

## **Resedagen Tis 19 Juli emot SUM-SIM i Falun.**

Dagen började med samling klockan 12 på Eriksdalsbadet för simträning med ett väldigt väldigt glatt och spralligt gäng, som det bara lyste energi om. Passet bestod av eget pass som avslutades med uppvisningslopp och några lagkapps växlingar inför veckans tävlingar.

Efter träningen så var det gemensam städning av våra lilla gym ute i 50m's bassängen för allas trevnad.

Strax över 2 tiden så var väskor, ledare och alla simmare inpackade i bilarna och vi gav oss iväg emot vårt första stop för lunch på järvakrog, där det serverades 2 olika pasta rätter, pizza eller hamburgare.

Efter maten så bar det av raka vägen emot Falun, där vi kom fram strax innan 7 till Gullnäsgränd där Anders bokade boende.

Ett jättemysigt ställe precis vid vattnet, simmarna har en egen stuga med olika rum, och ledarna har egna.

Ett stort tack till föräldrarna som följde med hit och hjälper till, till middag för kvällen så hade dom lagat en jätte god lassagne som uppskattades väldigt mycket.

## **Onsdag 20 Juli**

Dagen började med sovmorgon till 08:45 då frukosten stod serverad med gröt, yoghurt med olika mackor med grönsaker och olika slags pålägg till.

Efter frukosten så var det fri aktivitet (bad från bryggan) fram till Lunch då det serverades ungsbakad falukort som smakade kanon !

Efter lunchen så gick alla och packade sina väskor och gjorde sig redo för avfärd emot badet där det skulle simmas in i tävlingsbassängen.

Det har snackats om blandade rapporter om vädret så var det skönt att simmarna fick njuta av solen under denna dag.

Efter träningen så bar det av hemåt för att kaka middag som bestod av tacos !! :)

Klockan 20:00 så var det samling i ledarnas rum för att lyssna (allsång!) på Ronny och Ragge samt igenom det första försöks passet på sum-sim:

Efter mötet så var det en grupp bild som skulle tas, och sedan ett mellan mål mackor och frukt. I skrivandets stund ca 22:30 så är det oerhört lugnt och fridfullt ute :) Natti natti

## **Tävlingsdag1 Torsdag 21 Juli**

Då var tävlingarna igång. '

Första försökspasset bjöd på fina simningar från de våra.

100 frisim Mike 59,3 pers med en tiondel vilket lovade gott då han själv sade att han laddade inför 200rygg som skulle gå strax eftger, Daniel, första gången under minuten för Daniel i 50:a vilket lovar gott inför fortsättningen även om vi är övertygade att han kan simma fortare.

200 fjärl : Malin en sekund över pers men det bästa hon presterat på denna distan på 14månader, Malin öppnade med att slå pers 1:a 50 och då får man bli trött. Bra gjort Malin!

200 ryggsim: Mike 2.21 och pers med 2sek och 3e kille till final. Bra gjort av en kille som är född 97 och på denna distans tävlar med 96:or. Joakim Uhlin 2.20 även det pers med 2sek, Jocke gjorde ett mycket bra lopp han pratade innan om en hemgång på 1.12 och han hade 1.11,5 på sista 100.

100 flickor: Christine Ekman, detta är samma distans som hon gjorde sin första SumSim-final i. Idag räckte det inte lika lång. Första 50 gick kanske lite för fort 36,8 – 1.19,3 men det lovar gott inför fortsättningen.

400medley: Lachlan Mcpheat, Han överlevde fjärilsimmet på 1.13 sedan blev dedt lite mer åka av sluttiden blev 4.59 och pers med dryga 5sek. Dessutom var det även kval till JSM, bra gjort Lockie!

Utöver dessa fina simnibngar så är stämmnibngen väldigt bra och samtliga simmare är på hugget från läktarplats. KUL!

### **Första final pass.**

Innan finalerna så skulle Dupontarna (Anders och Miche) på tränarmöte. Anders var säker på att det skulle vara på badet, Miche var nöjd med att Anders hade koll, självklart var mötet på en annan plats (Scandic). Detta ledde till en snabb promenad och 5min sena och en aning svettiga fick de smyga in på mötet.

Sedan var det dags för finalerna.

Till och börja med så måste vi ge en eloge till truppen. Stämningen är på topp.

Emmeli genomförde invigningen på ett snyggt sätt.

Mike såg aningen nervös ut innan loppet, det ledde till en något knackigare lopp. En snabbare utgång första 50 men 2.23 i mål. Detta ledde till en 5e plats. Det är ändå under det pers han hade innan tävlingarna. Bra gjort Mike.

Cha Cha Päääron!!! Efter att vi hade sett ett bra resultat på 200 ryggsim var vi laddade för att heja på de två medleylagen vi hade i lagkapperna. Jocke började med en ryggsimssträcka på tiden 1.03.77 för att sedan växla till Anton som gjorde 1.06.63 på bröstsimmet, sedan gjorde Joel tiden 1.01.25 och växlade till Pontus som simmade på 56.55. Pontus slog handen i kaklet och laget hamnade på en fjärdeplats. Surt! Eller..? Så var det inte, laget som kom på andra plats, Spårvägen, blev diskade för överväxling såå.. **VI KOM TRE!!** Fem minuter senare var det dags för vårt andra lag, som även de skulle simma i det sista finalheatet. Startade gjorde Mike på tiden 1.06, efter honom simmade Lexi som persade första 50 metrarna med 3 sekunder (!) och efter hundra meter hade det tagit inte mer än 1 minut och 17 sekunder vilket även det var pers med ca 3 sekunder! Sedan hoppade Jag (Daniel) i vattnet och simmade första femtio meter på 28.3 (nytt pers på 50 även där) och gick i mål på 1.02.6 vilket är pers med ca 1,5 sekunder! Sist i laget simmade Martin som gjorde en tid på 1.03.2 vilket också är pers med ca en halv sekund! Bra jobbat även där, det blev en 8:e plats för det laget!

### **Tävlingsdag 2 Fre 22 juli (försökspasset)**

Efter en god frukost så åkte vi ännu en gång tillbaka till lugnet. På morgonpasset hade vi 7 starter och även fast vädret inte var med oss till 110% idag så är resultaten bra. Anton, locky& joel simmade 200 m bröstsim och till eftermiddagen ligger anton 4a och Locky 2a till final vilket ska bli väldigt roligt att se.

Mike och Jocke simmade 100 ryggsim och de både fick en någorlunda bra tid i jämförelse med pers, mike ligger 2a till final och vi hoppas på att han kommer hem med en fin guldmedalj ikväll. Nästa lopp var Christine som hoppade i på 200 medly, hon fick en sluttid på 2.28 med hundradelar och ligger femma till final. 30 minuter senare så simmade Christine 200 frisim, men för att få ett otroligt bra resultat i eftermiddag valde hon därför att glida igenom tvåhundraingen :)

Vi alla hade hoppats på att Emmeli skulle fått simma sitt extralopp på 50 m bröstsim.. men vädergudarna var inte med oss idag så det blev framflyttat till eftermiddagen likaså lagkapperna så det ser ut att bli en låååång eftermiddag. Men nu är det iallafall finare väder och om drygt 1 timma beger vi oss tillbaka till arenan till vårt fina tält och laddar inför 4 individuella finalstarter och två lagkapper. Men innan dess ska vi såklart äta.. vad gör vi om vi inte äter?sover? Eller simmar?.. Hoppas ni är med oss i eftermiddag, det doftar medaljer påväg!!!!!!

CHAO.

/ MB.

## **Final passet fre 22/7**

började med 2 starka simmare på 200m bröstsim . Lochie och jag (Anton Gomez). Vi båda simmade mycket snabbt och slog personl rekord båda två. Jag slutade på en fin andra plats och Lochie på en fjärde plats. Tre grenar efter så simmade Christine Ekman final på 200m medly och slutade på en sjätte plats med ett nytt personligt rekord. Efter Christine simmade Mike 100m ryggsim och slutade på en andra plats han med. Dock blev hans tid strax över hans personliga rekord men 1.3sek bättre än i laget igår. GRATTIS MIKE!. Några grenar var det dags för 4x200m frisim herrar där dom äldsta killarna var först i vattnet. Först i vattnet av det äldsta killarna var Lochie som simmade sina 200m frisim på tiden 2.04 pers 2.07, Lochie växlade till joel som även han simmade snabba 200m på tiden 2.04 (2.08), joel växlade därefter till pontus som simmade 200m på tiden 2.06 (2.09), och sist men inte minst var det Robin som hoppade i vattnet och simmade sina 200m på tiden 2.07 (2.12) detta resulterade i en väldigt fin 8e plats. Efter de äldre pojkarna så var det dags för de yngre pojkarna att simma 4x200m dom också. Först i vattnet var Mike som simmade på tiden 2.13 därefter simmade Daniel på tiden 2.15, Daniel växlade till Elias som simmade sina 200m på 2.17(ett av de allra bästa loppet vi sett honom göra) och sist i laget simmade Martin på tiden 2.22 och efter den lagkappen så var final passet 2 slut för polisens sim. Många fina nya personliga rekord och några fina medaljer, bra simmat Polisen!

Efter tävlings passet åkte vi tillbaka till stugan där vi bodde för att äta en kanon god middag för att kunna ladda om för nästa dag!

Yoggi, Yoggi, Yoggi!/ en trött Anton Gomez!

## **Lördag 23 juli Tävlingsdag3 av 4 (försökspasset)**

Lördagen morgon simning.

Morgonen så hade dom som inte skulle tävla under dagen sovmorgon 1h, men dom som skulle tävla gick som vanligt upp 06:30 hyffsat pigga för att kaka frukost.

Efter frukost så bar det iväg emot simbassängen för att köra insimningen.

Dagens tävlingspass började med en tyst minut för det trgiska som hänt i Norge.

Först i vattnet denna morgon så hade vi Daniel Lönnberg som redan i torsdags visade upp ett snabbt 100m fjärilsim i lagkappen, och även nu visade han upp ett än finare lopp som resulterade med ett fint personligt rekord med 2 sekunder och tiden 1.02.7 och 3a till finalerna i kväll !

Sen var det dags för Charlotte att göra SumSim debut. Grenen var 400m frisim, tiden 4.50,7 efter en mycket fin simning. pers med 2.5 sek, en fin 10e plats och mindre än 8 tiondelar från en 7e plats. 200me hade vi 3 killar som skulle köra.

Mike på tiden 2.26 lite ovanför personliga rekordet, men 4 vidare till finen ikväll !

Sen hade vi Anton i vattnet som gjorde lika fin simning som han har visat upp hela helgen, pers med 2.5 sek med tiden 2.20 Grattis !

Sen var det Joel's tur på samma distans, fin simning men fick det tyvärr inte att stämma helt och hållet och kom i mål lite över sitt personliga rekord.

Dagens sista gren för våran del var 100 ryggsim där vi hade charlotte igen i vattnet och simmade inn på 1.12.73 personligt rekord med 0.8 sek, BRA GJORT! Några heat efter så var det dags för Christine i samma gren, fick dock inte simning att stämma och kom i mål på 1.10.1

**Nu skiner solen och det är dags för mellanmål och vi blickar fram emot kvällen rafflande finaler !!!**

## **Finaler Lördag**

Tja för fan!

Efter en jättemumsig lunch bestående av köttbullar i fetaost och tomatsås med pasta, begav vi oss till dagens finalpass med minibuss!! Det gick jättefort! I alla fall för oss som åkte lite tidigare för att hinna simma in i lugn och ro. Vi hade lite svårt att bokstavera till ordert "tagga" men det lyckades och kunde hoppa i. Efter ungefär tusen meter kom resten av tårtan!!!!!!!!!!!!!! Två av våra duktiga kamrater skulle simma final. Det var Daniel och Mike i 100m fjäril respektive 200m medley. Daniel gick hem på en fantastisk 5:femte plats med 1:02.72. Alla skrek för full hals som ett gäng fiskmåsar som sett en fiskebåt! Mike å sin sida simmade en astuff sträcka och kom i mål på en supärb 3:e plats med tiden 2:22.37 Det var starkt simmat! Alla som hejat var hessa som ett gäng fiskmåsar som hade länsat en fiskebåt på fisk. Anders är värst av alla. Han har ingen röst längre. Men aptiten har han kvar, han åt nämligen 1hel köttbit till middag vi andra fick bara 3.. Vi har haft en trevlig grillkväll med några av simmarnas föräldrar, där vi serverades MAT! Korv, potatissallad, potatisgratäng, kött. Och ett antal plast gafflar miste livet på kuppen. Efter att ha kämpat tappert (mot köttet) befinner de sig nu i Vallhall, viloplatsen för plast gaffel vikingar. Robin fyllde år idag, 16 bast, och vi sjöng för fulla halsar som ett gäng fiskmåsar som har sett en ny fiskebåt! Före vi fått mat satt vi samlade på gräsmattan framför andaktsrummet. Och tittade på bilder malin tagit under dessa dagar. Några bilder skrattade vi åt som ett gäng skrattmåsar (observara ny fågeltyp!) och åt chips. SLUT!

**/Emmeli, Martin (rättare: Jocke, Daniel), (klagare: Lexi men vi älskar honom ändå)**