

## INNEHÅLL

**4** **Rese-tema!**  
Bästa platserna  
i skärgården.

**8** Tillgängliga res-  
mål i hela landet.



**10** Praktiska tips för  
resa med båt, tåg  
buss och flyg.

**12** Erfarenheter och  
tips från resvana  
familjer.

**16** Här hittar du  
spännande  
fritidsaktiviteter.

**17** Kevin Nordfors  
föreläser för RBU  
om sitt liv.



**20** Så inkluderas en  
parasport i ett  
idrottsförbund.

**22** Kultur för barn  
– teater, film och  
historia.

**26** Häng med RBU  
på roligheter i vår  
och sommar!

**29** Emma Åstrand:  
"Att kunna resa är  
få förunnat".

**32** Ge medalj till alla  
funkisföräldrar,  
skriver Helena.



Clara  
Högqvist



# Clara simmar mot OS i Paris

**"50** meter kvar i OS-finalen 100 meter frisim. Clara vänder där. En halv sekund efter amerikanskan Jessica Long. Clara tar in på Long. En halv meter. Det blir tufft. Clara nu jämsides. Nu före. Clara simmar mot guld. Det blir guld för Sverige. Clara i mål där. Olympisk mästare OS 2024 i Paris. Grattis Clara, Neptun, Täby och Sverige."

– Ja, det skulle naturligtvis vara en dröm som går i uppfyllelse, säger Clara Högqvist när vi pratar om framtidens scenario via mobilen i skuggan av pandemin.

**CLARA BÖRjade** med simningen som rehabilitering 2018 efter sjukdom som ledde till att känslan i benen, funktioner i höger sida av kroppen, smak och luktsinne slogs ut.

– Det var en chock för mig. Jag var inlagd på sjukhus, kände mig svag och trött. Sov dygnet runt, förklarar Clara med eftertanke.

Hon ser sig själv som en positiv, envis och allsidig tjej som kan anpassa sig efter olika situationer. Styrkor som hon fick nytta av för att komma tillbaka till ett aktivt liv och utvecklas till en av landets idag mest talangfulla simmare på väg in i landslaget.

– Jag märkte att jag fick ut rätt potential i vattnet och lärde mig crawla. Jag var inlagd på Astrid Lindgrens sjukhus



*Clara  
Högqvist*

**Född:** 2005.

**Bor:** Täby.

**Familj:** Mamma Pia  
och katten Laura.

**Skola:** Täby Enskilda  
Gymnasium.

**Intressen:** Simning,  
natur & dataspel.

och tränade gärna i bassängen där.

Idag tränar Clara simning, gym och rullstol fyra till fem gånger per vecka. Morgonträningarna i Eriksdalsbadet ger både fysisk och social stimulans tillsammans med kamraterna.

Clara har spelat basket, åkt skidor med RBU i Åre och varit med RG på läger i Valjeviken.

– Det var där jag fick tips om simningen och det gav en känsla av självständighet samtidigt som vi tränade på att hantera rullstolen – även i rulltrappa.

**CLARA HAR ETT SM-guld** på 50 meter bröstsim och en del glit-

ter av lägre valör samt tolv svenska rekord. Simklubben Neptun nämner henne särskilt i sin verksamhetsberättelse 2020. Hon nominerades också till årets nykomling vid Parasportgalan 2020 och som kandidat till Paralympics i Tokyo eftersom hon simmat under kvalgränser. Tyvärr hann inte Clara bli klassad internationellt inför Paralympics eftersom det skulle göras vid inställda EM på Madeira. Därför inget OS i Tokyo men i Paris 2024 ...

Simningen är således idag en stor del av Claras liv men hon har också som mål att komma in på KTH för att plugga elektroteknik och doktorera i matematik. Därför är studierna på det naturvetenskapliga programmet viktiga för Clara. Simmar gör hon så länge det är kul. ●

**TEXT:** LEIF HOLMGREN

**FOTO:** PRIVAT