



NEPTUNAREN



Sandra Freund skrev Svensk simidrottshistoria med succén på VM-tävlingarna i konstsim vilka avgjordes i somras i Fukuoka, Japan.

I VM-debuten placerade Sandra sig på en 14-plats när hon deltog i grenen Fritt solo, det är den bästa svenska placeringen någonsin i konstsim! Sandras totalpoäng 144.1728 var endast två placeringar ifrån en finalplats! Sandras fina simning belönades även med en uttagning till 2024 års VM som avgörs den 2-18 februari i

Doha, Qatar. **Läs mer i vår intervju med Sandra på sida 5!**

I denna upplaga av Neptunaren:

- Neptunaren återuppstår
- Mästerskapssommaren 2023
- Succé för vattenpolon på Beachpolo SM
- Neptunsommaren 2023
- Neptun startar upp barngymnastik!
- Minisims-premiär för Neptun i höst

Simklubben Neptun, Sveriges bästa simidrottsförening 2021 & 2022.

Med våra över 5000 aktiva medlemmar är vi den största simidrottsföreningen i Sverige. Vi bedriver verksamhet inom de fem simidrotterna, simning, simhopp, konstsim, vattenpolo och öppet vattensimning. 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

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

Följ oss gärna i sociala medier:

Instagram [@simklubbenneptun](#)

Facebook [@Simklubben Neptun](#)

LinkedIn [@Simklubben Neptun](#)

Kommande nummer av Neptunaren, november 2023, februari 2024.



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

Neptunaren återuppstår!

Genom åren har Neptunaren haft olika former och utseende, men gemensamt för alla utgåvor av Neptunaren, är att klubben informerar om allt som händer i vår breda verksamhet.

Nytt för denna upplaga är att det i texten kommer att finnas länkar och att tidningen endast publiceras på nätet. 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.

Mästerskapsommaren 2023

Många mästerskapsmedaljer har simmats hem i sommar. Neptun var på plats på SM-veckan i Umeå med flera simmare och ett på herrsidan beachpololag.

Beachpolo-SM kantades av problem med otjänligt vatten, men kunde till slut genomföras med ett komprimerat program. Efter att både Neptun och Stockholmspolisens IF Vattenpolo gått obesegrade genom sina respektive gruppspel och sedan slagit grupptvåan från den andra gruppen i sin semifinal ställdes Neptun och SPIF mot varandra i årets beachpolo final.

Neptunspelare har tidigare år deltagit tillsammans med andra lag, men kunde i år dra ihop ett lag under klubbens namn första gången.

I finalen satte lagen hög press på motståndarna vilket ledde till ett mer låst spel än vad semifinalerna och andra tidigare matcher bjudit på. Lagen spelade säkert utan chansningar för att inte bjuda motståndarna på kontringschanser. Emellanåt lyckades lagen luckra upp

motståndarnas försvar och då bjuda på fina kombinationer som ledde till mål. I övrigt var det mycket gott prickskytte från båda lagens målskyttar i form av Neptuns, Vicente Tirado, och SPIF:s motsvarighet i form av Fran Iriso, som klev fram och överlistade Neptuns målvakt. Tirado stod för sex fullträffar i finalen och Fran stod för fem mål. Utöver Tirado kan även målvakten Malte Haargaard nämnas, han stod för ett antal fina och avgörande räddningar i den sista perioden. Neptun vann finalen till slut med siffrorna 9–6 och fick med segern bästa tänkbara start på sitt beach-SM deltagande.

Grattis till det vinnande laget: övre raden i bild från höger, Nikola Zdravkovic (coach), Axel Küchler, Kristian Kron, Stefan Starcevic och Vicente Tirado. Nedre raden: Isak Wallström Blomgren, Malte Haargaard och Markus Kron.



Segerlaget beachpolo-SM 2023, foto: Svensk Simidrott

För simmarna gick det snabbt i bassängen, som för ovanlighetens skull, så här års att för sommar-SM gick inomhus. I poängstriden placerade sig Neptuntruppen tvåa såväl på juniorsidan som på seniorsidan, ett klart godkänt resultat.

Totalt simmades det hem 15 medaljer varav 5 guld, 6 silver och 4 stycken brons. Utöver snabba simningar belönades William Lulek till bästa herrprestation under tävlingarnas första dag. Lulek blev även Neptuns MVP (Most Valuable Player) för mästerskapet med flest insimmade poäng för Neptun.

Även 2024 blir det tävlingar inomhus, då SM i simning inte ingår i SM-veckan utan avförs i Linköpings nya simhall.

Under VM-tävlingarna i simning, i Fokouka, Japan var neptunaren Björn Seeliger, på plats. Seeliger som haft en stark försäsong med fin formkurva hade dessvärre inte formen när han kom in i VM-tävlingarna. Seeliger tävlade i:

- 4x100m medley herrar (19:e plats, ryggsimssträcka, sträcktid 56.38).
- 4x100m medley frisim (16:e plats, startsträcka sträcktid 49.07).
- 4x100m medley mixed (9:a plats, frisismssträcka, 48.31).
- 4x100m frisim mixed (11:a plats, andrasträcka 48.93).
- 100m frisim herrar (30:e plats, 48:82)
- 50m frisim herrar (31:a plats, 22.30)
- 50m ryggsim herrar (25:a, med tiden 24.79 - personligt rekord)

Efter VM-tävlingarna fortsatte sommaren med Masters-VM i simhopp. Från Neptun fanns mastershoppare på plats och Neptunaren Stefano Dinamarca Fernandez kom på en fjärde plats i 1m, 3m och plattform.

Neptun hade även en av de största trupperna på sommarens Sum-Sim i Halmstad. Tävlingarna

bjöd på blandad väderlek, men fina resultat där Neptunsimmarna simmade hem en totalseger i poängstriden – stort grattis!

Årets sommarverksamhet!

Genom klubbens långa samarbete med Familjebostäder, Svenska Bostäder och Stockholmshem subventioneras många av våra sommaraktiviteter för barn och unga. Genom samarbetet med bostadsbolagen slog årets deltagare rekord mätt i sponsringen från bolagen. Samarbetet möjliggör dels att simidrotten når ut till fler, men också att många väljer att fortsätta idrotta hos som Neptun efter att ha träffat oss under sommaren.

Familjehoppning hade också premiär under sommaren. En lovaktivitet där syskon, familjer och vänner tillsammans med ledare från Neptun kunnat prova på simhopp på Eriksdalsbadet. Aktiviteten lockade många deltagare och gav extra spänning i många barns sommarlov!

Sommaren innehöll också lyckade öppet vatten-evenemang så som Stockholms Simfestival och Riddarfjärdssimningen där Neptun stod som arrangör.



Möt vår konstsimmstjärna

Sandra Freund!

Vi träffade Sandra för att ställa några korta frågor här får ni träffa vår VM-konstsimmare! Sandra och tillsammans med sin kanadensiske tränare Marie-Hélène Morneau är nöjda med prestationen trots att den sista hybrid (hybrid innebär att man är uppochner med benen i luften) i programmet ledde till BaseMark (poängavdrag för teknisk miss), vilket sänkte poängen något.

Inledande fakta:

Sandra är 20 år och har lasagne som favoritmaträtt och på fritiden tycker hon om att baka. Hon är nyligen hemkommen från Kanada där hon bott och tränat i ett år. Nu ligger fokus på VM i Doha i februari 2024. Vart framtiden tar henne efter det återstår att se, huvudsaken är att glädjen finns med.

Hur ser en typisk träningsdag ut för dig?

- Jag tränar två gånger per dag, en gång på morgonen själv, gym och/eller simning i 2-3 h, för att sedan träna med laget på kvällen mellan ca 17-21, 6 dagar/veckan.

Vad är den bästa återhämtningen för dig?

- Kolla på solnedgången med vänner och familj eller en god bok.

Vad är det mest utmanande med konstsimm?

- Att få det att se lätt ut!

Hur balanserar du idrotten med ditt personliga liv?

- För mig är det viktigaste att den glädjen som

först fick mig att fastna för sporten måste finnas kvar. Jag jobbar då för att ha en balans i livet där jag fortfarande tränar så mycket som jag behöver, men på ett sätt där mängden träning inte tar över och glädjen för idrotten finns kvar. Det är viktigt att jag har något annat att göra i livet, som ger mig en paus från träningen, så inte allt i mitt liv kretsar kring konstsimmets hela tiden.

Har du några särskilda rutiner eller ritualer innan du går in i bassängen?

- Innan jag går ut för att köra mitt program på tävlingar håller jag alltid för öronen och blundar för att stänga ute allt runt om jag går igenom det jag ska tänka på och peppar upp mig själv inför simningen.

Hur viktig är musikalet för din prestation?

- Otroligt viktigt, iallafall i solo. I solo handlar det om att förmedla så mycket känslor simningen som möjligt, och därför är det viktigt att ha en musik som passar ens rörelsemönster och som man verkligen gillar. De är också viktigt att du tycker om musiken, eftersom du ska lyssna på den minst 10 gånger om dagen i 1-2 år.

Att förbereda sig mentalt för stora tävlingar som är en konst i sig. För Sandra var det en blandning av rädsla och upphetsning när hon stod inför utmaningen vid sitt första VM.

- Efter 12 år av träning var det nu dags att njuta av belöningen. Jag njöt av varje sekund av mitt program, säger Sandra. Hon fortsätter:

- För mig hjälper det alltid att prata med de runt omkring mig, göra något som lugnar mina tankar och sen fokusera på att vara i stunden, stänga av hjärnan och bara vara.

Hur kändes det att representera Sverige på VM?

- Otroligt häftigt! Känslan av att simma i en sådan stor arena, inför en stor publik och omringad av de bästa i världen har verkligen återuppväckt min kärlek för sporten, och jag vill så gärna känna den känsla igen!

För många idrottare handlar prestationen inte bara om de fysiska prestationerna, utan även om de inre striderna. Sandra Freund är inget undantag.

-När jag anlände till VM var jag inte mentalt förberedd och fastnade i negativa tankespiraler under de första träningsdagarna, förklarar hon.

Men hon fortsätter med att belysa en vändning:

-Halvvägs genom träningsveckan lyckades jag ändra min inställning och njuta av tävlingen jag hade förberett mig för hela mitt liv. Jag skulle säga att jag är mer stolt över denna mentala omställning än själva simningen.

Hur känns det att uppträda framför en publik jämfört med en vanlig träning?

- Det är stor skillnad! Jag är en person som älskar att uppträda och får mycket energi från publiken och hela tävlingssituationen. Jag är bra på att presentera när de gäller, och jag tror att det har mycket att göra med att jag just tycker om det så pass mycket.

Till unga konstsimmare som vill nå VM-nivå är tipset att hitta glädjen till sporten då blir resan det roligaste som finns! Men också att ha stöd från personer runt omkring en är otroligt viktigt, för liksom allt annat i livet är även en idrottsatsning

inget man klarar helt ensam. Stödet kan komma från De kan vara från familj, vänner, tränare och lagkamrater.

- Jag personligen är otroligt tacksam för allt Neptun har gjort för mig under alla mina år. Mina tränare och min lagkamrater har alltid funnits där för mig, de har betytt mer än ord kan beskriva för mig och min utveckling.

- Min mamma har alltid varit min största inspirationskälla. Hon har inspirerat mig att alltid drömma stort och varit med mig vart enda steg på vägen. Många av de sakerna som jag är stolt över idag, både vad gäller presentationer och min personlighet, har hon haft en stor del i.

Följ Sandra på hennes fortsatta resa på

Instagram [@sandra.freund](https://www.instagram.com/sandra.freund)



Stockholms Simfestival 2023

Neptun stod åter som arrangör för Stockholms Simfestivalen den 17 juni som arrangerades i Källtorpssjön vid Hellasgården. Simfestivalen är ett kultur- och simevenemang i öppet vatten där deltagare får delta i prova på-lopp för barn 9-12 år. 800m-lopp i motionsklass, 1800m lopp för motionärer, elit och OWX – en helt ny klass där man får simma med utrustning. Det finns också ett 3600m-lopp för motionärer och elit som fungerar som seedingslopp till Vansbrosimningen och ingick i Svenska Simförbundets Open Water Trophy.

Simfestivalen är ett evenemang som vuxit till att omfatta närmare 150 deltagare redan det andra året, mer än dubbelt så många jämfört med året innan!

Nästa år kommer Simfestivalen tillbaka den 15/6, vi hoppas att vi åter igen lyckas dubbla antalet deltagare.



Sjöräddningen tillsammans med sök- och räddningshunden Misa hade en uppvisning i livräddning på Simfestivalen!

Neptun i Prideparaden!

Ett glatt gäng Neptunare deltog i Prideparaden den 5 augusti tillsammans med idrottsrörelsen. Med i tåget fanns även representanter från Svensk Simidrott och delar av HBTQI-simklubben Stockholm Dolphins!

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!](#)



Klubbchef Maria (t.h) tillsammans med Airi från styrelsen (t.v) på Stockholm Pride



Neptunhoppare på Masters-VM i simhopp i Japan!



Neptun – Vinnare av poängsriden på Sum-Sim i Halmstad

Neptun utvecklas!

Till höstterminen startar Neptun upp nya grupper inom barngymnastik och minisim, något som kommer att bredda utbudet av aktiviteter både för våra befintliga men också för potentiella medlemmar. I dessa två nya verksamheter har vi sammanlagt plats för över 200 aktiva i Neptun.

Barngymnastik

Neptun välkomnar barn i åldrarna 4-7 år till en rolig och utvecklande barngymnastik på Eriksdalsbadet. Träningen fokuserar på lek och glädje och är utformad för att förbättra barnens koordination, balans och styrka.

Våra kvalificerade ledare anpassar varje lektion efter barnens behov och färdigheter och träningen sker i små grupper. Ingen tidigare vattenvana krävs, eftersom all träning sker på land. För mer information, besök vår hemsida.

Huvudmålen med barngymnastiken är:

- Att öva på grundläggande motoriska färdigheter som är viktiga för alla idrotter.
- Att lägga en solid grund för de som är intresserade av att fortsätta med simidrott.
- Att ha kul!

Minisim

Neptun erbjuder från och med i höst Minisim för barn i åldrarna 2-3 år. Grupperna är perfekta för små barn som tillsammans med sina föräldrar vill utforska vattnet under ledning av våra instruktörer. Minisim fungerar som ett förberedande steg för barn som senare vill fortsätta med siminlärning i någon av våra grupper för 4-åringar och uppåt i undervisnings-

bassängen.

Minisim är en naturlig fortsättning efter babysim och kräver ingen tidigare erfarenhet. Föräldrar kan aktivt delta och får instruktioner för att leka och utmana sina barn i vattnet. Träningen fokuserar på simningens ABC, vilket inkluderar grundläggande färdigheter som andning, doppa huvudet, glida, flyta och balasera.

All träning sker i Storkyrkobadet i Gamla Stan vikjet nyligen renoverats, där bassängen har ett djup av 100 cm. Minisim är en utmärkt möjlighet för föräldrar att engagera sig i sina barns tidiga utveckling och vattenvana.

Höstens evenemang!

Nedan hittar du våra kommande

Neptunevenemang. Mer information om samtliga finns att läsa på vår hemsida.

September

- 24/9 – simning. Stockholm Knattesim Höst 2023 på Eriksdalsbadet.
- 29/9 – 1/10 – vattenpolo, Nordic Chamionship på Eriksdalsbadet, [se tider och spelschema på vår hemsida](#).

Oktober

- 13/10 – simning. Le Mans & 50-manna 2023 på Eriksdalsbadet.
- 13/10 – vattenpolo. U20 – hemmamatch mot Järfälla. Start kl 19:30.
- 21/10 – simning. Neppantävling på GIH-badet.

November

- 10/11 – vattenpolo JSM-match (herrar) mot SPIF. Start kl 19:30
- 11-12/11 – simning. Sum-Sim Region på Eriksdalsbadet.

Se december på nästa sida!

December

- 1-3/12 – vattenpolo, Nordic League. Spelschema tba.
- 8-10/12 – simning. Sum-Sim Riksfinal på Eriksdalsbadet. [Köp din biljett idag!](#)
- 10/12 – simhopp. Nivåuppvisning och Nivåtävling på Eriksdalsbadet
- 10, 12 & 13/12 – konstsim. Simklubben Neptuns Luciashow 2023 på Forsgréniska badet! [Biljettsläpp i närtid håll utkik på vår hemsida!](#)
- 13/12 – simhopp. Nivåuppvisning i Simhopp på Eriksdalsbadet

Jobba hos Neptun!

Vi söker fler ledare till vår siminläring och till skolsim. I båda verksamheterna är ledarna ideellt arvoderade 80-160kr/h beroende på erfarenhet och utbildning.

Inom skolsimmet arbetar vi med Stockholms Stad och leder simundervisning för skolgrupper tillsammans med deras personal. Inom skolsimmet finns möjlighet att jobba heldagar flera dagar i veckan.

Inom siminläringen undervisar vi barn från 2-18 års ålder i olika grupper. Ett typiskt arbetspass är på eftermiddag eller kväll, ca 1,5-4 timmar långt, med två till fyra grupper. För att bli tränare hos oss bör du:

- Ha ett intresse för simning och idrott, vill utvecklas som ledare samt ha själv en positiv inställning och vill lära ut!
- Fylla minst 15 år fyllda under året och simkunnig 200m varav 50m på rygg.
- Visa upp ett utdrag ur belastningsregistret för arbete med barn, vilket är ett krav för arbete inom svensk föreningsidrott.

Genom oss får du följande utbildningar:

- Utbildning i hjärt och lungräddning.
- Neppanlicensen, en internutbildning om Neptuns värdegrund och verksamhet.
- Internutbildningar i form av träffar, kickoffer och andra gemensamma aktiviteter.
- Externa simledarutbildningar genom Stockholms Simförbund och Svenska Simförbundet.

Förkunskaper som är meriterande men inte nödvändiga:

- Om du tidigare arbetat med barn och ungdomar.
- Om du tidigare engagerat dig i en idrottsförening eller simidrottat själv.

Utbildningar som Neptun erbjuder bekostas alltid utav klubben. Hos oss finns många utvecklingsmöjligheter som ledare, beroende på vad du vill. Vi ser fram emot att träffa dig!

Är du intresserad? Välkommen med din ansökan till Linnea Lindberg, verksamhetsansvarig på l.lindberg@skneptun.se

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

Simidotta lugnt!



Mästerskapssimmarna vid SM-veckan i Umeå



Vincent Nordlander (t.v) och Kasper Lee (t.h) representerade Sverige vid Nordiska Ungdomsmästerskapen i simning i Jönköping under sommaren.



Linnea Farrar (t.v) och Amelia Gustafsson (t.h) tillsammans med simhalls-maskoten under SM-veckan i Umeå.

SIMKLUBBEN NEPTUN



PASSION KAMRATSKAP KVALITET UTVECKLING