



# Verksamhetsberättelse Norrtälje Simklubb 2020

Styrelsen för Norrtälje Simklubb lämnar härmed följande berättelse för 2020, klubbens 63:e verksamhetsår.

## 2020 - ett år präglat av Coronapandemin

Årets första två månader var normala med träningar, tävlingar och läger. Året inleddes med ett klublager på Åland, vår egen tävling Roslagsmästerskapen och ett läger i Älvdalen på sportlovet. Vi hann också åka på flera externa tävlingar med goda resultat. Inte anade vi då vad som skulle hända.

I mars slog Corona-pandemin till och vi fick vänja oss vid inställda tävlingar, förändrade träningstider, stängda badhus, fysträning utomhus, endast träning för de som är födda 2005 och senare, inställda läger samt pandemilagen med dess begränsningar. De som drabbades mest i vår förening var våra äldre ungdomar och de vuxna som inte fick träna. Några som också drabbades mycket var våra nybörjare som inte fick lämpliga träningstider från april vilket gjorde att vi behövde pausa den verksamheten. Det är också i dessa grupper vi har tappat flest medlemmar under året.

Vi har fått anpassa verksamheten kontinuerligt för att kunna hålla igång så mycket som möjligt. Det har varit jobbigt för oss alla men samtidigt har vi inte haft någon smittspridning i föreningens verksamhet.

Vi har haft några glädjeämnen under året också. Den största glädjande nyheten är att vi äntligen fått lov att starta simskola! Vi startade simskolan 1 oktober, en månad efter att vi fått klartecken att starta och mitt under pandemin. Ett annat glädjeämne är våra unga ledare. Vi hade 14 unga ledare under 2020 som var mycket engagerade i sina gruppers träning. De har också haft en vilja att utbilda sig vilket ger ett hopp om framtiden i föreningen.

Vi ser nu fram emot ett år där restriktionerna dras tillbaka och verksamheten får möjlighet att normaliseras. Vi behöver då bygga upp verksamheten igen så att vi successivt kan få tillbaka våra medlemmar och samtidigt locka nya.

---

<b>Styrelsens sammansättning</b>	<b>Vald fram till årsmötet</b>
----------------------------------	--------------------------------

Ordförande	Marie Westholm	2021
Vice ordförande	Pontus Lindahl	2021
Kassör	Ronnie Skyving	2021
Sekreterare	Sigrid Zenger/Leif Sörensson	2022/2021
Ledamot	Elena Karell	2021
Suppleanter	Petra Hall	2021
	Johan Blomgren	2021
Revisorer	Eva Norman Widell	2021
	Peter Wahlqvist	2021
Valberedning	Kajsa Hultin (sammankallande)	2021
	Jessica Alm	2021
	Johan Lampén	2021

Sigrid Zenger har flyttat från Norrtälje och har därför avgått från styrelsen. Leif Sörensson trädde därför in i hennes ställe som sekreterare.

### Medlemmar

På grund av pandemin har klubben tappat kraftigt i medlemsantal under 2020.

Om man bortser från det tillskott av medlemmar som den nystartade simskolan bidragit med har klubben tappat 67 medlemmar. Detta motsvarar 21 % av medlemsantalet. Simskolan gav ett tillskott på 33 medlemmar och kompenserade delvis medlemstappet.

Klubben hade under 2020 totalt 283 aktiva medlemmar, varav 169 kvinnor och 114 män. Av dessa var 46 personer aktiva ledare eller styrelsemedlemmar.

Vi har 27 utbildade funktionärer varav 6 även är utbildade distriktsfunktionärer.

### Styrelsens arbete

Styrelsen har sedan förra årsmötet haft 10 protokollförda sammanträden, två möten blev inställda på grund av pandemin. Två möten skedde digitalt via Teams.

Revisorerna har bjudits in till våra styrelsemöten för att de löpande ska kunna ta del i hur arbetet i styrelsen bedrivs. De har också deltagit i några möten samt tagit del av styrelseprotokollen.

## Ekonomi

Föreningen har haft en omsättning på 780 000 kr (758 000 föregående år)

Föreningen har gjort ett resultat på +228 000 kr (-108 000 föregående år).

Det finns flera orsaker till den kraftiga förbättringen av resultatet. Vi har ingen anställd personal, vi har knappt åkt på några tävlingar, simhallshyran har blivit lägre eftersom våra träningar i Norrtälje har varit i hel bassäng istället för halv och våra vuxengrupper har varit inställda. Däremot kommer det att kosta längre fram när vi kan starta upp träningen för de som inte fick träna under 2020 eftersom de har sina terminsavgifter inestående.

### Intäkter:

Avgifter medlemmar	364 000
Bidrag	157 000
Egna tävlingar	55 000
Lägeravgifter	111 000
Försäljning/Städa Sverige	91 000
Övrigt	2 000
<b>Totalt</b>	<b>780 000</b>

### Kostnader:

Hyra simhall+kansli	72 000
Startavgifter tävlingar	9 000
Licensavgifter	22 000
Egna tävlingar	23 000
Kostnad läger	135 000
Personal/tränarkostnader	152 000
IT+Bank+Data	26 000
Fysträning	3 000
Idrottskläder/material	72 000
Klubbrabatten	17 000
Avskrivningar	6 000
Övrigt	15 000
<b>Totalt</b>	<b>552 000</b>

## Medlemsavgift

Medlemsavgiften föreslås bli 100: - per år, samma belopp som 2020.

## Utbildning

Fyra tränare har gått Grundutbildning tränare hos SISU. Nästan samtliga tränare har gått HLR-utbildning där Marcus Rejås och Jenny Ohlsson Rejås var instruktörer. Två personer har utbildat sig till Distriktsfunktionärer.

## Egna tävlingar

I februari genomförde vi Roslagsmästerskapen för nionde gången. Vi hann genomföra tävlingen innan pandemin bröt ut. Övriga inbjudningstävlingar ställdes in. Vi genomförde dock två sanktionerade tävlingar för våra egna simmare under hösten. Under våren deltog vi i tävlingar som innebar tidtagning på träning, detta för att kunna motivera simmarna.

Vi hann genomföra skollagkappen i Rimbo innan pandemin satte käppar i hjulen för denna verksamhet.

Utmanartävlingarna har genomförts med begränsat deltagarantal.

## Träning

Under våren hade vi 20 grupper i träning från nybörjare till A-grupp och Vuxengrupper. Inför hösten omformades A, B och C så att tre grupper blev två, Simiaden/SUM-SIM och Tävling-Träning. Detta var nödvändigt eftersom vi hade för få simmare för tre grupper. Simmarna fick själva välja vilken grupp de skulle tillhöra.

Under hösten hade vi endast 12 grupper i träning plus fyra grupper simskola. De grupper som har försvunnit är vuxengrupper och nybörjargrupper. Detta är en direkt följd av pandemin.

## Tävling-Träning

TT-gruppen har drabbats hårt av Covid-19 då flera simmare fallit för åldersgränsen på -04 och sedan -02 men träningen har fortgått trots detta för de som har fått simma utom en period så all verksamhet var inställd. Då inga tävlingar har genomförts har det varit ett mellanår även för de simmare som simmat och även för tränare. Vi hoppas verkligen att restriktionerna släpper inför 2021 och att samhället och simningen återgår till det normala och att alla våra simmare får vara med igen.

## C-gruppen

C gruppen började året med att bestå av 15 simmare i åldern 11 till 15 år.

Vi simmade 4 pass i veckan.

Vi åkte på klubbvägen till Åland under trettonhelgen.

I februari blev det KM fjärril och Roslagsmästerskapen för gruppen.

8 av simmarna följde med på Älvdalenlägret under sportlovet. Tyra simmade UGP i mars.

I mars stängde alla normala tävlingar ned resten av året på grund av Covid 19.

Simförbundet hittade på en tävlingsform i april- juni som döptes till Sverige simmar där 11 simmare deltog.

På vårens sista verksamhet Swimrun den 14:e juni deltog 8 simmare. Badet stängde därefter för oss fram till skolstarten.

Under våren har 8 föräldrar varit hjälptränare.

## **Sumsim/Simiadengruppen**

Vid halvårsskiftet bildade 10 C-simmare och 6 A-simmare och en B-simmare gruppen SS.

13 simmare följde med på Söderöralägre i augusti som i år var uppstartsläger.

Under hösten fick vi 4 simpass i veckan. Peter och Johan var tränare.

På hemmatävlingen Norrtäljeracet den 11:e oktober deltog 16 simmare. Tyra simmade DM i Väsby.

I november började vi med utefys på tisdagarna med TT gruppen. Två simmare gick över till TT gruppen. Simmare över 15 år förbjöds att simma varför Alfdis inte fick vara med.

28:e november och 9:e och 16:e december hade vi den sanktionerade hemmatävlingen

Covidrace där 12 simmare deltog. Simmarna deltog på 6 valfria sträckor.

4 föräldrar har varit hjälptränare under hösten.

Under hösten har vi haft 90 tränings- och tävlingstillfällen. Malin Blomgren har deltagit på samtliga.

## **Teknikgruppen T1**

T1 gruppen bestod efter sommaren av 10 simmare i åldern 10 till 12 år.

4 simmare följde med på Söderöralägre i augusti som i år var uppstartsläger. Alla 4 tog med sina mammor som blev lägermammor.

Under hösten hade vi 2 simpass i veckan. Peter och Thindra var tränare.

På hemmatävlingen Norrtäljeracet den 11:e oktober deltog 7 simmare. I oktober slutade två simmare och två började i gruppen.

I november när badet stängde för allmänheten fick vi ett 3:e simpass på fredagarna ihop med de yngsta i SS.

Under detta pass satsade vi på bröstsimstekniken.

28:e november och 9:e och 16:e december hade vi den sanktionerade hemmatävlingen

Covidrace där 7 simmare deltog. Simmarna deltog på 6 valfria sträckor.

Under hösten har vi haft 59 tränings och tävlingstillfällen.

Peter Westholm

Thindra Åkerblom

## **Teknikgruppen T2**

Tränade 1 gång/vecka eftersom vi fick så sena tider under pandemin och simmarna är unga.

Tränare: Moa Zetterström och Marie Westholm.

Vi har fokuserat på crawl, ryggsim och bröstsim.

## **Rimbo**

Vi har under 2020 haft tre barn och ungdomsgrupper med mellan 25-35 simmare i åldrarna 8-19år.

Pga Covid 19 så har alla inte fått möjlighet att träna under hela året.

Vi kom inte iväg på vårt planerade träningsläger och det blev inte många tävlingar heller

## Nybörjare

Under 2020 drabbades vår nybörjarträning extra hårt av de restriktioner som infördes. Eftersom vi bara fick sena träningstider på vardagarna kände vi oss tvungna att pausa träningen för dessa grupper under april. Under maj startade vi upp träningen igen men då på söndagar kl. 08.30. Den förändrade träningstiden innebar att vi tappade 35 simmare och vi hade bara 20 simmare kvar. Under hösten fortsatte vi med träningen på söndagar och vi hade 30 barn i träning fördelat på 4 grupper. Barnens ålder har varierat från fem år upp till tolv. Vi har några av klubbens simmande ungdomar som tränare, något vi är jätteglada över. De har under året varit förebilder och gjort ett riktigt bra jobb med att förmedla simglädje och kunskaper till våra yngsta simmare. Vi hoppas nu att 2021 blir ett bra år där vi kan bygga upp verksamheten igen med flera barn.

## Simskola

Under hösten 2020 startade vi upp simskola i enlighet med Svenska Simförbundets simlinje. Vi startade upp 2 grupper med Baddare, 2 Sköldpaddor samt 1 Silverpingvin med plats för 10 barn i varje grupp. Vi startade upp med ganska kort varsel, så fort vi fick tillgång till tid i undervisningsbassängen. Sammanlagt hade vi 31 barn i simskoleverksamheten 2020.

Simskoleverksamheten har startats upp med stöd av Karin Beronius, utbildad simlinjeinstruktör och kursledare för Svenska Simförbundet. Under vintern har 2 av ledarna (Kenan och Agnes) genomgått utbildningen Simidrottsledare Grund och ytterligare 2 ledare (Viola och Meja) har genomgått SISUs grundutbildning för ledare.

## Vuxensimning

Vuxenträningen har drabbats hårt under pandemin. Träningen har varit stängd under större delen av året. Eftersom även badhusen har varit stängda har man inte heller kunnat bedriva träning på egen hand. Saknaden efter träningen är stor hos de som tränade regelbundet. Vi har inte heller kunnat genomföra crawlkurser vilket är en rekryteringsbas för vuxenverksamheten. Vi får hålla tummarna för att det öppnas upp för vuxenträning snart.

## Topp Tolv Norrtälje Simklubb

Vi har fört statistik över simmarens resultat sedan länge och vi sammanställer en lista på de tolv snabbaste resultaten på distanserna. Denna lista kallar vi för Topp Tolv. Under 2020 har vi 30 nya noteringar på listan för 25-metersbassäng och 24 nya noteringar på listan för 50-metersbassäng. Dessutom slogs 11 klubbrekord vilket är mycket bra ett år med så få tävlingar.

Rasmus Skyving slog klubbrekord på 1500, 800 och 400 frisim + 200, 100 och 50 ryggsim i 25-metersbassäng. Han slog också klubbrekord på 400 och 200 medley + 200 ryggsim + 1500 frisim i 50-metersbassäng. Victor Karell slog klubbrekord på 200 bröstsim i 50 m bassäng.

Ni kan se Topp Tolv på kommande sidor.

Norrtälje 2021-03-16

Marie Westholm

Ordförande

## Norrtälje Simklubbs Topp Tolv 25 meters bassäng

2021-03-02

## 50m Frisim

1	Martin Magnusson	0:24.44	2017	1	Kia Kilpinen	0:27.41	2011
2	Adam Alstermark	0:24.99	2015	2	Emma Karell	0:27.73	2011
3	Adam Karlsson	0:25.17	2017	3	Stina Gardell	0:27.77	2004
4	Lars Kvarfordh	0:25.4	1974	4	Sofie Gardell	0:27.79	2004
5	Jan Andersson	0:25.5	1984	5	Tove Magnusson	0:27.9	1985
6	Rasmus Skyving	0:25.56	2020	6	Cecilia Eriksson	0:28.5	1980
7	Gustav Andersson	0:25.71	2019	7	Alva Westling	0:28.52	2016
8	Rickard Djupman	0:25.8	1983	8	Sara Rapp	0:28.60	2003
9	Jonas Eklund	0:25.93	2014	9	Irené Ronneberg	0:28.75	2003
10	Tobias Westholm	0:25.94	2013	10	Monica Alfredsson	0:28.76	2005
11	Tomas Einarsson	0:26.1	1988	11	Rebecca Rüdén	0:28.83	2012
12	Per Andersson	0:26.2	1981	12	Tova Sjöberg	0:28.91	2017

## 100m Frisim

1	Martin Magnusson	0:53.44	2017	1	Stina Gardell	0:59.21	2004
2	Adam Karlsson	0:54.29	2017	2	Emma Karell	0:59.22	2011
3	Rasmus Skyving	0:55.59	2020	3	Sofie Gardell	0:59.51	2004
4	Jan Andersson	0:55.7	1983	4	Tove Magnusson	1:00.0	1986
5	Adam Alstermark	0:55.90	2013	5	Monica Alfredsson	1:01.43	2005
6	Lars Kvarfordh	0:56.0	1975	6	Alva Westling	1:01.66	2017
7	Gustav Andersson	0:56.12	2020	7	Irené Ronneberg	1:02.02	2003
8	Mats Nilsson	0:56.7	1981	8	Johanna Johansson	1:02.5	1996
9	Tomas Einarsson	0:56.8	1987	9	Emelie Rudert	1:02.64	2013
10	Jonas Eklund	0:56.82	2007	10	Moa Zetterström	1:02.99	2020
11	Rickard Djupman	0:57.2	1989	11	Susanne Ackum	1:03.00	1976
12	Tobias Westholm	0:57.22	2012	12	Malin Andersson	1:03.4	1996

## 200m Frisim

1	Martin Magnusson	1:56.92	2017	1	Emma Karell	2:07.11	2011
2	Adam Karlsson	1:59.00	2017	2	Stina Gardell	2:08.57	2004
3	Rasmus Skyving	2:00.73	2020	3	Monica Alfredsson	2:12.46	2005
4	Jan Andersson	2:02.2	1982	4	Sofie Gardell	2:12.66	2004
5	Jonas Eklund	2:04.78	2006	5	Tove Magnusson	2:12.9	1985
6	Patrik Ferngren	2:04.8	1998	6	Emelie Rudert	2:16.37	2012
7	Mats Nilsson	2:05.1	1981	7	Moa Zetterström	2:17.32	2019
8	Henrik Forslund	2:06.3	2001	8	Ulrika Jansson	2:17.8	1986
9	Adam Alstermark	2:06.42	2012	9	Maria Nordberg	2:18.2	1985
10	Tomas Einarsson	2:06.5	1985	10	Maria Tholen	2:18.7	1985
11	Henrik Forslund	2:07.3	1999	11	Rebecca Rüdén	2:18.72	2011
12	Ulf Gustavsson	2:07.5	1987	12	Johanna Johansson	2:19.2	1995



## 400m Frisim

1	Rasmus Skyving	4:16.17	2020	1	Emma Karell	4:31.21	2010
2	Martin Magnusson	4:17.83	2017	2	Stina Gardell	4:33.37	2004
3	Jan Andersson	4:22.8	1981	3	Monica Alfredsson	4:39.79	2006
4	Adam Karlsson	4:24.98	2017	4	Ulrika Jansson	4:44.4	1985
5	Tomas Einarsson	4:26.3	1986	5	Tove Magnusson	4:46.6	1986
6	Patrik Ferngren	4:26.4	1998	6	Sofie Gardell	4:47.77	2004
7	Jonas Eklund	4:27.32	2006	7	Moa Zetterström	4:48.18	2019
8	Ulf Gustavsson	4:30.4	1988	8	Johanna Zetterström	4:49.49	2015
9	Henrik Forslund	4:33.9	2001	9	Maria Nordberg	4:50.2	1985
10	Per Andersson	4:34.9	1979	10	Susanne Ackum	4:52.0	1975
11	Mats Nilsson	4:35.9	1980	11	Maria Zetterqvist	4:53.6	1980
12	Rickard Djupman	4:38.3	1983	12	Emelie Rudert	4:53.89	2017

## 800m Frisim

1	Rasmus Skyving	08:40.50	2020	1	Stina Gardell	09:23.84	2004
2	Adam Karlsson	08:57.19	2017	2	Susanne Ackum	09:40.8	1975
3	Tomas Einarsson	09:17.2	1985	3	Ulrika Jansson	09:45.9	1985
4	Jonas Eklund	09:18.32	2006	4	Emma Karell	09:46.38	2008
5	Ulf Gustavsson	09:27.3	1986	5	Johanna Zetterström	09:51.96	2015
6	Jan Andersson	09:34.9	1980	6	Moa Zetterström	09:53.51	2019
7	Per Andersson	09:43.2	1977	7	Tove Magnusson	09:54.6	1985
8	Mats Nilsson	09:44.6	1980	8	Monica Alfredsson	09:56.35	2005
9	Victor Karell	09:48.16	2020	9	Rebecca Rüdén	10:06.65	2011
10	Rickard Djupman	09:50.0	1983	10	Lena Andersson	10:07.4	1981
11	Anders Törnqvist	09:55.1	1978	11	Maria Nordberg	10:14.4	1986
12	Oscar Elfving	09:59.83	2009	12	Emelie Rudert	10:16.75	2017

## 1500m Frisim

1	Rasmus Skyving	16:48.86	2020	1	Emma Karell	18:06.28	2010
2	Tomas Einarsson	17:36.2	1986	2	Sofie Gardell	18:48.26	2004
3	Henrik Forslund	17:59.9	1999	3	Ulrika Jansson	18:52.9	1985
4	Ulf Gustavsson	18:00.7	1987	4	Lena Andersson	19:02.9	1981
5	Jan Andersson	18:08.9	1982	5	Monica Alfredsson	19:16.17	2004
6	Patrik Ferngren	18:09.4	1998	6	Tove Magnusson	19:19.4	1985
7	Jonas Eklund	18:20.81	2007	7	Rebecca Rüdén	19:25.02	2012
8	Martin Magnusson	18:33.53	2013	8	Åsa Puolakainen	19:28.8	1982
9	Oscar Elfving	18:37.94	2008	9	Maria Zetterqvist	19:29.7	1979
10	Anders Törnqvist	18:39.4	1978	10	Anette Olsson	19:34.7	1981
11	Mats Nilsson	18:44.6	1980	11	Johanna Zetterström	19:37.36	2015
12	Rickard Djupman	18:52.3	1983	12	Maria Nordberg	19:42.0	1986

## 50m Bröstsöm

1	Adam Alstermark	0:30.72	2014	1	Fanny Reuterswärd	0:34.52	2004
2	Martin Magnusson	0:30.85	2015	2	Kia Kilpinen	0:35.01	2011
3	Adam Karlsson	0:31.13	2017	3	Willma Hållinder	0:35.10	2020
4	Gustav Andersson	0:32.35	2020	4	Sofie Gardell	0:35.86	2004
5	Rasmus Skyving	0:32.71	2019	5	Emma Karell	0:36.65	2010
6	Victor Karell	0:33.41	2019	6	Alva Westling	0:37.03	2017
7	Kevin Fahlström	0:33.89	2015	7	Thindra Åkerblom	0:37.13	2019
8	Tobias Westholm	0:34.64	2014	8	Katja Svarfvar	0:37.42	2016
9	Elias Folkesson	0:35.38	2018	9	Elin Isaksson	0:37.82	2006
10	Jonas Eklund	0:35.43	2004	10	Micaela Nygren-Ring	0:38.07	2007
11	Elias Säfström	0:35.64	2017	11	Moa Zetterström	0:38.16	2019
12	Fredrik Ronnerberg	0:35.97	2004	12	Stina Gardell	0:38.18	2004

## 100m Bröstsöm

1	Adam Alstermark	1:07.59	2012	1	Fanny Reuterswärd	1:16.15	2003
2	Anders Törnqvist	1:08.6	1980	2	Malin Andersson	1:17.7	1995
3	Martin Magnusson	1:09.62	2017	3	Emma Karell	1:17.85	2010
4	Adam Karlsson	1:10.00	2017	4	Stina Gardell	1:17.96	2004
5	Gustav Andersson	1:10.97	2019	5	Sofie Gardell	1:18.80	2004
6	Lars Kvarfordh	1:12.0	1976	6	Moa Zetterström	1:19.96	2020
7	Jan Andersson	1:12.2	1982	7	Katja Svarfvar	1:20.25	2016
8	Rasmus Skyving	1:12.71	2019	8	Thindra Åkerblom	1:21.18	2020
9	Victor Karell	1:13.35	2020	9	Maria Tholén	1:22.0	2019
10	Ulf Gustavsson	1:14.1	1993	10	Irené Ronnerberg	1:22.40	2003
11	Robin Edlund	1:14.60	1998	11	Camilla Jansson	1:22.4	1984
12	Fredrik Ronnerberg	1:14.87	2004	12	Fanny Alstermark	1:22.67	2013

## 200m Bröstsöm

1	Adam Alstermark	2:36.59	2012	1	Malin Andersson	2:50.2	1995
2	Anders Törnqvist	2:37.1	1978	2	Emma Karell	2:51.63	2009
3	Lars Kvarfordh	2:37.8	1972	3	Fanny Reuterswärd	2:51.77	2003
4	Rasmus Skyving	2:38.52	2020	4	Camilla Jansson	2:57.1	1984
5	Martin Magnusson	2:39.00	2015	5	Annica Eriksson	2:57.8	1963
6	Gustav Andersson	2:40.54	2018	6	Ulrika Jansson	2:59.7	1985
7	Victor Karell	2:41.81	2019	7	Maria Tholen	2:59.9	1984
8	Robin Edlund	2:42.0	1998	8	Fanny Alstermark	3:00.26	2013
9	Jan Andersson	2:44.4	1981	9	Li Waltersson	3:00.4	1985
10	Ulf Gustavsson	2:45.0	1995	10	Monica Alfredsson	3:00.77	2004
11	L-G Gellbäck	2:45.1	1969	11	Elin Isaksson	3:01.25	2005
12	Fredrik Ronnerberg	2:45.55	2004	12	Emma Persson	3:01.53	2011

## 50m Ryggsim

1	Rasmus Skyving	0:28.93	2020	1	Stina Gardell	0:31.61	2004
2	Martin Magnusson	0:29.42	2014	2	Sofie Gardell	0:31.93	2004
3	Jonas Eklund	0:30.14	2008	3	Emma Karell	0:32.36	2009
4	Elias Folkesson	0:30.23	2017	4	Moa Zetterström	0:33.12	2019
5	Tobias Westholm	0:30.34	2014	5	Tina Lindberg	0:33.22	2006
6	Robert Dolama	0:30.49	2015	6	Alva Westling	0:33.62	2016
7	Adam Alstermark	0:30.96	2013	7	Monica Alfredsson	0:33.96	2005
8	Nicklas Granat	0:31.49	2004	8	Rebecca Rüdén	0:34.82	2012
9	Adam Karlsson	0:31.86	2017	9	Tova Sjöberg	0:34.92	2017
10	Gustav Andersson	0:32.15	2018	10	Emelie Rudert	0:35.05	2017
11	Elias Säfström	0:32.53	2017	11	Linnea Sjöström	0:35.15	2019
12	Henrik Persson	0:33.00	2011	12	Katja Svarfvar	0:35.32	2012

## 100m Ryggsim

1	Rasmus Skyving	1:00.50	2020	1	Stina Gardell	1:07.28	2004
2	Martin Magnusson	1:02.99	2017	1	Sofie Gardell	1:07.28	2004
3	Jonas Eklund	1:03.25	2007	3	Emma Karell	1:08.63	2008
4	Adam Alstermark	1:05.78	2013	4	Linnea Sjöström	1:09.63	2019
5	Elias Folkesson	1:05.89	2017	5	Monica Alfredsson	1:10.91	2005
6	Adam Karlsson	1:06.91	2017	6	Åsa Poulakainen	1:11.3	1985
7	Gustav Andersson	1:07.44	2019	7	Tina Lindberg	1:11.78	2006
8	Hans Malmgren	1:08.2	1963	8	Alva Westling	1:11.90	2017
9	Tobias Westholm	1:08.5	2013	9	Moa Zetterström	1:12.26	2020
9	Ulf Gustavsson	1:08.5	1995	10	Susanne Ackum	1:12.5	1975
9	Mikael Dahlberg	1:08.5	1977	11	Tove Magnusson	1:12.6	1986
12	Jan Andersson	1:08.8	1982	12	Gunilla Lundqvist	1:13.0	1963

## 200m Ryggsim

1	Rasmus Skyving	2:05.71	2020	1	Sofie Gardell	2:27.49	2004
2	Jonas Eklund	2:16.14	2007	2	Stina Gardell	2:28.76	2004
3	Martin Magnusson	2:24.30	2014	3	Emma Karell	2:29.57	2010
4	Rickard Djupman	2:28.3	1983	4	Linnea Sjöström	2:32.81	2019
5	Ulf Gustavsson	2:29.3	1995	5	Susanne Ackum	2:33.1	1975
6	Mikael Dahlberg	2:29.4	1978	6	Tina Lindberg	2:35.37	2006
7	Patrik Ferngren	2:31.4	1996	7	Monica Alfredsson	2:35.55	2005
8	Oscar Elfving	2:31.74	2008	8	Åsa Puolakainen	2:37.3	1982
9	Elias Folkesson	2:31.93	2016	9	Gunilla Lundqvist	2:39.0	1964
10	Mats Nilsson	2:32.3	1981	10	Tove Magnusson	2:40.7	1986
11	Hans Malmgren	2:32.6	1962	11	Alva Westling	2:41.85	2015
12	Tomas Einarsson	2:33.0	1986	12	Christina Dahlgren	2:43.00	1966

## 50m Fjärilsim

1	Adam Karlsson	0:26.75	2017	1	Sofie Gardell	0:29.59	2004
2	Tobias Westholm	0:26.94	2016	2	Kia Kilpinen	0:29.61	2011
3	Martin Magnusson	0:27.42	2015	3	Moa Zetterström	0:29.77	2019
4	Gustav Andersson	0:27.56	2019	4	Emma Karell	0:30.39	2010
5	Adam Alstermark	0:28.31	2015	5	Stina Gardell	0:31.34	2004
6	Rasmus Skyving	0:28.82	2020	6	Linnea Sjöström	0:31.43	2020
7	Jonas Eklund	0:29.20	2008	7	Monica Alfredsson	0:31.50	2006
8	Elias Folkesson	0:29.57	2015	8	Fanny Reuterswärd	0:32.11	2002
9	Oscar Elfving	0:29.84	2009	9	Tova Sjöberg	0:32.35	2017
10	Mattias Pers	0:29.87	2007	10	Alva Westling	0:32.43	2017
11	Viktor Karell	0:29.91	2019	11	Emma Persson	0:32.54	2011
12	Kenan Obradovac	0:30.03	2020	12	Emelie Rudert	0:32.92	2017

## 100m Fjärilsim

1	Adam Karlsson	0:59.49	2017	1	Emma Karell	1:05.33	2010
2	Gustav Andersson	1:00.88	2020	2	Sofie Gardell	1:06.25	2004
3	Martin Magnusson	1:00.97	2017	3	Moa Zetterström	1:06.80	2020
4	Tobias Westholm	1:02.32	2013	4	Stina Gardell	1:08.14	2004
5	Jan Andersson	1:03.6	1982	5	Tove Magnusson	1:09.2	1985
6	Rasmus Skyving	1:03.95	2019	6	Johanna Johansson	1:09.7	1996
7	Jonas Eklund	1:05.05	2007	7	Malin Andersson	1:10.6	1996
8	Tomas Einarsson	1:05.2	1987	8	Lena Andersson	1:11.0	1979
9	Adam Alstermark	1:06.18	2013	9	Kia Kilpinen	1:11.17	2010
10	Ulf Gustavsson	1:06.2	1989	10	Ulrika Jansson	1:11.5	1986
11	Mikael Dahlberg	1:06.5	1977	11	Maria Tholen	1:11.6	1986
12	Lars Kvarfordh	1:06.8	1972	12	Linnea Sjöström	1:11.87	2019

## 200m Fjärilsim

1	Adam Karlsson	2:18.11	2017	1	Emma Karell	2:23.61	2011
2	Rasmus Skyving	2:19.17	2020	2	Lena Andersson	2:31.2	1981
3	Henrik Forslund	2:23.5	1999	3	Sofie Gardell	2:31.74	2004
4	Tomas Einarsson	2:24.0	1987	4	Johanna Johansson	2:37.3	1995
5	Jonas Eklund	2:25.38	2007	5	Tove Magnusson	2:37.9	1985
6	Martin Magnusson	2:29.05	2013	6	Ulrika Jansson	2:38.7	1986
7	Ulf Gustavsson	2:29.4	1994	7	Moa Zetterström	2:39.92	2020
8	Lars Kvarfordh	2:30.7	1972	8	Åsa Poulakainen	2:41.2	1984
9	Tobias Westholm	2:31.97	2012	9	Monica Alfredsson	2:41.26	2004
10	Jan Andersson	2:32.3	1982	10	Anette Olsson	2:42.7	1981
11	Gustav Andersson	2:34.62	2017	11	Maria Norberg	2:44.2	1986
12	Anders Törnqvist	2:38.4	1980	12	Maria Nyberg	2:44.7	1981

## 100m Medley

1	Martin Magnusson	1:01.64	2016	1	Sofie Gardell	1:07.20	2004
2	Gustav Andersson	1:02.58	2020	2	Emma Karell	1:08.69	2008
3	Adam Karlsson	1:02.74	2017	3	Kia Kilpinen	1:09.59	2011
4	Adam Alstermark	1:02.75	2014	4	Moa Zetterström	1:11.08	2020
5	Rasmus Skyving	1:02.91	2020	5	Stina Gardell	1:11.71	2004
6	Jonas Eklund	1:04.52	2007	6	Monica Alfredsson	1:12.36	2005
7	Tobias Westholm	1:05.19	2013	7	Johanna Zetterström	1:13.78	2015
8	Victor Karell	1:06.93	2020	8	Alva Westling	1:14.56	2017
9	Elias Folkesson	1:08.16	2018	9	Rebecca Rüdén	1:14.71	2012
10	Oscar Elfving	1:10.69	2009	10	Fanny Alstermark	1:14.74	2013
11	Nicklas Granat	1:10.74	2005	11	Fanny Reuterswärd	1:14.75	2004
12	Mattias Toivonen	1:11.12	2000	12	Linnea Sjöström	1:14.79	2019

## 200m Medley

1	Rasmus Skyving	2:12.08	2019	1	Emma Karell	2:23.86	2010
2	Martin Magnusson	2:14.84	2015	2	Stina Gardell	2:24.12	2004
3	Adam Karlsson	2:17.59	2017	3	Sofie Gardell	2:33.30	2003
4	Jonas Eklund	2:19.74	2008	4	Tove Magnusson	2:34.3	1985
5	Gustav Andersson	2:20.15	2019	5	Monica Alfredsson	2:35.03	2006
6	Adam Alstermark	2:20.94	2013	6	Maria Tholen	2:35.1	1985
7	Jan Andersson	2:21.0	1982	7	Ulrika Jansson	2:36.7	1985
8	Lars Kvarfordh	2:22.6	1972	8	Moa Zetterström	2:37.13	2019
9	Ulf Gustavsson	2:23.0	1997	9	Johanna Johansson	2:37.2	1996
10	Tomas Einarsson	2:26.3	1986	10	Malin Andersson	2:37.5	1996
11	Victor Karell	2:27.28	2020	11	Alva Westling	2:38.63	2017
12	Mats Nilsson	2:27.4	1980	12	Susanne Ackum	2:38.7	1975

## 400m Medley

1	Rasmus Skyving	4:42.75	2019	1	Emma Karell	5:09.16	2010
2	Gustav Andersson	4:55.91	2019	2	Stina Gardell	5:14.39	2004
3	Jonas Eklund	5:01.34	2006	3	Lena Andersson	5:32.1	1982
4	Ulf Gustavsson	5:07.06	1995	4	Johanna Johansson	5:33.2	1995
5	Martin Magnusson	5:10.93	2013	5	Ulrika Jansson	5:33.4	1986
6	Tomas Einarsson	5:14.2	1985	6	Åsa Puolakainen	5:34.2	1984
7	Anders Törnqvist	5:15.0	1979	7	Susanne Ackum	5:35.4	1975
8	Rickard Djupman	5:17.5	1983	8	Moa Zetterström	5:37.39	2019
9	Jan Andersson	5:19.2	1981	9	Maria Nyberg	5:39.0	2981
10	Lars Kvarfordh	5:21.5	1972	10	Monica Alfredsson	5:40.08	2004
11	Oscar Elfving	5:27.08	2008	11	Johanna Zetterström	5:42.14	2015
12	Victor Karell	5:30.30	2019	12	Maria Tholen	5:43.9	1985

## Norrtälje Simklubbs Topp Tolv 50 meters bassäng

2021-03-02

## 50m Frisim

1	Martin Magnusson	0:25.75	2015	1	Stina Gardell	0:27.77	2004
2	Adam Karlsson	0:26.20	2017	2	Sofie Gardell	0:27.94	2004
3	Tobias Westholm	0:26.60	2013	3	Kia Kilpinen	0:28.08	2010
4	Gustav Andersson	0:26.63	2020	4	Emma Karell	0:28.74	2010
5	Adam Alstermark	0:26.84	2012	5	Rebecca Rüdén	0:28.83	2012
6	Johan Levin	0:26.93	2006	6	Tova Sjöberg	0:29.31	2017
7	Jonas Eklund	0:27.17	2008	7	Alva Westling	0:29.32	2017
8	Rasmus Skyving	0:27.56	2019	8	Emelie Rudert	0:29.44	2017
9	Elias Folkesson	0:27.92	2016	9	Monica Alfredsson	0:29.67	2005
10	Nicklas Granat	0:28.24	2005	10	Moa Zetterström	0:29.93	2019
11	Oscar Elfving	0:28.46	2008	11	Sara Rapp	0:29.97	2002
12	Victor Karell	0:28.79	2017	12	Fanny Alstermark	0:30.02	2013

## 100m Frisim

1	Martin Magnusson	0:55.73	2016	1	Stina Gardell	0:59.21	2004
2	Adam Karlsson	0:56.84	2017	2	Sofie Gardell	1:00.42	2005
3	Gustav Andersson	0:57.13	2020	3	Emma Karell	1:01.78	2010
4	Rasmus Skyving	0:57.95	2020	4	Monica Alfredsson	1:02.92	2005
5	Jonas Eklund	0:57.97	2008	5	Emelie Rudert	1:03.27	2017
6	Tobias Westholm	0:59.05	2013	6	Kia Kilpinen	1:03.45	2010
7	Adam Alstermark	0:59.34	2012	7	Moa Zetterström	1:04.44	2019
8	Victor Karell	1:00.51	2020	8	Johanna Zetterström	1:04.63	2004
9	Oscar Elfving	1:00.87	2010	9	Alva Westling	1:05.02	2016
10	Johan Levin	1:00.92	2006	10	Rebecca Rüdén	1:05.40	2012
11	Elias Folkesson	1:01.76	2016	11	Fanny Alstermark	1:06.16	2013
12	Nicklas Granat	1:02.70	2005	12	Tina Lindberg	1:06.61	2005

## 200m Frisim

1	Martin Magnusson	2:03.70	2016	1	Stina Gardell	2:08.57	2004
2	Adam Karlsson	2:08.55	2017	2	Sofie Gardell	2:12.07	2005
3	Jonas Eklund	2:08.98	2007	3	Emma Karell	2:14.29	2009
4	Rasmus Skyving	2:09.64	2019	4	Emelie Rudert	2:17.54	2017
5	Tobias Westholm	2:17.65	2012	5	Monica Alfredsson	2:18.85	2005
6	Oscar Elfving	2:18.70	2008	6	Johanna Zetterström	2:20.74	2015
7	Victor Karell	2:19.18	2019	7	Moa Zetterström	2:21.25	2020
8	Mattias Pers	2:21.55	2006	8	Alva Westling	2:22.63	2017
9	Daniel Hallén	2:24.65	2006	9	Rebecca Rüdén	2:23.79	2012
10	Robert Linder	2:25.77	2002	10	Johanna Eklund	2:22.12	2001
11	Oscar Broström	2:26.10	2018	11	Tina Lindberg	2:27.59	2007
12	Emil Johansson	2:26.18	2010	12	Malin Österman	2:30.57	2011



## 400m Frisim

1	Rasmus Skyving	4:33.78	2018	1	Stina Gardell	4:33.37	2004
2	Martin Magnusson	4:37.62	2016	2	Emma Karell	4:43.10	2009
3	Jonas Eklund	4:38.14	2006	3	Sofie Gardell	4:47.77	2004
4	Adam Karlsson	4:42.33	2017	4	Monica Alfredsson	4:53.19	2005
5	Fredrik Ronnerberg	4:55.83	2004	5	Emelie Rudert	4:53.89	2017
6	Mattias Pers	5:01.36	2005	6	Johanna Zetterström	4:55.45	2016
7	Tobias Westholm	5:02.56	2012	7	Moa Zetterström	4:58.51	2020
8	Oscar Elfving	5:05.81	2008	8	Johanna Eklund	5:02.36	2002
9	Peter Ronquist	5:07.19	2004	9	Rebecca Rüdén	5:03.17	2012
10	Emil Johansson	5:11.47	2010	10	Alva Westling	5:04.77	2016
11	Daniel Hallén	5:13.14	2006	11	Tina Lindberg	5:12.58	2005
12	Andreas Ericsson	5:14.91	2002	12	Jeanette Holmberg	5:15.86	2002

## 800m Frisim

1	Rasmus Skyving	09:19.86	2018	1	Stina Gardell	09:23.84	2004
2	Mattias Pers	10:36.51	2005	2	Emma Karell	09:48.54	2009
3	Peter Ronquist	10:39.52	2004	3	Emelie Rudert	10:16.75	2017
4	Jonas Lundgren	11:39.10	2006	4	Johanna Zetterström	10:19.16	2016
5				5	Monica Alfredsson	10:23.57	2006
6				6	Johanna Eklund	10:30.71	2000
7				7	Rebecca Rüdén	10:44.12	2011
8				8	Moa Zetterström	11:13.65	2019
9				9	Line Alfredsson	11:34.55	2010
10				10	Emma Persson	11:52.68	2010
11				11	Linnea Sjöström	11:58.58	2019
12				12			

## 1500m Frisim

1	Rasmus Skyving	17:35.33	2020	1	Johanna Zetterström	19:37.36	2015
2	Jonas Eklund	18:46.53	2006	2	Johanna Johansson	19:43.12	2013
3	Mattias Pers	19:34.96	2005	3	Moa Zetterström	20:07.22	2020
4	Peter Ronquist	20:07.10	2004	4	Monica Alfredsson	20:33.69	2006
5	Jonas Lundgren	21:37.00	2006	5	Jeanette Holmberg	20:39.97	2002
6	Adam Alstermark	22:27.77	2010	6	Hanna Walukiewicz	20:50.27	2002
7				7	Malin Österman	22:32.77	2008
8				8	Linnea Sjöström	23:12.69	2019
9				9			
10				10			
11				11			
12				12			

## 50m Bröstsims

1	Adam Alstermark	0:31.98	2013	1	Fanny Reuterswärd	0:35.13	2005
2	Martin Magnusson	0:32.50	2016	2	Thindra Åkerblom	0:37.73	2019
3	Adam Karlsson	0:33.16	2017	3	Stina Gardell	0:37.78	2004
4	Victor Karell	0:34.26	2019	4	Alva Westling	0:37.98	2017
4	Gustav Andersson	0:34.26	2020	5	Willma Hållinder	0:38.36	2020
6	Tobias Westholm	0:35.04	2015	6	Elin Isaksson	0:38.93	2006
7	Rasmus Skyving	0:35.78	2019	7	Sofie Gardell	0:39.02	2004
8	Christian Hansson-Bergén	0:36.12	2004	8	Jennifer Nygren-Ring	0:39.43	2008
9	Elias Folkesson	0:36.55	2017	9	Malin Österman	0:39.48	2012
10	Fredrik Ronnerberg	0:36.97	2004	10	Moa Zetterström	0:39.51	2019
11	Jonas Eklund	0:37.29	2004	11	Fanny Alstermark	0:39.78	2012
12	Christer Andersson	0:37.84	2005	12	Lina Albertsen	0:40.31	2019

## 100m Bröstsims

1	Adam Alstermark	1:10.08	2013	1	Fanny Reuterswärd	1:18.30	2005
2	Fredrik Ronnerberg	1:14.87	2004	2	Emma Karell	1:21.83	2010
3	Victor Karell	1:15.89	2020	3	Katja Svarfvar	1:22.30	2016
3	Gustav Andersson	1:15.89	2020	4	Thindra Åkerblom	1:25.10	2019
5	Martin Magnusson	1:16.74	2016	5	Willma Hållinder	1:25.99	2020
6	Adam Karlsson	1:16.78	2017	6	Malin Österman	1:26.32	2011
7	Christian Hansson-Bergén	1:19.12	2004	7	Alva Westling	1:26.35	2017
8	Tobias Westholm	1:20.74	2016	8	Elin Isaksson	1:26.94	2005
9	Jonas Eklund	1:21.16	2004	9	Gabriella Elvin	1:27.08	2008
10	Elias Folkesson	1:22.60	2017	10	Monica Alfredsson	1:27.26	2004
11	Christer Andersson	1:25.37	2005	11	Micaela Nygren-Ring	1:27.98	2008
12	Henrik Persson	1:27.42	2010	12	Jennifer Nygren-Ring	1:28.02	2008

## 200m Bröstsims

1	Victor Karell	2:47.87	2020	1	Emma Karell	2:52.68	2010
2	Fredrik Ronnerberg	2:48.34	2004	2	Fanny Reuterswärd	3:03.23	2004
3	Adam Alstermark	2:49.30	2013	3	Malin Österman	3:08.79	2011
4	Rasmus Skyving	2:51.11	2019	4	Jennifer Nygren-Ring	3:09.06	2008
5	Christian Hansson-Bergén	2:52.66	2004	5	Elin Isaksson	3:10.82	2005
6	Martin Magnusson	2:56.46	2014	6	Micaela Nygren-Ring	3:14.51	2007
7	Gustav Andersson	2:52.28	2018	7	Bonnie Ingemarsson	3:18.10	2017
8	Jonas Lundgren	3:19.64	2006	8	Emma Persson	3:19.22	2010
9	Rasmus Holmsten	3:35.53	2010	9	Olivia Hahne	3:22.33	2007
10	Andreas Schedin	3:35.70	2012	10	Line Alfredsson	3:24.09	2011
11	Kevin Fahlström	3:45.96	2012	11	Theresia Hansson-B	3:25.27	2004
				12	Fanny Alstermark	3:25.59	2010



## 50m Ryggsim

1	Jonas Eklund	0:30.48	2008	1	Sofie Gardell	0:32.77	2004
2	Elias Folkesson	0:31.11	2017	2	Stina Gardell	0:33.08	2004
3	Rasmus Skyving	0:31.19	2020	3	Emma Karell	0:33.63	2008
4	Tobias Westholm	0:32.31	2015	4	Moa Zetterström	0:34.42	2019
5	Nicklas Granat	0:32.36	2005	5	Tina Lindberg	0:34.82	2006
6	Martin Magnusson	0:32.54	2014	6	Linnea Sjöström	0:35.01	2019
7	Henrik Persson	0:34.73	2009	7	Monica Alfredsson	0:36.51	2005
8	Andreas Ericsson	0:35.41	2002	8	Olivia Hahne	0:36.75	2007
9	Oscar Elfving	0:35.62	2008	9	Emelie Rudert	0:37.04	2014
10	Mattias Pers	0:35.82	2006	10	Jennie Palmcrantz	0:37.20	2002
11	Fredrik Ronnerberg	0:36.40	2004	11	Johanna Eklund	0:37.65	2002
12	Robert Linder	0:36.43	2002	12	Theresia Hansson-B	0:37.69	2005

## 100m Ryggsim

1	Rasmus Skyving	1:04.21	2019	1	Sofie Gardell	1:09.95	2004
2	Jonas Eklund	1:06.00	2007	2	Emma Karell	1:11.67	2008
3	Elias Folkesson	1:09.52	2016	3	Stina Gardell	1:12.24	2004
4	Martin Magnusson	1:10.18	2014	4	Linnea Sjöström	1:13.77	2019
5	Tobias Westholm	1:11.02	2014	5	Tina Lindberg	1:15.67	2005
6	Adam Alstermark	1:13.26	2012	6	Monica Alfredsson	1:16.60	2005
7	Andreas Ericsson	1:13.41	2003	7	Alva Westling	1:17.43	2016
8	Nicklas Granat	1:13.51	2004	8	Olivia Hahne	1:17.72	2007
9	Oscar Elfving	1:13.87	2008	9	Emelie Rudert	1:17.79	2017
10	Henrik Persson	1:17.89	2009	10	Moa Zetterström	1:19.22	2018
8	Johan Levin	1:19.53	2005	11	Theresia Hansson-B	1:19.54	2005
12	Viktor Karell	1:20.82	2017	12	Katja Svarfvar	1:19.94	2010

## 200m Ryggsim

1	Rasmus Skyving	2:14.63	2020	1	Sofie Gardell	2:28.57	2004
2	Jonas Eklund	2:20.95	2006	2	Emma Karell	2:35.34	2008
3	Elias Folkesson	2:33.02	2017	3	Linnea Sjöström	2:39.54	2019
4	Martin Magnusson	2:41.25	2013	4	Tina Lindberg	2:40.43	2007
5	Andreas Ericsson	2:46.53	2002	5	Alva Westling	2:51.39	2016
6	Adam Alstermark	3:00.83	2010	6	Katja Svarfvar	2:56.15	2010
7	Stefan Alfredsson	3:21.06	2006	7	Theresia Hansson-B	2:56.53	2006
8				8	Monica Alfredsson	2:57.11	2005
9				9	Miranda Jansson	2:58.96	2011
10				10	Rebecca Rüden	2:59.51	2010
11				11	Leah Schöneberg	3:04.36	2017
12				12	Line Alfredsson	3:04.62	2010

## 50m Fjärilsim

1	Adam Karlsson	0:27.44	2017	1	Sofie Gardell	0:29.64	2005
1	Tobias Westholm	0:27.44	2017	2	Moa Zetterström	0:29.84	2019
3	Gustav Andersson	0:27.89	2020	3	Stina Gardell	0:30.74	2004
4	Mattias Pers	0:30.21	2007	4	Kia Kilpinen	0:31.04	2010
5	Adam Alstermark	0:30.24	2012	5	Emma Karell	0:31.14	2010
6	Jonas Eklund	0:30.37	2007	6	Linnea Sjöström	0:31.81	2019
7	Elias Folkesson	0:30.38	2017	7	Johanna Zetterström	0:32.61	2004
8	Rasmus Skyving	0:30.68	2019	8	Fanny Reuterswärd	0:32.71	2003
9	Victor Karell	0:30.81	2018	9	Monica Alfredsson	0:33.18	2004
10	Nicklas Granat	0:30.86	2005	10	Rebecca Rüdén	0:33.66	2012
11	Johan Levin	0:31.64	2006	11	Johanna Eklund	0:33.88	2001
12	Robert Linder	0:31.66	2002	12	Gabriella Elvin	0:33.92	2008

## 100m Fjärilsim

1	Adam Karlsson	1:02.78	2017	1	Kia Kilpinen	1:06.40	1999
2	Tobias Westholm	1:03.93	2013	2	Sofie Gardell	1:06.85	2005
3	Rasmus Skyving	1:05.85	2020	3	Emma Karell	1:07.21	2010
4	Gustav Andersson	1:06.55	2019	4	Stina Gardell	1:09.24	2004
5	Adam Alstermark	1:08.91	2012	5	Moa Zetterström	1:09.36	2019
6	Victor Karell	1:10.47	2020	6	Johanna Zetterström	1:11.87	2004
7	Andreas Ericsson	1:13.72	2001	7	Linnea Sjöström	1:14.89	2019
8	Martin Magnusson	1:14.42	2011	8	Monica Alfredsson	1:17.12	2005
9	Robert Linder	1:14.46	2002	9	Johanna Eklund	1:17.77	2001
10	Oscar Broström	1:20.22	2018	10	Fanny Reuterswärd	1:17.96	2002
10	Nicklas Granat	1:20.78	2005	11	Emma Persson	1:18.61	2010
12	Fredrik Ronnerberg	1:21.93	2004	12	Emelie Rudert	1:19.07	2013

## 200m Fjärilsim

1	Adam Karlsson	2:26.20	2017	1	Emma Karell	2:29.36	2010
2	Rasmus Skyving	2:27.62	2020	2	Moa Zetterström	2:42.74	2020
3	Jonas Eklund	2:34.48	2008	3	Johanna Eklund	2:52.81	2001
4	Tobias Westholm	2:37.21	2013	4	Johanna Zetterström	2:54.37	2004
5	Martin Magnusson	2:48.95	2013	5	Fanny Alstermark	3:05.33	2012
6				6	Saga Christiernin	3:14.68	2010
7				7	Emma Persson	3:19.61	2010
8				8			
9				9			
10				10			
11				11			
12				12			

## 200m Medley

1	Rasmus Skyving	2:21.01	2020	1	Stina Gardell	2:24.12	2004
2	Martin Magnusson	2:21.85	2015	2	Emma Karell	2:30.45	2010
3	Jonas Eklund	2:24.25	2008	3	Sofie Gardell	2:33.38	2004
4	Adam Karlsson	2:24.33	2017	4	Johanna Johansson	2:45.88	2013
5	Adam Alstermark	2:27.82	2012	5	Monica Alfredsson	2:46.37	2004
6	Gustav Andersson	2:28.17	2019	6	Linnea Sjöström	2:47.98	2019
7	Victor Karell	2:32.26	2019	7	Moa Zetterström	2:49.19	2019
8	Fredrik Ronnerberg	2:34.02	2004	8	Rebecca Rüden	2:50.25	2013
9	Oscar Elfving	2:37.86	2008	9	Tina Lindberg	2:51.90	2005
10	Tobias Westholm	2:42.03	2011	10	Fanny Alstermark	2:52.11	2012
11	Andreas Ericsson	2:42.94	2002	11	Theresia Hansson-B	2:52.88	2005
12	Robert Linder	2:47.53	2002	12	Olivia Hahne	2:53.81	2007

## 400m Medley

1	Rasmus Skyving	5:02.86	2020	1	Stina Gardell	5:14.39	2004
2	Martin Magnusson	5:13.67	2016	2	Emma Karell	5:17.12	2009
3	Jonas Eklund	5:15.41	2006	3	Moa Zetterström	5:46.66	2020
4	Victor Karell	5:52.76	2018	4	Johanna Johansson	5:56.59	2004
5	Tobias Westholm	6:04.35	2010	5	Fanny Alstermark	6:06.10	2013
6				6	Linnea Sjöström	6:07.77	2019
7				7	Jeanette Holmberg	6:14.67	2002
8				8	Emma Persson	6:24.02	2010
9				9			
10				10			
11				11			
12				12			