

## Top-simmaren Fanny Teijonsalo drog simläger

Första helgen i september kom Fanny Teijonsalo till Karleby och höll ett simläger på svenska för simmare i Gamlakarleby simssällskap (GSS). GSS har fått bidrag från stiftelsen Brita Maria Renlunds minne för att kunna stöda svenskan i samband med idrott, som innebär några träningspass och föreläsning på svenska med fysioterapeut samt under en intensivhelg med Fanny Teijonsalo.

Lägret inleddes på fredag eftermiddag med koordinations-övningar och spel, där deltagarna samtidigt lärde känna varandra lite bättre. Deltagarna är i åldern 9–16 och tränar i två olika grupper, så gemensamma pass var ett trevligt tillägg. Efter ”torrpasset” var det dags att hoppa i bassängen. Det är mycket plask när 30 simmare hoppar i och tränar tillsammans, men Fanny hade super koll. Fredagen avslutades med en gemensam middag i brasrummet och stretchning.

Simmarna indelades i två olika grupper på lördagen, vilket möjliggjorde mer personlig handledning och feedback. På lördagen fick vi också med fysioterapeuten Maria Paananen, som drog pass i rörlighet och muskelstyrka. För många var lägrets höjdpunkt de gemensamma måltiderna i brasrummet, där de kunde prata med varandra och fråga kvistiga frågor av Fanny. Många simmare nämnde också, att de gillade teknikpassen i mindre grupper samt att det var jätteroligt att få ha läger i den egna simhallen.

Cirka hälften av simmarna är tvåspråkiga, andra hälften lär sej främst svenska i skolan. Fanny var skicklig på att ge instruktioner på svenska, vid behov förklarade vi också övningarna på finska. Vi hade gjort en ordlista i förväg med de vanligaste orden, så det skulle vara lättare att hållas med. Simpassen var smidiga och proffsiga och minerna i bassängen glada. På lördag eftermiddag hade hela gruppen ett gemensamt pass där de tränade reaktion varvat med lekar.

Söndagen inleddes med en föreläsning, där vi fick höra om Fannys karriär och simmarna gjorde upp egna mål för sej själva. Under det sista simpasset var temat stafetter i alla grenar, även hundsim. Fanny hoppade också i bassängen och deltog i de olika stafetterna, vilket var väldigt uppskattat av simmarna. Lägret avslutades med lunch och många frågor, autografer och foton. Lägret var en perfekt inledning på en ny simsäsong