

LASS

Medlemsbrev nr 2 – 2019

Ordföranden har ordet



Årsmötet gick bra och var välbesökt, och nu är den nya styrelsen på plats. Det är härligt att se alla medlemmar, ung som gammal, på ett och samma ställe. Vi är en mycket aktiv förening med nästan 3000 medlemmar som jag har glädjen att leda ytterligare ett år som ordförande, tillsammans med hela styrelsen.

I början av mars fick vi det glädjande beskedet att Linköpings styrande politiker ligger fast vid beslutet att bygga den nya simhallen på Folkungavallen. Det första spadtaget tas i sommar och simhallen beräknas kunna tas i bruk i mitten av 2022.

Vi har en härlig vår och sommar framför oss. När den ordinarie breddverksamheten avslutats (under vecka 19) kommer vi att fortsätta med simskolorna, både som intensiva kurser inomhus och som sommarsimskolor på Tinnerbäcksbadet.

I tävlingsverksamheten laddar simmarna som bäst för Stockholm Swim Open, Höglandsdoppet och Ullbergstrofén i Göteborg, medan simhopparna har Riksfinalerna i sikte. Därefter blir det läger för flera av grupperna innan vi tar oss an vår egen tävling, Filbyter Cup, som arrangeras 31 maj – 2 juni på Tinnis. Veckan därefter står vi även som arrangör till årets DM/JDM samt Vårsimiadens finaler.

Njut av våren och simma lugnt!

Katarina Eckerberg Olsson

Utmärkelser 2018

Träningspris simning: Emma Magnusson

Träningspris simhopp: Cornelia Herrman

Fair Play 2018: Erik Wallin

Årets Ledare 2018: Emelie Gidlöf

Årets LASS:are 2018: Kjell Tudegård



Emelie, Erik, Cornelia och Kjell

Grattis!

Gripgatan 16
582 43 Linköping
013-139608

www.lass.se
info@lass.se



LASS

Vill ditt företag synas tillsammans med LASS?

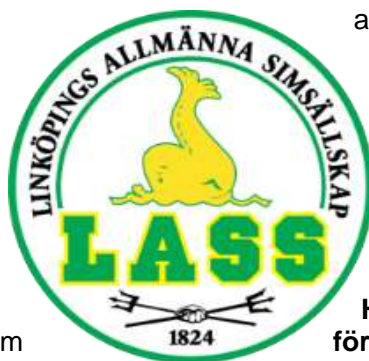
Vi söker sponsorer och samarbetspartners

LASS har i år som mål att öka intäkterna från sponsring med 20 000 kronor. Detta är ett fullt rimligt mål – om vi alla hjälps åt och utnyttjar våra kontakter och nätverk. Våra elitsimmare Rebecka Palm och Caroline Palm har bollat idéer och tagit fram en rad dokument som ska underlätta sponsringsarbetet.

- När Katarina frågade oss om vi hade möjlighet att hjälpa till med sponsringen tyckte vi att det lät som ett spännande projekt och ett kul sätt att hjälpa LASS, som vi båda har varit del av så länge vi kan minnas, berättade Rebecka Palm och Caroline Palm under årsmötet. – LASS är en stor klubb med många aktiva och engagerade medlemmar. Det är med er hjälp som vi hoppas att komma i kontakt med potentiella sponsorer för att inte bara nå, utan även försöka slå årets sponsringsmål.

Systrarna, som blickar tillbaka på en framgångsrik simmarkarriär, bollade sina idéer med övriga elitgruppen och tog fram en rad exempel på samarbeten mellan LASS och företag:

Träna med en elitsimmare: Vill ni köra en lite annorlunda After Work i simhallen med coaching av minst en av våra elitsimmare? Har ni anmält er företag till ett lopp där simning ingår? Vill ni få de bästa tipsen för en förbättrad simteknik? Vi kan boka banor, ordna med inträde och se till



att ni får en oförglömlig stund i simbassängen.

Synas tillsammans med LASS: till exempel på en skylt i simhallen, på en tävling, på våra tävlingskläder, på hemsidan, på våra sociala medier eller i nyhetsbrevet.

Har ni egna idéer hur vår förening och ert företag kan samarbeta? Det är bara fantasin som sätter gränser.

För att underlätta kontakten med potentiella samarbetspartners har Rebecka och Caroline tagit fram ett [personligt brev](#) och ett [CV](#) från LASS samt en [Meny](#) med möjliga samarbeten. Dokumenten, som också finns på hemsidan, får medlemmarna gärna dela ut på arbetsplatsen eller till kontakter man har.

Vill man inte själv kolla intresset eller möjligheten till sponsring, men har en bra idé eller kontakt, är man varmt välkommen att höra av sig till LASS huvudtränare, Bea Sjölund (bea@lass.se). Hon kan även skicka vidare frågor eller feedback till Rebecka och Caroline.

Tips från massören

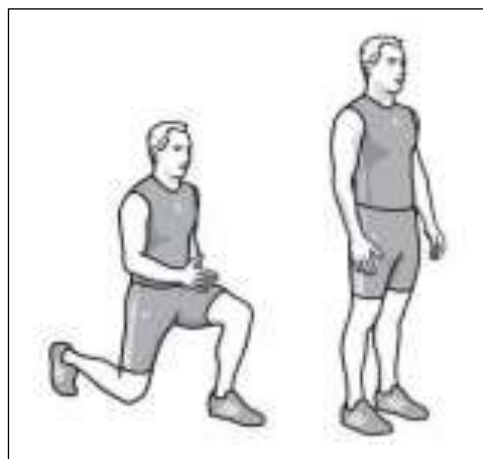


Det är inte ovanligt att simmare har lite obalans i styrka mellan lårens fram- och baksida, då framsidan tränas mer och lättare när man gör olika övningar. Att träna utfallsteg bakåt hjälper till att stärka säte och baksida lår (hamstringmuskelnerna)

Följ länken nedan till ett klipp som visar övningen: <http://www.youtube.com/watch?v=JRFulxcrNYo>

Lycka till

PeO Vinnersten



LASS

”Ingen ska missa sitt lopp på grund av mig”

Kjell Tudegård, erfaren speaker och Årets LASS:are 2018

Han är tydlig gentemot simmarna och inspirerar åhörarna – oavsett om det handlar om ett sprintlopp eller 1500m frisim. För sina insatser som speaker har Kjell Tudegård nu korats till Årets LASS:are 2018.

Kjell, hur kom det sig att du satte dig framför resultatdatorn för att kommentera simtävlingar?

Jag var under nästan 20 år speaker på Badminton-tävlingar, därför föll det sig naturligt att jag testade speakerjobbet på ett KM hösten 2012. Sedan dess har det blivit många tävlingar!

Men inte bara på LASS?

Nej, jag brukar också vara speaker på innebandy-matcher. Dessutom fick jag vara med på UEFA Women's Champions League förra året. Jag tycker dock att Sim-speaking är både det roligaste och det svåraste.

Varför det?

Det är ett högt tempo jämt, man måste uppfatta loppet och se trender och samtidigt bidra till att vi håller tidsschemat. Min främsta prioritet är dock att vara tydligt gentemot simmarna, tävlingsledningen och funktionärerna. Ingen simmare ska missa sitt lopp på grund av mig. Samtidigt vill jag inspirera åhörarna. Tyvärr har jag inte tid att göra så mycket research, men för enstaka framstående simmare har jag koll på rekord och tidigare tider.

Kjell Tudegård

Ålder: 54 år

Familj: Hustru Madeleine, barnen Erika (snart 18) och Joel (15)

Yrke: Flygprovingenjör på FMV

Fritidsintressen: Sportförälder (funktionär i LASS och lagledare i sonens innebandy-lag) samt golf och Friskis & Sveltis inför Vätternrundan



Hur förbereder du dig?

Inför stora simtävlingar börjar jag en vecka innan med att kolla igenom startlistorna. En mardröm är att uttala namnen fel, så är jag osäker frågar jag tränare eller simmarna själva. Sedan är det viktigt med musiken: Under insimmet ska den peppa simmarna och mellan loppet är den viktig för publiken. Jag har en hel del Spotify-listor som jag använder och försöker lyssna på ny musik för att hitta en bra mix mellan både gammalt och nytt.

Vilket är ditt bästa speakerminne?

Ett lopp jag kommer väl ihåg var den spännande Sum-Sim-finalen på 200m fjärlil på Tinnis 2016: Mattias Grynning låg länge efter, men gick förbi favoriten och var först i mål.

Och vilket är det största orosmolnet?

Det är när det är väldigt varmt på utetävlingar och datorerna lägger av, så att jag inte ser några tider på min skärm.

Har du ett önskemål till oss från speakerbåset?

Ja: Vi skulle behöva vara några fler i den här rollen i LASS; det vore bra med ytterligare en speaker eller två i framtiden.

Last but not least, Kjell, har du en dold passion eller talang?

Jag är beroende av lakritsdäck! Dessutom älskar jag grillning. Enligt mig finns det ingen grillsäsong, utan det är bara en fråga om pannlampans styrka!

Intervju: Ingrid Meissl Årebo

LASS

Lär dig simma eller vässa din teknik i sommar!

Oavsett om du är barn eller vuxen, nybörjare eller erfaren simmare – LASS erbjuder under sommarmånaderna kurser för alla.

Mer information om våra sommar- och intensivsimskolor, teknikläger och träningsgrupper finns på hemsidan <http://www.lass.se>, där du även anmäler dig.

Återanmälan till höstens kurser öppnar den 13 maj och nyanmälan kan göras från och med 20 maj.



Sommarjobba i LASS

LASS kommer även i år att genomföra en rad läger, simkurser och fritidsaktiviteter under sommarmånaderna.

Är du 15 år eller äldre och intresserad av att sommarjobba hos oss?

Läs mer om de olika jobbmöjligheterna på hemsidan (under fliken Allt om LASS/Dokument), fyll i ansökan och lämna/skicka den till Erik (erik@lass.se) eller Fredrik (fredrik@lass.se).

Vi vill ha din ansökan senast den 20 april.



LASS styrelse 2019

Vid årsmötet den 20 mars valdes följande styrelse:

Katarina Eckerberg Olsson (ordförande)

Mats Tykesson (vice ordförande)

Roger Smedbäck (sekreterare)

Simon Edlund (kassör)

Magnus Wallin

Björn Gustafsson

Nisse Lundqvist (ny)

Ove Callheim (suppleant)

Annci Adolfsson (suppleant, ny)

LASS Swimrun 2019

Ta chansen att vara med på en inspirerande och kvalitativ högstående Swimrunkurs i Linköping. Vi erbjuder två tränarledda pass i veckan, en löp- och en simträning med erfarna ledare. Introduktion och kursstart: 27 april, kl. 7, i simhallen. Mer information och anmälan på www.lass.se.