profiler som världsrekordhållaren Arne Borg och den under 2024 bioaktuella kanalsimmande småbarnsmamman Sally Bauer, men det var inte förrän på 1950-talet som det såddes ett frö till att simning i öppet vatten skulle vara något annat än en extremsport i Sverige. Nio kompisar simmade under Dalälvens sex broar i Vansbro och mellan 159 och 1979 steg deltagarantalet i Vansbrosimningen kontinuerligt från 160 till 1900 simmare.

Ytterligare en boom kom efter millennieskiftet. Lopp och deltagare mångdubblades i landet och troligen beror det på **1)** att den alltför ofta erbarmligt kylslagna svenska sommaren passade bättre för simning i våtdräkt än i badbyxor och baddräkt, **2)** att triathlon och swimrun blev folksporter istället för underliga beteenden för enstöringar, **3)** att simklubbarnas satsningar på vuxenträning som gjorde crawl eller frisim tillgängligt och **4)** det allra viktigaste: att svenska kvinnor började träna och tävla mer likt som männen hade gjort i decennier. Det finns numera

många fler roliga simningar att göra än vad en vanlig människa har tid för. Vansbrosimningen har fem sex lopp, Neptun arrangerar Riddarfjärdssimningen och Stockholms Simfestival. I Stockholmsområdet finns även Husarö Runt. Neptuns egen Nils Zätterström är en central del i arrangemanget av världens största swimrunevent Ångaloppet en timmes bilresa söderut från Stockholm. Flera triathlontävlingar arrangeras i och nära huvudstaden. Vill man åka längre går det att träffa nya vänner med samma intressen på simresor i Kroatens arkipelag, genom 30K på fyra dygn i Marocko eller korsa sundet mellan Korfu och Albanien.

### Att lägga upp ett träningsprogram

Att vara med i Neptun Masters ger en god möjlighet till teknisk utveckling med kunniga instruktörer, men tar simmaren sig an en utmaning på flera kilometers crawl i öppet vatten ger det allra bäst resultat om Neppanträningen kompletteras med några pass med direktare fokus på kondition och simstyrka. Oavsett vilken typ av träning man underkastar sig är det bra om den är genomtänkt. Det brukar klichemässigt hävdas att man måste tro på det man gör, samtidigt som historien obönhörligen hamrar in att det är ännu viktigare att göra rätt. Ingen trodde mer på sig själv än 1920-talsdominanten Johnny Weissmuller som högljutt skrånade "*Mina rekord kommer aldrig att slås*". Han gjorde 58.6 på 100 m frisim. Den rumänska sjuttonåringen David Popovici gjorde 46 och Sveriges egen Sarah Sjöström 51. När Jack Groselle sommaren 2014 simmade sträckan på 57.7 var han 60 år fyllda.

Självklart har de yttre förutsättningarna förändrats sedan 1928, men bakom utvecklingen ligger främst träningslära. Dagens simmare har en bättre teknik, sköter sin hälsa bättre samt tränar mer och med vetenskapligt utformade och till stora delar beprövade metoder.

För att få ut så mycket som möjligt av sin träning behövs en träningsplan. Den kan definieras som ett logiskt sammansatt system som låter simmaren sträva efter en önskad målsättning på ett kontrollerat sätt. En träningsplan innehåller såväl långsiktiga som kortsiktiga mål.

Det bästa träningsprogrammet behöver bli genomfört för att få den önskade effekten. Därför är det lämpligt att börja utifrån sig själv. Den allra största begränsande faktorn är oftast den tid man kan lägga ner. Nedan finns ett förslag på vad passen ska innehålla om man har utrymme för ett, två eller fler pass i veckan. De funkar utmärkt för slutmål som Vansbrosimningen, Riddarfjärden eller simsträckan i ett triathlon. Längden på passen är beroende av vilken nivå simmaren är på men räkna med att vara i vattnet minst 45 minuter för att hinna få en bra effekt om du tränar upp till fyra gånger i veckan.

#### **Att tänka på om du hinner lägga till ett pass i veckan:**

Prioriterade syften: Uthållighet i simspecifika muskler, behärska flera olika farter, förbättra din teknik på ett energieffektivt sätt.

Passkonstruktion: 1) Lugn uppvärmning, gärna med teknikövningar. 2) Huvudserie för generell kapacitetsökning. Lägg in olika farter och vila

kort. Gärna olika simsätt, framförallt ryggsim är bra att komplettera frisimmet med. 3) Avsluta med något kort och snabbt om det inte ingått i huvudserien.

#### **Att tänka på om du hinner lägga till två pass i veckan:**

Prioriterade syften: Uthållighet i simspecifika muskler, behärska flera olika farter, förbättra din teknik på ett energieffektivt sätt.

Passkonstruktion: Inte lika viktigt att hinna med alla bitar i varje pass. Det går självklart bra men ett av passen kan innehålla ren uthållighet med längre intervaller.

#### **Att tänka på om du hinner lägga till tre eller fler pass i veckan:**

Prioriterade syften: Du är mogen att individualisera passen för att få ut en anständig jackpot av din träning. Du vill höja din toppfart, höja din transportfart och förbättra din teknik, speciellt i de farter du håller i din måltävling

Passkonstruktion: 1) Ett pass i uthållighetsfart utan längre vila. 2) Ett pass med huvudserie i hög konditionsfart som stimulerar hjärta och lungor utan muskulär utmattning, samt förbättrar förmågan att snabbt återhämta sig. Ofta är det riktigt bra med korta intervaller såsom 25:or eller 50:or. 3) Ett pass med en huvudserie som stimulerar maximal syreupptagning och ger tillräcklig tid för återhämtning mellan ansträngningarna. Ett exempel är fem till tio varv av 100 meter nära maxfart följt av 15-20 sekunders andhämtning och en 50:a aktiv återhämtning genom lugn simning.

**Läs mer på nästa sida!**



## **Att tänka på under träningen, tre tips från Mikael Rosén!**

Armtagslängd och frekvens försök experimentera med att öka din tagfrekvens utan att taglängden minskar. Eller tvärt om ökad taglängd med samma tagfrekvens. Då simmar du fortare. Simfenor är ett utmärkt träningshjälpmedel, men ju närmare ditt mål du kommer, desto viktigare är det att träna med samma förutsättningar som tävlingen erbjuder och eftersom simtävlingar generellt inte tillåter fenor så är det bäst att minska på dem framåt våren. Glöm inte andra simmare i bassängen när du kör hårt. Det krävs ibland split vision och diplomati för att hålla sämja på banan.

## **Miss inte de roligaste öppet vatten tävlingarna under 2024!**

- Stockholms Simfestival den 17/6
- Riddarfjärdssimningen den 19/8

## **Valberedningen söker kandidater till styrelsen 2024**

Valberedningen föreslår kandidater till årsmötet föreslår kandidater för de olika valen som ska göras på årsmötet. Nedan hittar du kortfattade beskrivningar av de olika uppdragen.

### **Uppdraget som styrelseledamot**

Du ansvarar tillsammans med styrelsen för föreningens verksamhet. Du bidrar med kunskap och engagemang i styrelsearbetet och fungerar som stöd och rådgivare till verksamheten, sektioner och kommittéer. Att vara

styrelseledamot i Neptun är ett ideellt förtroendeuppdrag. Styrelsen består av ordförande samt sex eller åtta övriga ledamöter. Antalet ledamöter bör vara lika fördelat mellan kvinnor och män, dock ska minst tre ledamöter vara kvinnor och och tre män. Ordföranden väljs för ett år, övriga ledamöter för två år. Styrelsen ses en gång i månaden med uppehåll under sommaren. Styrelsemötena sker kvällstid, vanligtvis på måndagar, och brukar ta 2-3 timmar.

### **Uppdrag som medlem i medaljnämnden**

Årsmötet väljer tre medlemmar i medaljnämnden för en tid om ett år. Medaljnämnden har till uppgift att primärt föreslå och nominera personer till Neptuns egna utmärkelser, Stockholms Simförbunds utmärkelser samt Svenska Simförbundets utmärkelser. Viktigt i uppdraget är även att förvalta den matrikel som finns över föreningens utmärkelser genom tiderna.

### **Uppdrag som ledamot i valberedningen**

Valberedningen väljs av årsmötet för en tid om ett år och består av tre ledamöter. Samtliga röstberättigade har rätt att till valberedningen föreslå kandidater. Det är möjligt att föreslå ytterligare kandidater vid årsmötet. Valberedningen sammanträder före årsmötet och gör upp förslag om vart och ett av valen enligt 21§ punkt 9a–e i Simklubben Neptuns stadgar. Vid årsmötet meddelar valberedningen sitt förslag före vart och ett av dessa val. Du kan nominera kandidater direkt till sittande valberedning.

**Läs mer på nästa sida!**

## Uppdrag som revisor

Årsmötet väljer en auktoriserad revisor, en förtroendevald revisor samt två revisorsuppleanter för en tid om ett år. Revisorerna genomför revision av årsredovisningen och samt av styrelsens förvaltning av Simklubben Neptun.

Är du intresserad av att engagera dig i styrelse, valberedning, medaljnämnd eller som revisor kontakta då Jan Lindberg i valberedningen på: [jan.c.lindberg@telia.com](mailto:jan.c.lindberg@telia.com)

## Simklubben Neptuns nya klubbkollektion!

Under 2022 tog Malmsten AB över generalagenturen för varumärket Arena i Sverige och Simklubben Neptun är fortsatt en stolt Arenaklubb. Från och med 1 januari 2024 blir Malmsten AB Simklubben Neptuns officiella leverantör av klubbkläder, utrustning och baddräkter.

I samband med detta lanseras också en ny klubbkollektion. Kollektionen kommer finnas tillsammans med utrustning, badkläder och tävlingsdräkter till alla medlemmar i en ny webbshop.

*- Det ska bli kul att kliva in i 2024 tillsammans med Neptun och er nya supersnygga kollektion, hälsar Malin Malmsten, affärsområdesansvarig för Arena på Malmsten.*

Delar av den nya kollektionen går att se spår av

redan idag, bland annat våra nya badmössor med fartrand och de vita tröjorna våra mästerskapssimmare hade på SM hör dit. I den nya kollektionen kommer många av plaggen att uppdateras, helt nytt är också att våra sektioner kommer tryckas på höger axel något som gör att vi kan synliggöra alla våra simidrotter till alla vi möter. På vänster axel kommer vår värdegrund att sitta likt tidigare.

Traditionsenliga plagg som den grå hoodien och den vinröda t-shirten har också utvecklats och för första gången någonsin kommer den vinröda även tröjan i funktionsmaterial tillsammans med bomullströjan. Kollektionen kommer också kompletteras av en helt ny mikrofiberhandduk och vinröda badrockar som elitserielaget fått under hösten kommer också vara möjliga att beställa. Därtill finns vattenflaskor, gympapåsar och en ny dufflebag. Har du eller dina träningskompisar önskemål om ytterligare produkter i kollektionen? Hör av dig till oss på [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se)

Den nya klubbshoppen öppnar den 1 januari och du hittar dit via vår hemsida. Då vi väntar oss stor efterfrågan på samtliga produkter kan vissa



Den nya vinröda tröjan och den nya klubbjackan

## Nya landslagsprestationer och fina resultat av våra simidrottare!

Under hösten deltog följande aktiva på NM i simning i Tartu, Estland den 1-3 december:

- Morris Martin
- Felicia Klintemar
- Christine Ekman
- Kiira Mauranen (tävlades för Finland)

De visa

På EM i simning Otopeni, Rumänien 5-10 december deltog Lisa Nystrand och Kevin Speiner Thorvaldsson (tränare genom Svenska Simförbundets tranineeprogram). Lisa stod för flera personliga rekord, finalsimningar och tog med sig många erfarenheter från mästerskapet. Som bäst placerade sig Lisa på 7:e plats i finalen på 200m medley med tiden 2:10.61.

Flera Neptunare kommer att representera olika landslag framöver, närmast vid VM-tävlingarna (World Aquatics Championships) i Doha där samtliga simidrotter har VM. Våra uttagna simidrottare är:

- Björn Seeliger (Simning). Förhandsnominerad i lagkapp.
- Sandra Freund (Konstsim). Sandra kommer att tävla i fritt solo och delar sedan scenen med David i tekniskt mixat par.
- David Martinez (Konstsim). David kommer att tävla i Tekniskt Solo för herrar och delar sedan scenen med klubbkamraten Sandra i tekniskt mixat par.

Värt att notera inom konstsim är att män har kunnat tävla i konstsim på VM-nivå sedan 2015, men kommande OS i Paris 2024 blir de första olympiska spelen som tillåter män att delta i disciplinen lag. Mixat par är inte en i OS-gren liksom solo för både damer och herrar. Konstsim för kvinnor har varit en del av det olympiska pg sedan spelen i Los Angeles 1984.

## Rekordmånga deltagare i höstens siminläring

För första gången någonsin har över 2000 bokningar lagts in till höstens siminlärningsverksamhet i Neptun. Detta har lett till en stor satsning på ledarekrytering och framtagning av en internutbildning för våra nya ledare. Projektledare i satsningen är Elin Grähs och Louise Sverin som till vardags båda är engagerade inom simningen och vid våra olika simtävlingar. Projektet delfinansieras av stöd från Svenska Simförbundet och från Neptun och har redan gett positiva resultat. Över 120st ungdomar anmälde intresse i en första runda och av dessa deltog över 70st i en digital introduktion och nästan alla deltog i en halvdagsutbildning om Neptun och vår verksamhet. Därefter fick de möjlighet att delta på ett skuggningstillfälle i vår verksamhet. Fram till våren kommer ungdomarna att intervjuas och få möjlighet att delta på siminläringens kickoff innan de är redo att börja i vår verksamhet.

## Uppdatering från sportkontoret

Simklubben Neptuns sportkontor utgör kärnan i det administrativa arbetet bakom den idrottsliga i Neptun. Under hösten har arbetets fokus legat på medlemservice, målsättningsarbetet och framtida [sponsorskapspaket](#). Vi vill också rikta ett stort tack till vår tidigare medarbetare Arash Loras som föreningskonsulent efter tre år i Neptun gått vidare till nya uppdrag.

## Minisimmet och barngymnastiken fortsätter!

Under hösten startade Neptun upp minisim för barn i åldrarna 2-3 år där föräldrar tillsammans med barn utforskar vattnet, bygger trygghet och vattenvana. Totalt deltog 11st barn under hösten och till våren är kapaciteten uppemot 40st barn i minisimmet. Träningarna äger rum på lördagar på Storkyrkobadet i Gamla Stan.

Strax över 180st barn i åldrarna 4-7 år deltog i höstens barngymnastik där grupperna tränade upp motoriska färdigheter på land och lägger en god grund för de som är intresserade av att fortsätta med alla våra simidrotter

Är du intresserad av att läsa mer om våra aktiviteter i vår? [Läs mer här!](#)

## Stötta Simklubben Neptun genom Sponsorhuset!

Simklubben Neptun är anslutna till [Sponsorhuset.se](#). Där kan du handla från bland annat: Stadium, Elgiganten, H&M, QKQ8, Apokteket, Mathem, Svenska Spel och över ytterligare 600 kända nätbutiker. Varje köp som

du gör ger pengar till dig i form kickback, men även Neptun får en del av kakan, då en viss andel går till klubben.

För närvarande har Sponsorhuset samlat allt du behöver veta för att komma i gång i deras [Bonusstege](#). Går du igenom stegen så stödjer du Simklubben Neptun med upp till 50 kr och du själv får en Biobiljett. Sponsorhuset finns som mobilapp för iOS samt Android. Tillägget [Handla Smart](#) i din webbläsare hjälper dig att se när du har möjlighet att bidra genom ditt köp!

Nu har du möjlighet att köpa biobiljetter till rabatterat pris och samtidigt stötta Simklubben Neptun. För varje biljett som du köper går 10 direkt till oss, och ju fler biljetter du köper desto billigare blir det för dig. Win win för alla! Du betalar med Swish och biljetterna levereras digitalt i samband med köpet.

[Klicka här och kom direkt dit!](#)

## Nästa nummer av Neptunaren!

Nästa nummer av Neptunaren publiceras i november, 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](mailto:w.meinhart@skneptun.se)

## Simidrotta lugnt!



Tävlingfunktionärsfoto vid det avslutande passet på Sum-Sim Riks



Kasper Lee vinner 200m ryggsim i klassen pojkar 15 år på Sum-Sim Riks. Som prisutdelare Åsa Lee den svenska rekordinnehavaren på 1500m frisisim (25m).



Melissa Stålhammar Kirkegaard inför ett av sina lopp på Sum-Sim Riks.

# SIMKLUBBEN NEPTUN



PASSION KAMRATSKAP KVALITET UTVECKLING