

# Ex-stjärnans bästa simtips

Gunilla Rasmuson, 55, ger råd om träning för alla åldrar.

För 36 år sedan deltog hon i OS i Montreal. Då hade hon redan vunnit 13 SM-guld.

I dag är Gunilla Rasmuson, 55, masterssimmare och rekommenderar det till alla andra "gubbar och gumor".

Enligt Gunilla Rasmuson finns det ingen bättre träning för gubbar och gumor än simning. Det är väldigt snällt mot kroppen.

– Men vi känner oss inte gamla. Vi voltar och far runt som sjutton på träningarna. Är du otränad och simmar som vi gör får du ont i hela kroppen efteråt. Man tränar varanda muskel, lägger hon till.

Hon pratar om masterssimning. En mer varierad tävlingsform av simning för den som är mellan 25 och 100 år, eller ännu äldre. Men i Täby, där Gunilla tränar, är de flesta av klubbens masterssimmare runt 45–50 år.

Men man behöver inte tävla för att simma med Täbygänget. Och vem som helst kan lära sig, menar Gunilla Rasmuson.

– De som tränar med oss håller alla olika nivåer. Det är variationen som är så rolig. Vi är allt från gamla elitsimmare till personer som kommer direkt från en crawlkurs till oss.

Skillnaden mellan träningarna med masterssimmarna jämfört med vanligt motionssim är enligt Gunilla att de simmar mer varierat, och därför tränar hela kroppen.

– Och så är det gemenskapen såklart. Det är kul att tävla, men framförallt är det väldigt trevligt runt omkring. Vi är en härlig blandning av människor där alla har olika yrken och bara har simningen gemensamt. När vi träffas är det ingen som pratar om jobb

**” Vi känner oss inte gamla. Vi voltar och far runt som sjutton på träningarna.**

GUNILLA RASMUSON

utan vi har vår egen grej.

När Gunilla fortfarande gick på gymnasiet tävlade hon på landslagsnivå. Precis som hennes mamma innan henne, och dottern Cecilia Rasmuson efter henne.

**Faktum är** att alla Gunillas fyra barn har tränat simning på olika nivåer. Men att de skulle göra det var inte självklart.

– Jag har inte alltid tyckt att simning är kul. När jag precis hade slutat tänkte jag att mina barn aldrig skulle simma. Det blir så när man håller på så pass mycket som jag gjorde.

## Simmande fyrbarnsmamma

- **Namn:** Gunilla Rasmuson.
- **Ålder:** 55 år.
- **Familj:** Fyra vuxna barn och lika många barnbarn. Snart väntas ett femte barnbarn.
- **Bor:** Vallbostrand i Vallentuna.
- **Gör:** Jobbar som mellansta-

die lärare i Sigtuna. Tävlrar och tränar i Masterssimning med Täby sim.

► **Meriter:** Som elitsimmerska vann Gunilla 13 SM-guld, ett EM-brons i lagsim. Sista året innan hon slutade deltog hon i OS i Montreal.

Men Gunilla ändrade sig. Hennes barn började simma och själv började hon hjälpa till som tränare i Täby. Sedan blev hon övertalad av masterssimmarna att börja tävla med dem efter ett uppehåll på över 25 år.

Nyligen tävlade hon i sju grenar i masters-SM. I sex av dem slog hon Sverigerekord i åldersklassen 55 till 60 år. Ett av rekorden var också bäst i Europa, och ännu har hon inga planer på att sluta.  
– Min dotter har sagt att hon

## Gunillas tips

- Gör något som du tycker är roligt.
- Träna inte för långa pass. Hellre korta och många än få och långa.
- Träna med andra för gemenskapen.
- Träna varierat, inte monotont.

också ska börja med masterssimning. Då sa jag att hon får hjälpa mig upp på startpallen i framtiden.

► **Alex Wahlquist**  
alex.wahlquist@mitti.se  
tel 076-052 84 44



Gunilla Rasmuson vann 13 SM-guld som elitsimmare. Nu vill hon uppmuntra äldre till att träna masterssimning.

FOTO: JOHAN KINDBOM

## Vallentuna gymnasium

### Byggprogrammet

Inriktning Husbyggnad  
Inriktning Mark och anläggning

- 9 av 10 elever som gick ut 2011 har fått jobb
- Mycket praktik och bra platser
- Du får egen verktygslåda, kläder och skor
- Bra, utbildade lärare och stora fräscha lokaler

### Fordonsprogrammet

Inriktning Personbil  
Inriktning Lastbil och mobila maskiner

Välkomna på Öppet hus torsdag 19 april kl 18.00!