

Recap Sum sim(50) 10 – 14 juli 2019

Sommarens Sum sim gick av stapeln i Norrköping! Totalt hade KSS 11 simmare på plats, Isabelle Rydahl, Ludvig Mathisen, Marcus Bülund, Joline Bakken, Elias Sjölander, Linnea Lindberg, Miranda Wahlstedt, Agnes Wilde, Amanda Johansson, Max Leisten som tidigare tävlat för KSS under Swim Open och Danika Lindgren.



Totalt slogs 15 personliga rekord, tre lagpers och tre total-vinnare av tävlingen ”dagens uppgift”, Joline, Bella och Ludde. Bra jobbat samtliga!

Dag 1

Sum sim inleds under onsdagen med 4 x 200 frisim för både flickor och pojkar. Linnea Lindberg, Joline Bakken, Danika Lindgren och Miranda Wahlstedt inleder Sum sim med ett helt okej förstalopp! Joline simmar snabbare än hon någonsin har gjort: 2:20:24! Snyggt!

Därefter är det dags för herrarna, Max Leisten inleder med att sätta personbästa och simmar in på tiden 2:00:99! Efter det hoppar Marcus i vattnet och har ett nysatt individuellt pers på 2.10.26 men drämmer till med 2:07:31! Ludvig Mathisen känner av stämningen och har ett individuellt personbästa på 2:13:00 men gör 2:06:98 i laget. VAD hände? Ludvig får priset ”dagens prestation” för detta stordåd. Elias sänker även han sitt individuella pers med tre sekunder på sistasträckan! Fantastiskt att titta på och ger mycket energi till hela gruppen!



Dag 2

Dag två fortsätter Ludvig simma snabbt och slår sin tid på 100 bröstsim med hela tre sekunder! Bra jobbat Ludvig! 1:09:83 blir sluttiden.

Efter passets slut hoppar Bella i på ett extralopp och sätter nytt personbästa på 100 fj, 1:09:61!
Att slå personbästa under ett extralopp då man ofta simmar i princip själv är en enorm prestation och självklart får Bella utmärkelsen ”Dagens prestation”! Grattis!



Under finalpasset dag 2 har vi grabbarna på 4 x 100 medley och förväntningar är skyhöga!
Pers på förstasträckan, Elias sänker sin tid på 100 ryggsim från DM i början av juni och landar på 1:08:05. Ludvig simmar bröstsimmet på något snabbare tid än under morgonen. Max simmar sedan 57:90 på 100 fjäril och lämnar över till Marcus som gör slutsträckan på 57.18, nästan en sekund bättre än sitt personbästa. Härligt!

Senare på kvällen vinner Joline, Isabelle och Miranda dagens utmaning, den kan ni skåda här!



Dag 3

Dag 3, fredag. Vi har två tjejer i vattnet på 400 frisim, Linnea simmar någon sekund över sitt personbästa och gör en fin prestation. Miranda gör debut på Sum sim och simmar något över sitt personbästa. Hon är missnöjd men lyckas skaka av sig det och hejar, peppar och stöttar de andra simmarna under resten av passet. För detta får hon priset Dagens Prestation!



Max hoppar i vattnet och gör 54,07 på 100 frisim och tar sig till final som 6e man! Marcus simmar in på nytt personbästa på 200 medley efter ett lite segt fjärl! Amanda Johansson gör sin debut på Sum sim och sätter personbästa på 100 bröstsim med tiden 1:19:25! Trots en missnöjd Amanda är coach mycket nöjd.

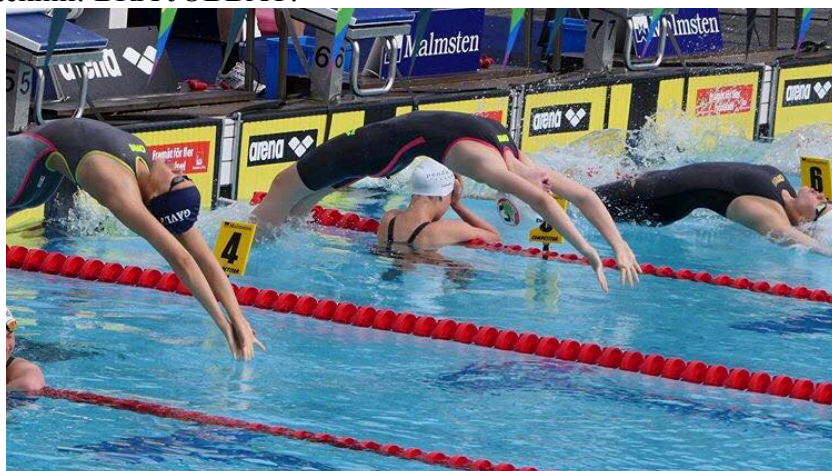


Finalpasset avslutas med flickornas lag på 4x100 medley! Joline på ryggsim, Amanda på bröstsim, Danika på fjäril och Linnea på frisisim. En fin laginsats!

Dag 4

Lördag innehöll otroligt många bra simningar! Linnea Lindberg går i vattnet på 400 medley med kraftfulla tag och persar på första 100ingen! Så nytt personligt rekord på 100 fjäril: 1:14:65. Sluttiden är någon sekund över personbästa men ger henne en 9e plats i totalen. Efter det så har vi Max på 100 fj som sätter nytt personbästa men missar JSM-kvalet med 0.01, han missar även ett viktigt kval till en tävling hemma i USA med 0.09. Han tar sig vidare till en final med 8e tid. I finalen fullkomligt krossar han båda kvalen med en hel sekund! GRATTIS!

Joline har arbetat mycket med sin teknik och lyckas simma en hel 100ing ryggsim med ”rätt” teknik! BRA JOBBAT!



Marcus simmar sedan 200 frisisim och gör det med ännu ett personbästa på 2:08:99, grattis! Amanda Johansson hoppar i på dubbla distansen från gårdagen och gör det med bravur! Personbästa med fem sekunder och tar sig till finalen på 200 bröstsim med 5e bästa tid! Nya perset lyder: 2:45:09! I finalen simmar Amanda något över det nysatta perset men simmar in som 4a, på sitt första Sum sim! Starkt jobbat!

Agnes simmar extralopp på 100 bröstsim och sätter nytt personbästa med 3 sekunder, 1:22:23! Mycket bra jobbat! Finalen lördagar avslutas med herrlaget i vattnet, som gör en bra insats!

Dag 5

Dag fem, simmarna är slitna, inte vana vid att vara på mästerskap så länge och termometern visar 24 grader som sedan ökar. Ändå gör flera fina prestationer! Marcus simmar 400 medley på en sekund över personbästa, Joline simmar en fin 200ing ryggsim tre sekunder över personbästa men med fin teknik. Ludvig simmar in på nytt personbästa på 200 bröstsim efter ett lopp han beskriver som segt.

Tävlingarna avslutas med en varm eftermiddag där tjejerna simmade 4 x 100 fr. I laget såg vi Agnes, Linnea, Danika och Miranda. Sluttiden blev 4:20:80.

Nu tar vi sommarlov från simningen, men inte från träningen! Vill peppa alla simmare, syskon och föräldrar att ha ett aktivt sommarlov med mycket alternativ träning. Glöm inte heller att kolla in vinnaren av tävlingen: Gör din egen musikvideo. Filmen finns på KSS Instagram: [kss.starkastivattnet](https://www.instagram.com/kss.starkastivattnet)

Glad sommar önskar Mathilda Johansson Norell

