



Foto: Øyvind Thorsen, Olympiatoppen og NSF



ISSN 0333-452X

66. årgang 2014

Glad i vann



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



NORSK SVØMMING

4

[Innhold]

2014 4



5 - 7 Norsk svømmesuksess i Kina

Det ble et eventyrlig Ungdoms-OL for de norske deltagerne, anført av Henrik Christiansens t.v.) to bronsemedaljer - her sammen med lagkameraten Armin Porobic som kvalifiserte seg både til semifinale og finale i Kina.

Foto: Øyvind Thorsen



12 - 16 12 EM-medaljer med Sarah i spissen

Det ble en solid norsk medaljefangst i Europamesterskapet i svømming for funksjonshemmede med 12 medaljer, blant dem sølv til dette stafettlaget, Sarah Louise Rung (t.v.), Sara Josefine Hansen, Ingrid Djupskås og Ingrid Thunem.

Foto: Kristin Homb



38 - 39 Daniel tok 4 EJM-medaljer

Daniel Jensen fra Stupklubben Spinn markerte seg svært sterkt i junior-EM i stup. Han er nå godt etablert i Europa-eliten på alle høyder.

Foto: Kim Jensen

32 - 34 Ny herrejubel

Bredden på herresiden har aldri vært bedre. Ikke i nærheten engang. Det er klar tale i analysen fra langbane-NM.

44 - 45 Trygg i vann

Med sommerens 7.644 deltagere i Svømmeaksjonen, har nå godt over 50.000 barn i alderen 6-10 år blitt trygg i vann.



Tlf. 21 02 90 00
Fax 21 02 96 71
post@svomming.no
www.svomming.no

Generalsekretær

Bjørn Soleng, tlf. 21 02 96 75
bjorn@svomming.no

Idrettskonsulent

Brit W. Nakken, tlf. 90 84 00 06
brit@svomming.no

Idrettskonsulent

Ingrid Haslev Anmarkrud, tlf. 21 02 96 72
ingrid@svomming.no

Idrettskonsulent

Tore de Faveri, tlf. 21 02 96 70
tore@svomming.no

idrettskonsulent

Kristin Homb, tlf. 21 02 96 73
kristin@svomming.no

Utviklingskonsulent Norges Svømmeskole

Jan Kjensli, tlf. 408 05 466
jan.kjensli@svomming.no

Økonomikonsulent

Leif Håvard Bakken, tlf. 21 02 96 77
haavard@svomming.no

Landslagssjef svømming

Petter Løvberg, tlf. 970 60 795
petter@medley.no

Systemutvikler

John Erlend Christiansen, tlf. 909 73 709
jech@medley.no

Utviklingskonsulent

Johan Setterberg, tlf. 908 00 452
johan@medley.no

Administrasjonskonsulent

Tor Arne Volden, tlf. 21 02 96 74
tor.arne@svomming.no

Klubb utviklingskonsulent

Lasse Hoel, tlf. 45 88 54 01
lasse@svomming.no

Anleggskonsulent

Erlend Alstad, tlf. 40 85 29 25
erlend@svomming.no

Forsidebildet

Henrik Christiansen er vår nye internasjonale
svømmestjerne med bl.a. medaljer i
sommerens junior-EM og Ungdoms-OL
(hovedbildet). Innfelt den norske troppen i
Kina, Sofie Reissænen (f.v.), Henrik Chris-
tiansen, Armin Porobic og Elise Naess Olsen.
Daniel Jensen kapret gull i Ungdoms-OL i
mixed stup. Foto: H.h.v. Øyvind Thorsen, NSF
og Olympiatoppen.



GENERAL-
SEKRETÆR

fremtidige internasjonale mesterskap, noe som helt sikkert er inspirerende for alle utøvere som nå er i gang med ny sesong.

Nytt av året er at Open Water er tatt opp som egen gren i Svømmeforbundet og Norges Idrettsforbund, jeg har stor tro på at dette skal gi vår organisasjon et nytt løft i medlems-tall, og at dette tilbudet ikke bare tiltrekker seg barn og unge, men også det sterkt voksende mosjonstilbudet. NSF vil herved utfordre flere klubber til å se på muligheten til å arrangere Open Water-konkurranser fremover.

I disse dager åpner hovedanlegget for svømmeidrettene, AdO Arena, i Bergen. Anlegget ble presentert i forrige utgave av Norsk Svømming. I forbindelse med åpningen etablerer Norges svømmeforbund elitesatsing i Bergen. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom NSF, Olympiatoppen og Bergen Kommune. Kay-Arild Paulsen er ansatt som trener på senteret - en stilling som kombineres med jobben som juniorlandslagstrener. Dette er et tiltak vi har stor tro på at vil være med på å løfte norsk svømming videre mot fremtidig internasjonal suksess.

For de av dere som ennå ikke har fått muligheten til å besøke anlegget - gled dere - jeg garanterer gåsehud! Jeg håper dere alle når deres mål for sesongen - lykke til videre!

Bjørn Soleng



REDAKTØR

Trygg i vann

Årets Svømmeaksjon er vel i havn. Med sommerens 7.644 deltakere, har nå godt over 50.000 barn i alderen 6-10 år blitt trygge i vann de siste 7 årene. NSF's avtale med GjensidigeStiftelsen fortsetter også de neste to årene, og dermed er det ikke umulig å komme nær 70.000 barn totalt siden oppstarten av Svømmeaksjonen i 2008.

Nær 30.000 norske barn kan ikke svømme. Kun halvparten av landets 10-åringar kan svømme 200 meter eller mer, og hvert femte barn med minoritetsbakgrunn kan ikke holde seg flytende ved egen hjelp. Over 3.000 10-åringar gikk sommeren i møte uten å kunne holde seg flytende i vann. Dette er dessverre et svært beklagelig faktum.

Svømmeaksjonen er imidlertid en meget sterk bidragsyter til å bedre disse forholdene, og siden starten av aksjonen har svømme-Norge vært med på litt av et eventyr. De godt over 100 deltakende svømmeklubbene har all mulig grunn til å være superstolte av både innsatsen, oppslutningen og resultatene.

Styret i GjensidigeStiftelsen besluttet i fjor å tildele Norges Svømmeforbund ytterligere 30 millioner kroner til å gjennomføre Svømmeaksjonen i tre nye år (2014, 2015 og 2016) for å styrke barns svømmeferdigheter. GjensidigeStiftelsen har gitt solide økonomiske bidrag siden starten for 7 år siden, og totalt vil nær 100 millioner kroner være investert i prosjektet for perioden 2008-2016.

Norges Svømmeforbund er en organisasjon som skal arbeide for at alle mennesker gis muligheter til å utøve svømmeaktivitet ut fra sine ønsker og behov. Derfor er det all mulig grunn til å takke GjensidigeStiftelsen for at vi har fått denne muligheten til å oppnå vårt motto «Hver nordmann en svømmer, hver svømmer en livredder».

Bo Norseng

Lyse fremtidsutsikter

Gratulerer til alle utøvere som har representert Norges svømmeforbund i sommerens internasjonale mesterskap. Resultatene er behørig omtalt i denne utgaven av Norsk Svømming. Vi kan ikke si annet enn at fremtiden ser lys ut med tanke på både svømming og stup i

fremtidige internasjonale mesterskap, noe som helt sikkert er inspirerende for alle utøvere som nå er i gang med ny sesong.

Nytt av året er at Open Water er tatt opp som egen gren i Svømmeforbundet og Norges Idrettsforbund, jeg har stor tro på at dette skal gi vår organisasjon et nytt løft i medlems-tall, og at dette tilbudet ikke bare tiltrekker seg barn og unge, men også det sterkt voksende mosjonstilbudet. NSF vil herved utfordre flere klubber til å se på muligheten til å arrangere Open Water-konkurranser fremover.

I disse dager åpner hovedanlegget for svømmeidrettene, AdO Arena, i Bergen. Anlegget ble presentert i forrige utgave av Norsk Svømming. I forbindelse med åpningen etablerer Norges svømmeforbund elitesatsing i Bergen. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom NSF, Olympiatoppen og Bergen Kommune. Kay-Arild Paulsen er ansatt som trener på senteret - en stilling som kombineres med jobben som juniorlandslagstrener. Dette er et tiltak vi har stor tro på at vil være med på å løfte norsk svømming videre mot fremtidig internasjonal suksess.

For de av dere som ennå ikke har fått muligheten til å besøke anlegget - gled dere - jeg garanterer gåsehud! Jeg håper dere alle når deres mål for sesongen - lykke til videre!

Bjørn Soleng



REDAKTØR

Trygg i vann

Årets Svømmeaksjon er vel i havn. Med sommerens 7.644 deltakere, har nå godt over 50.000 barn i alderen 6-10 år blitt trygge i vann de siste 7 årene. NSF's avtale med GjensidigeStiftelsen fortsetter også de neste to årene, og dermed er det ikke umulig å komme nær 70.000 barn totalt siden oppstarten av Svømmeaksjonen i 2008.

Nær 30.000 norske barn kan ikke svømme. Kun halvparten av landets 10-åringar kan svømme 200 meter eller mer, og hvert femte barn med minoritetsbakgrunn kan ikke holde seg flytende ved egen hjelp. Over 3.000 10-åringar gikk sommeren i møte uten å kunne holde seg flytende i vann. Dette er dessverre et svært beklagelig faktum.

Svømmeaksjonen er imidlertid en meget sterk bidragsyter til å bedre disse forholdene, og siden starten av aksjonen har svømme-Norge vært med på litt av et eventyr. De godt over 100 deltakende svømmeklubbene har all mulig grunn til å være superstolte av både innsatsen, oppslutningen og resultatene.

Styret i GjensidigeStiftelsen besluttet i fjor å tildele Norges Svømmeforbund ytterligere 30 millioner kroner til å gjennomføre Svømmeaksjonen i tre nye år (2014, 2015 og 2016) for å styrke barns svømmeferdigheter. GjensidigeStiftelsen har gitt solide økonomiske bidrag siden starten for 7 år siden, og totalt vil nær 100 millioner kroner være investert i prosjektet for perioden 2008-2016.

Norges Svømmeforbund er en organisasjon som skal arbeide for at alle mennesker gis muligheter til å utøve svømmeaktivitet ut fra sine ønsker og behov. Derfor er det all mulig grunn til å takke GjensidigeStiftelsen for at vi har fått denne muligheten til å oppnå vårt motto «Hver nordmann en svømmer, hver svømmer en livredder».

Bo Norseng



President
Per Rune Eknes
Lambertseter SK

Visepresident
Svein-Harald Afdal
Eidsvoll Svømmeklubb

Styremedlem
Line Møllerop
Madla Svømmeklubb

Styremedlem
Aleksander Hetland
Bærumsvømmerne

Styremedlem
Anna Maja Holm Thorsen
Bergen Stupeklubb

Varamedlem
Christopher Hansen
Bergen og Omegn Masters

Varamedlem
Nina Pedersen
Sørreisa Svømmeklubb



«Utstyrsleverandør til
landslagene
i svømming»



«Samarbeidspartner
til NSF»



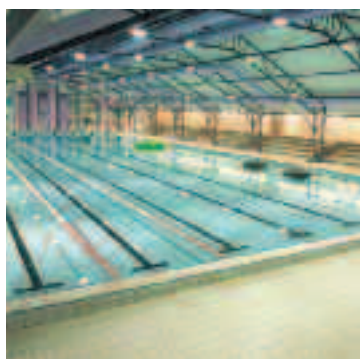
NORSK SVØMMING

Har du tilbakemeldinger
å komme med, eller
ønske om innlegg,
send oss en epost på
pressepr@online.no
(alle manus må
sendes elektronisk).

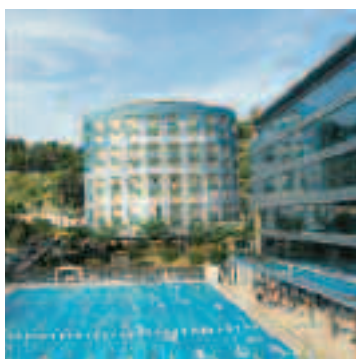


Svømmeleir

Danmark



Spania



Portugal



**Profesjonelle samarbeidspartnere
- god oppfølging og service**

**Kontakt oss
for mer
informasjon**



INDRE ØSTFOLD REISEBYRÅ AS
Postboks 134 • 1851 Mysen
tlf: 69 84 71 00 • e-post: ior@ior.no
www.ior.no

INDRE ØSTFOLD

REISEBYRÅ A/S
IDRETTSREISESPESIALISTEN

Spesialist på gruppe-og idrettsreiser

Fra EJM- og NM-bragder til Kina-suksess for Henrik

Et eventyrlig Ungdoms-OL (Youth Olympic Games) for den norske kvartetten;

- * bronse til Henrik på 400 og 800m fri
- * to finaler og en semi-finale på Elise Næss Olsen
- * finale og semifinale på Armin Porobic
- * to senior- og fem junior-rekorder

PER IRGENS [TEKST]
ØVIND THORSEN OG NSF [FOTO]



Ikke rart Petter Løvberg

har trua på norsk svømmings fremtid, slik han uttalte i forrige utgave av Norsk Svømming. – Det vil ta noen år før vi igjen ser norske medaljevinnere i internasjonale (senior)mesterskap, uttalte han sist år. Det har han nok rett i, men utsiktene er i alle fall gode.

Henrik Christiansen

ser mer enn lovende ut, for å si det forsiktig. Trippel-medaljør i EJM, et dyrisk program under NM fire dager senere, og så klarer unggutten i tillegg det mesterstykket å forbedre seg i sitt 3. mesterskap på seks uker. Det er rått!

I kinesiske Nanjing åpnet han med



Norsk jubel Henrik Christiansen (f.v.), Elise Næss Olsen og Armin Porobic.

bronse på 400m fri. Sølv-tiden fra EJM var raskere enn gullet ble vunnet på i Kina. – Så er han menneskelig likevel, tenkte vi. Forntopp i seks uker er for tøft?! Men vi ►

Ungdoms-OL i Kina Sofie Reisænen (t.v.), Henrik Christiansen, trener Beda Leirvaag, Armin Porobic og Elise Næss Olsen.





Elise Næss Olsen fra Asker svømmeklubb med to finaler og en semifinale i ungdoms-OL i Kina.

- tok altså feil, for 18-åringen fosset frem til ny bronse og norsk rekord på den doble distansen. 7.57,07, en forbedring av EJM-rekorden med 1¼ sekund. To seniorrekorder i EJM, én under NM og en i YOG. Snakk om å stå distansen – i verdenstoppen for sin årsklasse. Outstanding Henrik! 🤔

Elise Næss Olsen

har et helt annet utgangspunkt enn Henrik. Ikke i nærheten av hans treningsbakgrunn, og hun har slitt litt med å holde seg i stabil trening det siste halve året. Når og hvis det kommer på plass, da kan Henrik fort få følge mot Europa-toppen. For selv med Asker-jentas begrensede forberedelses-muligheter til mesterskapet i Kina, dokumenterer hun sitt høye nivå. Nummer seks i finalen og junior-rekord på butterflysprinten. Og på mesterskapets siste dager tok hun en sterk 7. plass på hundremeteren.

Norges tropp i ungdoms-OL

Elise Næss Olsen, Asker SK
Sofie Reisænen, Vågsbygd SK
Henrik Christiansen, LRK
Armin Porobic, Lambertseter SK

Etter personlig rekord i forsøket, forbedret hun Ingvild (Snildal) sin syv år gamle rekord, og forbedret den ytterligere i finalen. Ta med at hun åpnet mesterskapet med 56,60 i semifinalen på 100m fri med 56,6+ og solid personlig rekord - er bildet komplett.

Armin Porobic

er heller ikke i nærheten av Henriks treningsregime. Han har masse å gå på, selv om det har vært en jevn, god utvikling i antall meter. Lambertsetergutten var i semifinalen på 50m rygg, hvor han ble 11. mann på 26,26, knapt bak sin bes-

tetid. Litt lenger fra persen på 100-meteren, og heller ikke 200m rygg var som tidligere i sesongen. Men så revansjerte den norske mesteren på 50m butterfly seg, da han gikk til finalen på øvelsen med 26,60, 2/100 sekund bak vinnertiden i Drammen.

Den eminente teknikeren er dessuten i sitt ess når konkurranse-utfordringene er som størst, og han demonstrerte det i finalen med 5. plass - tre opp fra semi'n - og Armin knuste Alex Hetlands rekord med 24/100.

Sofie Reisænen

åpnet mesterskapet så lovende, med person-beste på hennes B-øvelse 50m bryst - kun 2/10 sekund fra norsk juniorrekord. Så var skuffelsen desto større når hun ikke fikk til 200-meteren. Desto mer som hennes bestetid ville holdt godt til finale.

Armin Porobic fra Lambertseter svømmeklubb med finale og semifinale i ungdoms-OL i Kina.



De to mix-stafett finalene gikk uten norsk deltakelse. Men de var bare sekundet fra på 4x100m medley, der spesielt Porobic sin rygg-åpning på 56,46 og Næss Olsens 59,67 på butterfly var sterkt.

Beda Leirvaag,

trener, inspirator, tilrettelegger og ungdomslandslagstrener, som igjen viser at hun evner å få det beste ut av en svømme-tropp, er da også full av lovord av kvartetten.

Den gamle mesteren har et sterkt fokus på lagbygging når hun har med svømmere fra så forskjellige miljøer. Få laget til å trives sammen. Se de felles målene, og ut fra dem få frem enkelt-prestasjonene som hjemme-trenerne har lagt grunnlaget for. En uvurderlig kompetanse! Gratulerer, alle fem!



Heia Norge Henrik Christiansen (f.v.), dommer Rune Gran, Armin Porobic og Elise Næss Olsen, jubler over norsk suksess i ungdoms-OL i Kina.

Gull til Daniel i mixed-stup

Horten-gutten Daniel Jensen (18) fra Spinn tok gull sammen med mexikanske Alejandra Orozco Loza i mixed-stup under Ungdoms-OL i Nanjing – en fantastisk prestasjon.

Jensen og Orozco Loza vant med 379,5 poeng, og var med det 4,6 poeng foran Mohab Elkordy fra Egypt og Shengping Wu fra Kina. Bronsemedaljen gikk til

Gracia Leydon Mahoney fra USA og Pylip Tkachenko fra Ukraina med 354 poeng.

– Dette var utrolig kult, og nesten ubeskrivelig. Dette er det beste jeg har gjort noen gang. Jeg stortrivdes under hele konkurransen, og det var en veldig god stemning blant utøverne, kjempegøy, sier Daniel Jensen.

– Stupingen min var bedre enn jeg noen gang har gjort i konkurranse, spesielt det siste stupet hvor jeg fikk tre ganger 6.0 med en vanskelighetsgrad på 3,2 (76,80). Det var veldig gøy å få det til så bra i en slik konkurranse. På det siste

stupet tenkte jeg bare "Yes, der satt den!", fortsetter Daniel, og gir ros til lagvenninnen fra Mexico, som også gjorde en flott konkurranse. Det vekket selvsagt stor oppsikt i Nanjing at en gutt fra «lille Norge» vant gull i stup.

Tidligere i OL-konkurransene i Kina var Daniel i ilden på 3m. I forsøket fikk han en 7. plass med 508,15 poeng, mens han forbedret seg i finalen til 532,40 poeng (også nr. 7). I tårnet ble det også finale etter en 9. plass i forsøket med svake 406,30 poeng - noe hverken Daniel eller trener og pappa Kim var spesielt fornøyd med. Finalestupingen bød imidlertid på en solid opptur og 6. plass med 470,65 poeng.



Gull i Ungdoms-OL til Daniel Jensen og Alejandra Orozco Loza fra Mexico i Mixed International Team Event i YOG - her flankert av sine trenere. Dette var en verdig avslutning for troppen fra Svømmeforbundet i Nanjing. Foto: Hanne Staff.

[EM svømming]

5 semi, 4 rekorder og nordisk rekordløp i Solli-finale



Lavrans V. Solli med finale og nordisk rekord i Berlin på 50m rygg.

- * **Lavrans Solli finale, semifinale og nordisk rekord.**
- * **To semifinaler og norsk rekord av Cecilie Waage Johannessen.**
- * **Semifinale for Sverre Næss.**
- * **To norske rekorder på Sindri Thor Jakobsson.**

Så skulle vi vel juble

for suksessen til mini-troppen vår? Selvsagt var det grunner til det. Vi lot oss begeistre da **Lavrans Solli** suste inn til 50m rygg-finale på nordisk rekord. Mer blaserte er vi selvsagt ikke. Men det var vel på OL-distansen, 100-meteren, vi håpet og trodde på noe stort. NM i Drammen på rekord-tiden 54,77, samt rekord på mosegrodde 200m rygg ga bud om det. Forsøket på 55,01 og 10. plass føltes godt. Men der konkurrentene gikk ned noen tideler, gikk Lavrans opp 5/100 og ble nummer 15. Rekorden fra NM hadde gitt finale med solid margin.

Semifinaler og norsk rekord også av

Cecilie Waage Johannessen. På 100m fri lå hun knapt over sin ferske rekord fra NM, og snek seg så vidt inn til semifinalen (16. plass) på det. Mer sprut for Karmøy og BSC-jenta på ettermiddagen, som ga rekord, men 55,51 holdt kun til avansement tre plasser. Hennes hovedøvelse 200m fri så god ut til 150m, men sistelengden ble i tyngste laget. 2.00,87 holdt likevel til semifinale. Der gikk hun litt mer forsiktig ut, holdt godt opp til 150m, men igjen ble slutten tung, og en tid under hennes norske rekord var langt unna.

Sverre Næss har kun trent et års tid, med en lang pause etter det tragiske som

PER IRGENS [TEKST]
METTE BUGGE, PER RUNE EKNES
OG ØYVIND THORSEN [FOTO]





Cecilie W. Johannessen To semifinaler og norsk rekord i EM.

skjedde 1. mai 2012. Da er det råsterkt å kvalifisere seg inn til mesterskapet. Når han i tillegg setter personlig rekord og går videre til en semifinale, tar jeg hatten av. Vel så imponert er jeg likevel over hans 200m bryst. OK, tiden er ikke all verden i internasjonal sammenheng. Men i en øvelse hvor du ikke får noe gratis, og lett kan gå på en skikkelig smell når grunnlaget er så begrenset som hos Sverre, ja da er det imponerende å ta utfordringen, og enda mer imponerende måten han gjennomfører!

Sindri Thor Jakobsson var uttatt som lagsvømmer, men ble likevel med, selv om Solaat Rødland ikke skulle delta. Et klokt valg, for bergenseren tok særdeles vel vare på muligheten. Først brøt han den etterlengtede 2-minuttersgrensen på 200m butterfly, for deretter å pulverisere Eriks Clasens 21 (!) år gamle rekord på den halve distansen. Liten pers også på sprinten gir samlet mer enn godkjent. 😊

Stina Kajsa Colleou erkjente at nervene tok helt overhånd på spesialøvelsen



Sindri T. Jakobsson med norsk rekord på 100 og 200m butterfly.

200m bryst. Hun kvalifiserte seg til EM etter en flott sesong i USA, og kommer garantert tilbake!

Finale, fem semifinaler,

en nordisk og fire norske rekorder syntes å være bra. Men at våre to beste svømmere nøyer seg med å kopiere prestasjonene fra mesterskapet to år tilbake er mer enn betenkelig. De europeiske mesterskapene er en arena våre svømmere har alle muligheter til mer enn hederlige plasseringer, men da må det trenes like godt; helst bedre (!) enn våre konkurrenter. Det gjør våre for tiden to fremste seniorer ikke.

Med Lavrans i nytt og spennende treningsmiljø, samt Cecilies muligheter i det nye treningssenter i Bergen, kan det imidlertid snu fort. Sammen med den positive utviklingen til Sverre/Sindri, samt våre fremadstormende årgangsvømmere, kan det likevel bli spennende inn mot neste års langbanesesong!

Norske resultater i langbane-EM, svømming, Berlin

Lavrans V. Solli - Bærumsvømmerne

100m rygg forsøk 55,01 (10)
100m rygg semifinale 55,06 (15)
50m rygg forsøk 25,65 (15)
50m rygg semifinale 25,14 (6) **NR/NoR**
50m rygg finale 25,28 (7)

Cecilie Waage Johannessen - Bergens SC

100m fri forsøk 55,68 (19)
100m fri semifinale 55,51 (13) **NR**
200m fri forsøk 2.00,87 (13)
200m fri semifinale 2.01,32 (16)
50m fri forsøk 25,72 (22)

Sverre Næss - Bergensvømmerne

100m bryst forsøk 1.01,73 (19)
100m bryst semifinale 1.01,74 (14)
200m bryst forsøk 2.15,82 (25)
50m bryst forsøk 29,18 (37)

Sindri Thor Jakobsson - Bergensvømmerne

50m butterfly forsøk 24,68 (40)
200m butterfly forsøk 1.59,80 (21) **NR**
100m butterfly forsøk 53,99 (33) **NR**

Stina Kajsa Colleou - Lambertseter SK

100m bryst forsøk, dq
20m bryst forsøk 2.33,03 (25)
50m bryst forsøk 33,22 (40)

[EM svømming]

På toppen av Berlin tronet Hosszu & Manaudou

Med 26 mesterskapsrekorder ble EM i Berlin et av de historisk beste. Det er dessuten lenge siden vi har vært vitne til så tette fighter i bassenget. Både to og tre ganger hver finalekveld var det knapt millimeter som skilte.

PER IRGENS [TEKST]
DIV. BYRÅER [FOTO]



I det mylder av øvelser et svømmemesterskap består av, rekordmange 42 med nyskapingene mix-stafetter, skilte tre svømmere seg klart ut;

Ungarske Kathinka Hosszu, "jernkvinnen", med tre titler, ett sølv og en bronse. Veien var gullbelagt helt frem til mesterskapets sjettede dag. Da sto Italias ikon, **Federica Pellegrini**, i veien. 200m fri ble en thriller, der det skilte 46/100 mellom de syv beste til 100m, 18/100 mellom tet-trioen til 150m, før veteranen sa takk for følget. Siste dagen hindret spanske **Belmonte Garcia** Hosszu-gullet,



Florent Manaudou franskmannen har lagt solid alen til sin vekst.



Kathinka Hosszu Den ungarske "jernkvinnen", med tre titler, ett sølv og en bronse.

med "kun" en bronse til Bergen Swim Festival-stjernen.

Franske Florent Manaudou, London-OLs sprintmester, har lagt solid alen til sin vekst. Han forsvarte posisjonen på sprinten med glamour (når sist er 50m fri herrer vunnet med over halvsekundet?), inntok toppen også på butterfly-sprinten (delt med Tsurkin,



Adam Peaty Britenes komet med verdensrekord på bryst-sprinten.

Hviterussland), og var eneste under 48 sekunder på 100m fri.

Britenes komet Adam Peaty med verdensrekord, 26,62, på bryst-sprinten. Cameron van der Burgh kan prise seg lykkelig over at ikke 100m-rekorden også forsvant for tenåringen, det er nok bare et tidsspørsmål!)

Sarah Sjöström kunne fort fraristet Hosszu mesterskaps-tronen, men tapte spesialøvelsen 100m butterfly overraskende til naboen, danske Jeanette Ottesen med et fattig hundrededel, og valgte å stå over 200m fri, der hun gjorde 1.53 på stafetten (!).

Italias **Paltrinieri** (800 og 1500m fri), **Stjepanovic**, Serbia (200 og 400m fri) samt britiske **Jazmin Carlin** (400 og 800m fri) ble dobbeltvinnere etter forrykende løp, mens vertsnasjonens mester, Paul Biedermann, kun sikret et stafett-gull.

Verre var det for Frankrikes superstjerne Yannick Agnel, som dro til Baltimore og Bob Bowman for å bli bedre. En fattig bronse for verdensmesteren og verdensrekordholderen. Danske Lotte Friis var i



Jeanette Ottesen knep seieren på 100m butterfly med ett hundredel.

samme båt, der hun slet seg inn til en 4. plass på en for henne antikvarisk tid. Hva har Bowman gjort med de to?

Danmark

gjorde et kanon-mesterskap, med 6 gull-medaljer. Desto mer imponerende som de ble disket fra den 7. på åpningsdagens stafett - tyvstart med 7/100 (3/100 er ok!). Dobbel gull til **Møller Pedersen**, ett til **Viktor Bromer**, ett til **Mie Ø. Nielsen** og



Sarah Sjöström kunne fort fraristet Hosszu mesterskapstronen.

revansjelaget på damenes medleystafett avslutningsdagen, samt **Jeanette Ottesen**. Det var deilig å være dansk - i Berlin!

Bare britene var foran våre naboer på medalje-tablået. De var til gjengjeld helt suverene; 9 gull og totalt 24 medaljer, to mer enn rekorden til Tyskland i 2002, også det i den tyske hovedstaden.

Norden gledet seg, i tillegg til danske og

svenske prestasjoner, stort over Færøyenes super-helt Pål Joensen. To sølvmedaljer på sterke tider varmet godt. Det samme for finske Liukkonen på fri-sprint-bronse og Islands finalist Luthersdottir. Det gror godt på øyene der ute i havet.

Av plasshensyn faller mang en duell og prestasjon ut. Slik blir det etter en lang og suksessfull norsk langbane-sommer! 😊

Michael Phelps mener alvor

Michael Phelps (29) mener alvor med comebacket - og vil igjen bli den uslåelige svømmeren. Det synes klart etter Pan Pacific-mesterskapet, der han tok tre gull og to sølv.

Amerikaneren la opp etter London-OL. Nå er han tilbake for fullt - og trolig på vei mot Rio de Janeiro i 2016. Tidens mestvinnende svømmer gjorde nylig sin første internasjonale konkurranse siden han valgte å gjøre comeback. Ifølge hans mangeårige trener Bob Bowman var det stor fremgang fra det amerikanske mesterskapet tidligere i august. Det er nå fire måneder siden Phelps kom tilbake i svømmebassenget.



Comeback Michael Phelps mener alvor.

Ingen norske stupfinaler i EM

Det ble ingen finaler på våre to norske seniorstupere i Europamesterskapet. Det begynte dessverre ganske helsvart på 1-meteren for både Espen Gilje Bergslien og Espen Valheim.

Enkle stup som er blitt gjort tusen ganger før gikk rimelig skeis, og da blir det vanskelig å komme seg til finalen når man konkurrerer mot Europas beste stupere. Espen G. Bergslien ble nr. 23 i forsøket med 265,30 poeng, mens Espen Valheim ble nr. 26 og sist med svake 167,30 poeng.



På 3m forsøk ble Espen Valheim nr. 21 med poengsummen 128,30 mens i tårnet ble han nr. 13 med 334,85 poeng.

Stup-EM
Espen Valheim.

[EM funksjonshemmede]

5 debutanter og 12 EM-medaljer med Sarah i spissen



Heia Norge Årets EM var uten tvil det beste mesterskapet landslaget for funksjonshemmede noensinne har gjennomført i den mesterskapsformen som er nå - her hele troppen sammen med støtteapparatet.



EM funksjonshemmede ga solid medaljefangst på denne gjengen med hele 12 medaljer.

Det ble en solid norsk medaljefangst i EM i svømming for funksjonshemmede med hele 12 medaljer - 4 gull, 5 sølv og 3 bronse hvorav 10 var individuelle og 2 på stafett. Norge stilte med en tropp på 9 utøvere, og 6 av dem tok medalje i den knallharde konkurransen. I tillegg ble det satt flere personlige og norske rekorder. Dette er det beste mesterskapet landslaget for funksjonshemmede har gjennomført i den mesterskapsformen som er nå. ▶

europas største svømmespesialist

SWIMSHOP®

swimshop.no

www.swimshop.no

SWIMSHOP PREMIESYSTEM!

Skal klubben din arrangere svømmestevne?
Kjøp premiekort hos oss!

Ta kontakt med oss på tlf 62 95 06 20 eller info@swimshop.no
for mer informasjon og bestilling

Følg oss på Facebook: facebook.com/Swimshop.no

HAR DIN KLUBB
KLUBBAVTALE?

Med avtale vil klubben din
og klubbens medlemmer
få bedre priser hos
Swimshop

PROFILER KLUBBEN DIN!

Swimshop leverer alt av profileringsartikler.

Ta kontakt så hjelper vi deg med en helhetlig profilering av klubben din.

KLUBBHETTER
MED TRYKK

arena

FINIS

ZOGGS

speedo



Landslagstrener Morten Eklund har hatt stor suksess med sine utøvere gjennom mange år.

KRISTIN HOMB [TEKST OG FOTO]
PER RUNE EKNES OG ØYVIND THORSEN [FOTO]



- For første gang i historien (så langt vi har funnet ut) stilte Norge med stafettlag i årets EM. Jentene stilte lag både på 4x50m fri og 4x50m medley. Begge var 20 poengs-stafetter - det vil si at summen av de 4 utøvernes klasser ikke kan være mer enn 20 poeng. De ukrainske jentene var det ingen ting å gjøre noe med - de vant begge stafettene, men våre jenter imponerte og kjempet seg inn til sølv på begge.

Sarah Louise Rung

var på forhånd den største norske medaljefavoritten, og ikke uventet ble hun vår beste svømmer med fire gull og fire sølv. Det ble ingen perser eller verdensrekorder på Sarah denne gangen, men



Medaljegrossisten Sarah Louise Rung har all grunn til å smile bredt.

som en av de største favorittene på alle øvelsene hun svømte, er det imponerende at hun presterer gang etter gang. Sarah svømte også begge stafettene.

5 debutanter

Hele 5 av utøverne i den norske troppen var debutanter, og flere av dem leverte gode prestasjoner. 17 år gamle Andreas Bjørnstad fra Drammen hadde ingen respekt for konkurrentene, og han slo til

allerede første mesterskapsdag med sølv på 400m fri og en solid norsk rekord. Sist det ble norsk herremedalje for funksjonshemmede i et internasjonalt mesterskap var helt tilbake i 2002! Andreas fulgte opp med 4. plass og norsk rekord på 200m medley, og avsluttet EM på imponerende vis med ny 4. plass og norsk rekord. Dette er en ambisiøs utøver vi helt sikker kommer til å høre mye til framover.

Europamesterskapet for funksjonshemmede (langbane)

4.-10. august i Eindhoven, Nederland – Norges lag

Sarah Louise Rung, Madla SK

Gull 100m bryst, 200m fri, 200m medley og 50m butterfly.
Sølv 100m fri og 50 m rygg.
Sølv på stafett-laget både på fri og medley.

Ingrid Djupskås, Drammen SK

Sølv på stafett-laget i medley.

Mina Marie Heyerdahl Klausen, Drammen SK

Sølv på stafett-lagt på fri.
Bronse 200m medley og 100m rygg.

Sara Josefine Hansen, Fauske SK

Sølv på stafett-laget både på fri og medley.

Ingrid Thunem, Tromsø SK

Sølv på stafett-laget både på fri og medley.
Bronse 100m rygg.

Andreas Bjørnstad, Drammen SK

Sølv 400m fri

Ingvild Bye, Kolbotn IL Svømming

5. plass på 100m bryst og 200m medley
6. plass på 400m fri.

Ragna Forså, Mosjøen SK

Marte Heggertveit, Åstveit SK

Troppens yngste utøver

og debutant, 14 år gamle Ingvild Bye fra Kolbotn, har hatt en flott utvikling denne våren. Tross sin unge alder viste ikke Ingvild noen mesterskapsnerver, og hun svømte inn til norske rekorder på alle sine tre øvelser, 100m bryst og 200m medley og 400m fri. Hennes plasseringer på øvelsene ble 5-5-6. Ingvild er også klart en svømmer det blir spennende å følge med framover.

Ingrid Thunem

har satt flere verdensrekorder i løpet av våren og sommeren, og hun beholdt formen i EM. Allerede på første mesterskapsdag ble det en enda en ny verdensrekord - denne gang på 100m fri. Ingrid svømmer i den laveste klassen, S1.

På andre mesterskapsdag ble hun etter forsøket på 50m fri kalt inn til ny klassifisering. Så da var det bare å stille opp for IPC sine klassifisører for grundige undersøkelser på land og i vann. Hele prosessen tok nærmere 2 timer, og det endte med at Ingrid ble flyttet opp til S2 og SM2, men hun er fortsatt i SB1. Dette fordi hun har en mye bedre funksjon i vann enn på land.

Ingrid er tøff - og etter litt hvile ga hun full gass i finalen - det endte med ny verdensrekord i klasse S2. Klassene S1-4



Heiagjeng Mina Marie Heyerdahl Klausen og Andreas Bjørnstad storkoste seg i Eindhoven.

var slått sammen, så hun endte totalt på en 7. plass. Også på 100m fri var klassene 1-4 slått sammen. Men - det ble individuell medalje på Ingrid - bronse på 100m rygg, der hun fikk konkurrere med utøvere i samme klasse. Ingrid var også med på begge stafettene.

Mina Marie Heyerdahl Klausen

fra Drammen har erfaring fra både EM og VM. Formen til Mina har vært varierende

den siste tiden, men i Eindhoven slo hun til med 2 individuelle bronsemedaljer, 200m medley og 100m rygg. Mina svømte også fri-stafetten.

Ingrid Djupskås

er en av de mer etablerte på landslaget, også hun fra Drammen SK. Ingrid viste god form under NM på hjemmebane i juli. Hun fikk det dessverre ikke til å stemme individuelt i EM, men hun gjorde en god brystetappe på medley-laget som tok sølv i den harde konkurransen.

Sara Josefine Hansen

fra Fauske SK fikk det heller ikke til å stemme individuelt i EM, men var med på å sikre sølv til Norge på begge stafettene.

Ragna Forså

16-åringen fra Mosjøen SK fikk sin mesterskapsdebut i VM i Montreal i fjor. Årets EM ble imidlertid ikke Ragna sitt mesterskap. Hun svømte 100m rygg, 50m fri og 100m fri, men var et stykke bak sine personlige rekorder på alle øvelsene.

Marte Heggertveit

fra Åstveit SK, en av debutantene i EM, svømte 400m fri, men klarte ikke svømme opp mot sin personlig rekord denne gangen.

Totalt deltok 375 utøvere fra 37 nasjoner i EM. Beste nasjon, Ukraina, stilt med hele 51 utøvere og tok til sammen 94 medaljer. Norge, med 9 utøvere, endte på en 8. plass på medaljestatistikken og med det ble vi best i Norden.



Ingrid Thunem fra Tromsø Svømmeklubb debuterte med individuell bronsemedalje og to stafett-sølv i Europamesterskapet.

– Norge på vei mot toppen

Blant 37 nasjoner i EM for funksjonshemmede ble Norge 8. beste nasjon på medaljestatistikken, foran store svømmenasjoner som Sverige, Danmark, Frankrike og Polen. Ukraina ble beste nasjon, med Russland på andreplass og Storbritannia på tredje. Fire forskjellige utøvere tok individuelle medaljer for Norge, og to stafettsølv ble det også. Norge tok i alt 12 medaljer.

PER RUNE EKNES [TEKST OG FOTO]

Landslagssjef Morten Eklund var en fornøyd mann da årets store høydepunkt for de funksjonshemmede var ferdig tidlig i august. Samtidig som kampen om de gjeveste medaljene i det Paralympiske systemet bare blir hardere, nærmer Norge likevel seg de beste. Ja, noen er der allerede. Sarah Louise Rung med sine 4 gull og 2 sølv, er i verdensklasse. Sarah er etter hvert jenta mange ønsker å lære av, og noen også ønsker å slå.

I Eindhoven måtte Sarah Louise Rung



Stafettsølv nr. 1 F.v. Sarah Louise Rung, Mina Marie Heyerdahl Klausen, Sara Josefine Hansen og Ingrid Thunem.

også stille opp hos de internasjonale TV-kanalene, og for mesterskapets speaker var hun en av de store heltene. Det er utrolig mye oppmerksomhet rundt EM i svømming for funksjonshemmede, til tross for at mange nok tenker seg at et dette bare nærmest er en parentes.

I byen der de første Philips TV-ene ble laget, var det nemlig en rekke TV-selskaper tilstede. Fra England, som ved siden av Ukraina og Russland er av de største landene i Paralympic-gamet, var det faktisk tre kanaler på plass. TV4, eller

Sunset TV som de også kalles, sendte daglig med studio i hallen, vertskapskanalen (host broadcaster) var fra Skottland, mens BBC lagde daglige nyhetssendinger fra EM. Også Tyskland (ZDF), Nederland og Belgia hadde daglige sendinger.

Imidlertid var det en annen brutt barriere Morten Eklund og resten av landslaget for de funksjonshemmede var mest opptatt av. Bredden i toppen og seriositeten til den norske troppen, som kanskje aldri har vært bedre.



– At vi nå har fire svømmere som tar individuelle medaljer i EM er oppsiktsvekkende. Dette viser at vårt systematiske arbeid sammen med Olympiatoppen har båret frukter, sier Eklund.

Landslagstreneren har selvsagt også grunn til å være kjempestolt etter to sølvmedaljer på stafetter, der Norge for første gang stilte med lag i et internasjonalt mesterskap for funksjonshemmede svømmere.

Stafettsølv nr. 2 F.v. Ingrid Thunem, Ingrid Djupskås, Sara Josefine Hansen og Sarah Louise Rung.



TRENINGSLEIR SVØMMING

Fornøyde reisende – gode referanser – personlig oppfølging



Bestselger
TORREMOLINOS
MALAGA



Helt i toppklassen
BEST CENTRE
MALLORCA



Populært hele året
TORREVIEJA
ALICANTE

Flere reisemål i Italia, Kroatia, Florida, Kypros og Spania (med Kanariøyene)

TA KONTAKT FOR TILBUD TIL DIN KLUBB
Reidar Halvorsen - reidar@escape.no - 932 09 800 - www.sabra.no/svomming



SABRA
SPORTSREISER

To av Norges største reisearrangører, Escape Travel og Sabra Tours slås sammen og blir fra i høst til Escape Travel.
Reidar Halvorsen er stadig ansvarlig for svømmeprogrammet.

[NM langbane]

Thriller-avslutning ga Kongepokal til Lavrans & Cecilie



Kongepokaler i langbane-NM til Cecilie Waage Johannessen og Lavrans Veierø Solli.

- * Lavrans Solli avgjorde Kongepokal-kampen mot Henrik Christiansen på målstreken.
- * Cecilie Waage Johannessen "bet negler" da tvillingsøster Monica manglet manglet 8/100 på å frarøve henne pokalen, også det på målstreken.
- * Verdensrekorder av Sarah Louise Rung og Ingrid Thunem.
- * 10 seniorrekorder, Cecilie (2), Lavrans (2), Henrik (1) og fem stafett.
- * Lambertseter best, knapt foran Bergensvømmerne.

PER IRGENS [TEKST]
ØVIND THORSEN [FOTO]



Cecilie Waage Johannessen

var tilsynelatende klar vinner av kongens sølv for store deler av svømme-Norge etter sine norske rekorder på 50 og 100m fri, hvor sistnevnte ga 820 poeng. Men det hun selv så godt visste, og ikke minst også tvillingsøster og BSC-klubbvenninne Monica Waage Johannessen; 50m butterfly på søndagen kunne fort endre

kampen i hennes favør. Tiden 26,75 oppnådd i København på våren ville ha holdt. Nå ble det 26,85, og Cecilie kunne for første gang løfte pokalen etter å ha jubilert med sin 50-ende NM-tittel, hvorav fem under dette mesterskapet!

Lavrans Solli, nybakt

far, nyetablert i Bærumssvømmerne, og åpenbart ny giv, imponerte undertegnede da han endelig slettet Thomas Sopps mosegrodde rekord fra 1991. Ingen kanontid, men det lovet godt for søn-



Henrik Christiansen måtte se seg slått på målstreken i kampen om Kongepokalen.

Drammen Svømmeklubb



har stått som mesterskapsarrangører en rekke ganger etter at Drammensbadet ble åpnet. Kommunen har kostet på seg å beholde gamle Marienlyst utendørsbad. Det gir unike forhold, sett med norske øyne.

Når klubben i tillegg fremstår som en strøken arrangør, knapt en ting å sette fingeren på - snarere lovord fra alle kanter, inkludert pressen, gjenstår det bare å ønske klubben hjertelig velkommen tilbake som arrangør! 😊



Sverre Næss med to NM-gull.

dagens 100m. Og den satt, med 54,77 slettet han sin egen, allerede sterke rekord, og innkasserte sin andre kongepokal. Og han var (forhåpentligvis 😊) ikke toppet med tanke på EM fire uker senere?!

Henrik Christiansen

måtte altså se seg slått på målstreken i kampen om sin første kongepokal. – Helt greit, sa Lørenskog/Rælingen-gutten selv, som bare manglet 39/100 på åpningsdagens 400m fri. Tiden fra sølv-løpet i junior-EM ville ha holdt i bølter og spann, men romerikingen gjør noe så u-norsk som å svømme desidert raskest med det norske flagget på brystet. Hans seks NM-gull og ett sølv var bare steg på veien mellom jr.-EM og YOG (Youth Olympic Games), så får gjeve pokaler på hjemmefronten komme når tiden er moden. At han ville blitt den desidert yngste vinner på herresiden bekymret ham lite.

Rekorder langbane-NM 2014, Drammen

Norske seniorrekorder

4x100m fri damer, Bærumsvømmerne - 3.53,15
4x100m fri damer, Bergens SC - 3.50,49
200m rygg herrer, Lavrans V. Solli, Bærumsvømmerne - 2.01,77
50m fri damer, Cecilie W. Johannessen, Bergens SC - 25,49
4x100m LM damer, Lambertseter SK - 4.14,83
400m IM herrer, Henrik Christiansen, Lørenskog/Rælingen - 4.23,18
4x200m fri damer, Bergens SC - 8.24,56
100m fri damer, Cecilie W. Johannessen, Bergens SC - 55,62
100m rygg herrer, Lavrans Solli, Bærumsvømmerne - 54,77
4x100m LM herrer, Bergensvømmerne - 3.45,37

Norske juniorrekorder

100m butterfly gutter, Marius Solaat Rødland, Vestkantsvømmerne - 55,95
4x100m fri jenter, Bærumsvømmerne - 3.53,15
100m butterfly gutter, Marius Solaat Rødland, Vestkantsvømmerne - 55,62
4x100m fri jenter, Bærumsvømmerne - 3.52,69
200m rygg gutter, Armin Porobic, Lambertseter SK - 2.03,51
100m fri gutter, Marius Solaat Rødland, Vestkantsvømmerne - 50,86
50m butterfly gutter, Armin Porobic, Lambertseter SK - 24,58
4x200m fri jenter, Bærumsvømmerne - 8.28,39
400m IM gutter, Henrik Christiansen, Lørenskog/Rælingen - 4.23,18
4x200m fri jenter, Bærumsvømmerne - 8.26,61
100m fri gutter, Marius Solaat Rødland, Vestkantsvømmerne - 50,80
4x100m LM gutter, Bærumsvømmerne - 3.55,70
200m butterfly gutter, Henrik Christiansen, Lørenskog/Rælingen - 2.06,26

Verdensrekorder funksjonshemmet

100m bryst damer, Sarah Louise Rung, Madla SK - 1.43,87 (SB4)
100m rygg damer, Ingrid Thunem, Tromsø SK - 2.26,51 (SB1)
50m bryst damer, Ingrid Thunem, Tromsø SK - 1.21,10 (SB1)

Norske rekorder funksjonshemmet

100m bryst damer, Sarah Louise Rung, Madla SK - 1.43,87 (SB4)
100m butterfly herrer, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK - 1.10,85 (S14)
200m fri jenter damer, Marte Heggertveit, BS/Åstveit - 2.34,47 (S9)
200m IM herrer, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK - 2.30,99 (SM14)
200m IM herrer, Andreas Bjørnstad, Drammen SK - 2.59,99 (SM7)
50m rygg damer, Ingvild Bye, Kolbotn IL - 37,68 (S13)
50m bryst herrer, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK - 34,51 (SB14)
50m bryst herrer, Andreas Bjørnstad, Drammen SK - 42,33 (SB6)
100m fri herrer, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK - 1.01,37 (S14)
100m rygg damer, Ingvild Bye, Kolbotn IL - 1.20,39 (S13)
100m rygg damer, Ingrid Thunem, Tromsø SK - 2.26,51 (SB1)
50m butterfly herrer, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK - 30,78 (S14)
100m bryst herrer, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK - 1.13,59 (SB14)
100m bryst herrer, Andreas Bjørnstad, Drammen SK - 1.32,94 (SB6)
200m fri herrer, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK - 2.14,64 (S14)
50m rygg herrer, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK - 34,90 (S14)
50m bryst damer, Ingrid Thunem, Tromsø SK - 1.21,10 (SB1)
50m fri herrer, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK - 28,39 (S14)
50m butterfly damer, Ingvild Bye, Kolbotn IL - 34,58 (S13)

Duoen Stojkovski/Næss

fulgte (i ærbødig avstand) bak kvartetten som kjempet om kongens sølv. Lambertseters Niksja med trippelgull foran Bergensvømmerne (BS)/Åstveits Sverres to mesterskap, mens Sverre var poenget foran på topp 20-rankingen. Begge skal til EM i Berlin, og brukte Drammensbadet som siste test foran de siste 4 ukers forberedelser.

Niksjas klubbkamerater **Christine M. Pedersen** og **Stina Kajsa Colleou**, begge suksessfylte USA-svømmere, (vi har ikke hatt mange av dem!), samt **Armin Porobic**, bidro også sterkt til drabantbyklubbens sammenlagtseier. Christine, som Lavrans, gjorde rent bord på ryggdisiplinene, og rekordforbedret seg til sterke 1.03,82 på 100m i åpningen til Lambertseters medley-gull, der Stina Kajsa gjorde sterke 1.10,60 på bryst-

Norske rekorder

10 nye norske seniorrekorder og 13 for juniorene i Drammen dokumenterer at mesterskapet er ett av de beste historisk - kanskje det aller beste også i tidsperspektiv?

De norske rekordene faller vesentlig fortere enn verdensrekordene, som vi kan se av følgende:

År	Norske	Verdens
Før 2008	5*	0
2008 (OL)	5	2
2009**	6	22
Etter 2009	25	16

* 1993 eller tidligere = mosegrodde

** tekno-draktene



Solid dame-duo og gode konkurrenter - Monica Waage Johannessen (t.v.) og Klara Farkas.

- ▶ etappen, og avsluttet mesterskapet med gull på EM-øvelsen 200m bryst. Armin lurte kroaten på butterflysprinten med to små hundrededeler, og sikret to sølv og to bronse. YOG i kinesiske Nanjing blir neste for 17-åringen.

Sofie Reisænen hadde lettet litt på treningen inn til Drammen, og startet friskt med gull på 400m IM og 100m bryst på damenes to første øvelser torsdag. Sølv

på 200m IM, klart bak Susann Bjørnsen. Setermoen og Nord-Norges klare ener var imidlertid skuffet over at hun ikke var

nærmere Cecilie W. da hun tok sølvet på de tre korteste friøvelsene. Nå blir det Bergen neste, en spennende forflytning! Fire medaljer også for BS/Åstveits Markus Lie. Han slo nok engang Christiansen i samløp på 200m IM, var ikke langt bak han på 200m fri, og knep sølvet knapt foran Porobic på 100m rygg.



Gode venninner Cecilie Waage Johannessen (t.v.) og Susann Bjørnsen.

Klara Farkas mestret favorittstempelet på 200m butterfly, men bare med fattige 4/100 sekund til sterkt avsluttende Line Løvberg, Lambertseter. Sist år skilte det 1/10 i Bærumsvømmerens favør... Farkas manglet på sin side 17/100 i gullkampen mot Monica W. - mange jevne oppgjør! Klaras klubbkamarat Mads Henry Steinland ble yngste mester på herresiden da han vant den lengste brystøvelsen, og tok sølvet på 100m. ▶



Solide gutter Niksja Stojkovski (t.v.) og Marius Solaat Rødland.



Ariel Braathen fra BSC vant brystsprinten.



Lambertseter Svømmeklubb beste klubb i langbane-NM foran Bergensvømmerne.

- Samme medaljefangst også for Øvre Eikers **Stine Lise Stenseth**. Norsk mester på 1500m, sølv på 400m fri og finalist også på 50m fri! **Ariel Braathen**, BSC, vant overraskende brystsprinten, der 48/100 skilte mellom de seks første. Mesterskapets tetteste finale.

Ingen tittel til **Marius Solaat Rødland**, men Vestkantsvømmeren klatret helt opp til 7. plass på rankingen for sitt sølv på 100m fri. Dobbelt sølv til **Ole Martin Bjørlykke**, Aalesund, på de to lengste distansene, samt to bronse, mens storesøster **Veronica**, tilbake etter skulderskaden, tok to sølvmedaljer bak Christine



1500m fri Silje Marie Bjørlykke (t.v.), Karianne Reinertsen og Stine Lise Stenseth.

M. på de to lengste ryggøvelsene. To sølv også til Madlas **Morten Bordevich**, sølv og tre bronse og 13. på rankingen (plassen

bak **Aleksander Sire**, for drammenserens brystsprint), til Kolbotns fremadstormende **Inger-Ane Sætra Scheffe**, og inn på topp ti-plassen for **Erik Årsland Gidskehaug** etter 400m fri-sølv. 15. best for TSLKs **Christoffer Tofte Haarsaker**, også han for brystspint (!)



Kristian Thorsvald - eminent svømmetrener i Lørenskog/Rælingen gjennom mange år gir seg nå, og ble hedret av sine disipler på langbane-NM.

Lambertseter topper alle

klubb-listene. De tok to stafettgull - ett til herrene og ett til damene, ett sølv og tre bronse - medalje på samtlige seks løp. Det er sterkt! De topper medaljelisten med serien 10 (gull), 6 (sølv) og 8 (bronse), og troner på toppen i kampen om å bli beste klubb.

Begge fri-stafettene ga gull og norsk ►

Også på seniorsiden

er det stor dominans av guttene. Fem av de syv første på topp 20-listen er herrer, kun **Waage Johannessen-tvillingene** (3. og 4.) splitter dem. Og det fortsetter nedover listen; 13 av de 20 er gutter.

► rekord til [Bergens Svømme Club](#) på damesiden. En heroisk avsluttende fri på 54,62 av kongepokalvinneren holdt ikke helt mot Lambertseter på medley-stafetten. Begge lag under rekorden. To gull også til [Bergensvømmerne](#), med rekord for medleylaget, pluss ett sølv, alle på herresiden. Tre sølv og en bronse til Bærumsvømmerne og en bronse til Madla. I motsetning til juniormesterskapet, hvor hele ni klubber sto på pallen i stafettene, er det kun fem klubber for seniorenene. Tre av dem delte gull-medaljene broderlig, og 17 av 18 medaljer fordeles på fire klubber. Litt av en makt-konsentrasjon!

[Bergens SC](#) tok ti gull, som Lambertseter, pluss sølv og to bronse, [Lørenskog/Rælingen](#) (les: Henrik Christiansen) med serien 6-1-0, [Bærumsvømmerne](#) 5-7-2 og [Bergensvømmerne](#) 5-6-6.

Kun fem poeng skilte [Lambertseter](#) (273) og [Bergensvømmerne](#) (268) i klubbkampen. [Bærumsvømmerne](#) (229.5), [BSC](#) (201), [Madla](#) (117) og siste klubb på "poengplass" er [Tromsø](#) med 81 poeng.

Arrangøren Drammen Svømmeklubb

fikk mange og vel fortjente lovord for måten de gjennomførte mesterskapet på. Supert med et perfekt tilrettelagt presserom med panorama-utsikt til arrangementet. Eneste skår i gleden var dårlig nettilgang åpningsdagen.

Det savnet de to Ol-gutta, Karl Groth og Halvor Ekland, men gjorde det beste

ut av situasjonen der de var høyt og lavt med kamera og notisblokk, og forsynte den landsdekkende pressen med bilder og poenger. Fantastisk! Vi klager ofte over manglende dekning av vår idrett. Karl og Halvor klaget ikke, de produserte - gjorde jobben. Takk gutter - jeg håper mange følger i deres fotspor.



Christine M. Pedersen rangerer høyt i medaljesammendraget med sine tre gull.

– Takk for solid jobbing på langbane-NM



Uunnværlige dommere Denne gjengen er alfa & omega for svømme-Norge, og fortjener stor honnør og masse ros og anerkjennelse for jobben de gjør.

Foto: Øyvind Thorsen.

A photograph of several swimmers in a pool, captured in motion with a blurred background. The swimmers are wearing various colored swimwear, including red and blue. The water is a vibrant blue. The overall scene is dynamic and energetic.

THON SPORT
SOV GODT
OG FÅ
FROKOSTEN
SERVERT.

Thon Sport er vårt spesialtilbud der idrettslag, kretser og forbund tilknyttet Norges Idrettsforbund får fordelaktige priser på overnatting og arrangementer. Vi tilbyr egne tilpassede utøvermenyer, deilige senger og en god frokost.

Les mer om hvorfor det er bedre å sove på hotell enn i gymsal på thonhotels.no/sport



[NM langbane junior]

Prins Henrik & Prinsesse Elise



Henrik Christiansen suverent best med 6 gull, 1 sølv og 2 norske rekorder.

Henrik Christiansen, 6 gull, 1 sølv, 2 norske rekorder og Elise Næss Olsen, 5 gull, ble mesterskapets forgrunnsfigurer på junior-siden i langbane-NM. Armin Porobic, 4 gull, 1 sølv, 2 rekorder, Sofie Reisænen, 4 gull samt Marius Solaat Rødland 2 gull og 4 rekorder fulgte tett bak. Fem stafettrekorder, alle signert Bærumsvømmerne.

PER IRGENS [TEKST]
ØYVIND THORSEN [FOTO]



Henrik Christiansen

var i en klasse for seg, ikke helt uventet. 61 poeng foran nestemann på topp 20-lista, og ytterligere tre løp med 795-811 poeng for Lørenskog/Rælingen gutten pluss junior- og senior-rekorder. Helt suveren!

Elise Næss Olsen sikret seg og Asker gull på de to korteste fri- og butterfly-løpene,



Sterk junior-duo Elise Næss Olsen fra Asker SK (t.v.) og Sofie Reisænen fra Vågsbygd SLK.

samt på 50m rygg, uten å komme helt opp mot sitt beste. Lambertseters **Armin Porobic** vant solid på de to lengste ryggøvelsene, og kapret butterfly- og frisprintene med hårfin margin, mens **Sofie Reisænen**, Vågsbygd SLK, tok hjem begge medley-løpene samt 100 og

200m bryst. De fire, som sto for 19 av de 34 individuelle gullmedaljene, utgjør også troppen til Ungdoms-OL, og var derfor (forhåpentligvis?) ikke toppet i Drammen. Det forteller sitt om deres posisjon i øyeblikket.



Mads Henry Steinland fra Bærumsvømmerne - sjette beste juniorsvømmer.

Bak dem fulgte trippelvinner, brystspesialisten **Mads Henry Steinland**, Bærumsvømmerne, på 50-100-200m i spesialgrenen.

Videre fulgte dobbelvinerne **Markus Lie**, BS/Åstveit, 50 rygg og 200m medley (og eneste som maktet å tukte Henrik i sam-løp), pluss fire sølv og nest største medaljesanker, **Marius Solaat Rødland**, Vestkantsvømmerne, 100m fri og butterfly og 4 jr.-rekorder (!), **Inger-Ane Sætra Schefte**, Kolbotn, 100 og 200m rygg, pluss sølv og bronse, **Majken Smith**, Asker, 400 og 800 fri samt ett gull til **Klara Farkas**, Bærum svømmerne (200m butterfly), pluss to sølv, **Marte Løvberg**, Lambertseter 200m fri, pluss sølv og to bronse, **Elida Hole**, Vestkantsvømmerne, 50m bryst, og **Karianne Reinertsen**, BS/Delfana på den lengste fridistansen.

Mellom- og langdistansene

står meget sterkt på guttesiden. Bak Christiansen fulgte Ole Martin Bjørlykke og Erik Årslund Gidskehaug godt opp, om enn et stykke bak vår mann i Europa-toppen. 3. og 4. beste ranking på Ålesund-/Madlaguttene. Og bak dem jager 15-årige Truls

Tradisjonelt dominerer jentene

på topp 20-listene, i og med at de har samme alder. Ikke så de siste par årene, og i 2014 var guttenes dominans større enn noen gang - de fire første plassene og 7 av de 10 er gutter. Vi skal bare gå tilbake til 2011 for det var «normal» - syv jenter og tre gutter blant de ti beste. Det har snudd fort!



Marius Solaat Rødland fra Vestkantsvømmerne nest best på guttesiden.



Sterk jentefduo Juniorsvømmer Klara Farkas (t.v.) sammen med seniorsvømmer Line Løvberg etter en hard kamp i bassenget.

Wigdel, også han fra Madla. På jentesiden er det rake motsetningen. Kun 2000-modellen Silje Mari Bjørlykke, yngste blad i Ålesund-familien, viser tendenser, om enn det ennå er langt frem.

Hvorfor svikter trenerne i å motivere de yngre jentene til distanse-trening? Underlig!

De tre korteste fridistansene

er helt på det jevne. Guttenes 200m domineres av distansesvømmerne. Solaat Rødland, som sto over 200m, plasserer seg nest best på rankingen for sin 100m fri, mens Næss Olsen ble 5. best på samme distanse. Det eneste resultatet på rimelig bra nivå sett med internasjonale øyne.

Jentenes butterfly-sprint

har vist en imponerende utvikling siste par årene. Er det Ingvild (Snildal)-effekten som slår inn (VM-bronse 2009)? Næss Olsen klart best, om enn et stykke

bak sitt beste, med Sætra Schefte og Svan Kjær, Larvik, på god vei. Bra utvikling også på 100m, mens 200m står på stedet hvil. Litt ujevnt på guttesiden, med klare unntak for Solaat Rødlands 100m, Porobic sin 50m, samt Christiansens 200m.

På rygg har gutta to

knallsterke i Porobic/Lie. Hammerfests islending Snær Hallsson er lovende, men bak dem må det letes med lys og lykte etter utfordrere på sikt i årsklassene.

Ikke samme toppkvalitet for jentene, men vi aner lys i tunnelen i en disiplin hvor vi sliter med å få frem et stabilt nivå. Sætra Schefte, Halvorsen, og kanskje på sikt Tenden, Voldsund, Fjelstad og ytterligere 2-3 kan slå til?

Brystsvømmings-jentene

skjemte oss skikkelig bort sist år. Fire (!) stilte i EM junior, med finale og tre blant



Sterk ryggsvømmer Armin Porobic fra Lambertseter SK i nydelig start.



Markus Lie fra BS/Åstveit nr. 10 i junior-sammendraget.

► de 16 beste etter forsøket. Råsterkt. Når det var ytterligere 2-3 svømmere på samme nivå i Drammen burde det blitt kanonbra. Men utviklingen for de fire er ikke fulgt helt opp. Likevel, det er et kjempepotensiale i de 6-7!

For guttene ser vi ikke samme utviklingen, og skulle gjerne hatt minst to tre i tillegg til Heggveit Løvø og Aagaard-Nilsen Wiik som pushet lovende Steinland.

Vi har ikke mange medley-spesialister. Egentlig kun Markus Lie. Han er særdeles interessant, men med frisvømmeren Christiansen som eneste utfordrer i toppen og brystsvømmeren Reisænen som enslig svale på jentesiden, er det ikke all verden å bygge på de nærmeste årene.

”Stafett-Bærum”

slo knock-out på de øvrige 8 (!) medaljevinnende klubbene. Rent bord på jentesiden samt bronse på 4x100m fri, pluss guttenes medley-gull og fem (!!)-rekorder til bæringene. Gull også til **Madla-guttene** (langstafett) og **Vestkant-svømmerne** (4x100m fri gutter). Lambertseter sikret 3 jente-sølv og en bronse til gutta, Bergenssvømmerne sølv til både jentene og guttene, ett sølv til BSCs og to bronse til Lørenskog-Rælingens gutter, mens Asker og Vågsbygd jentene tok hver sin bronse.

Bærumsvømmerne er like

suverene så vel i klubb-kampen (267,5 poeng) som på medaljestatistikken. Knock-out også der! Bergenssvømmerne (195) slo Lambertseter (188) i kampen om andreplassen på poenglista. De var

langt foran Asker (123,5), Vestkant-svømmerne (116,5), Lørenskog/Rælingen (111) og BSC (99,5). Madla (87), Vågsbygd (82) og Aalesund (66) runder av topp 10-lista.

Oslo/Akershus 1., 3., 4. og 6. beste, Bergen 2., 5. og 7. Med Stavanger 8., Kristiansand 9. og Ålesund 10. – Øst og vest fordelte de ni første plassene på rankingen seg imellom. Hvor blir det av Trondhjem, Grenland, Tromsø??

På medaljerankingen fulgte Lørenskog/Rælingen, Lambertseter, Asker, Vågsbygd, Vestkantsvømmerne og Bergenssvømmerne (BS) i ærbødig avstand til bæringene. BS nøyde seg med tre gull, men med ytterligere 9 sølv og 4 bronse var kun Bærum bedre mht. antall medaljer.



Minneord Trine Krogh



Trine Krogh, Oslo Idrettslag, døde

3. mai, 59 år gammel. Hun var en av Norges mestvinnende svømmere gjennom tidene. I tidsrommet 1969-74 vant hun 50 individuelle norske mesterskap innenfor frisvømming, butterfly og medley.

Innenfor frisvømming vant hun alle distanser fra 200m og opp til 1500m. Hun var også med på å vinne 10 NM-gull for Oslo Idrettslag i lagsvømming, og hun ble nordisk mester på 200m og 400m medley samt 200m butterfly i 1973. Trine satte i løpet av sin karriere hele 75 norske rekorder individuelt. I 1972 var hun deltaker i de olympiske leker i München.

Trine var et konkurransemenneske av de helt sjeldne. At hun i sine 50 NM-starter ikke vant en eneste sølv- eller bronsemedalje, kun gullmedaljer, forteller egentlig alt.

Trine var en sprudlende jente med masse humør og energi både i og utenfor svømmebassenget. Den nærmest

uttømmelige energien fikk hun til fulle tatt ut i bassenget. Det fikk mange konkurrenter sårt erfare.

Familien Krogh er den mest markante innenfor Oslo Idrettslag noensinne. Onkel Lars var i sin tid en mester-svømmer, og mamma Kari, pappa Svein og søsknene Hanne og Marius og onkel Gorm var også fremtredende innenfor laget som utøvere og/eller administratorer. Men det var Trine som ble den største av «Svømme-Krogh'ene» gjennom sine meritter i bassenget. Vår tanker går til Trines barn, mor og den øvrige nærmeste familie.

Erik Bagle
Hovedstyreleder Oslo Idrettslag



SKINS



NORGES
SVØMMEFORBUND
Norsk游泳 Federation



SKINS.NO

De norske svømmerne bruker Skins kompresjonstøy.

[NM langbane funksjonshemmede]

Tidenes rekordmesterskap med Tromsø-duo i tet



Medaljene på 50m fri gikk til (f.v.) Adam Ismael Wenham, Andreas Bjørnstad og Marcus Haus.

Langbane-NM for våre funksjonshemmede utøvere bød på tidenes rekordfest. Ikke mindre enn 3 verdensrekorder og 19 norske rekorder så dagens lys i Drammen, anført av Adam Ismael Wenham som stod for hele 9 av de norske rekordene. Sammen med klubbvenninnen Ingrid Thunems to verdensrekorder, sørget duoen fra nord for at Tromsø SK ble suverent beste klubb med 14 gull og 1 sølvmedalje.

BO NORSENG [TEKST]
ØYVIND THORSEN [FOTO]



Ingrid Thunems to verdensrekorder ga øredøvende applaus i Drammensbadet. 50m bryst ble unnagjort på formidable

1.21,10 i klassen SB1, mens 100m rygg ble svømt på 2.26,51. Ingrid's store handicap tatt i betraktning, gjør ikke hennes prestasjoner mindre fantastiske. Hennes NM-svømming blir heller ikke mindre beundringsverdig når vi legger til at det ble hele 5 NM-gull på Tromsø-jenta, og hun ble best blant de funksjons-



Andreas Bjørnstad fra arrangørklubben Drammen SK noterte tre norske rekorder på hjemmebane i NM.



Medaljene på 100m fri gikk til (f.v.) Ingrid Thunem, Sarah Louise Rung og Marte Heggertveit.

hemmede for sitt resultat på 100m fri hvor hun svømte på 1.58,57.

Ingrids klubbkamerat [Adam Ismael Wenham](#) i klasse SM14, toppet statistikken for Tromsø Svømmeklubb med hele 9 norske rekorder og selvsagt like mange gull. Adam ble da også best av de mannlige funksjonshemmede NM-svømmerne. Hans beste enkeltresultat fikk han på 200m medley med tiden 2.30,99.

[Sarah Louise Rung](#) (klasse SB4) fra Madla SK fornektet seg heller ikke i langbane-

NM hvor hun satte verdensrekord på 100m bryst med tiden 1.43,87. Hun ble selvsagt nest best blant damene i NM (50m bryst 48,06), men måtte ta til takke med tredjeplassen på medaljestatistikken etter Tromsø-duoen med sine 2 gull og 4 sølv.

[Andreas Bjørnstad](#) (SM7) fra arrangørklubben fornektet seg heller ikke på hjemmebane med sine tre norske rekorder som ga 1 gull og 5 bronse i mesterskapet og fjerdeplassen i sammendraget. [Ingvild Bye](#) (S13) fra Kolbotn IL sørget også for tre rekorder i Drammens-



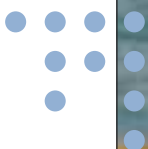
Ingvild Bye fra Kolbotn IL sørget for tre norske rekorder og 6 medaljer i NM.

badet, hvor hun totalt kapret 6 medaljer (2-1-3). Hun ble en god nr. 5 i sammendraget for de funksjonshemmede. Siste rekordsetter i NM ble [Marte Heggertveit](#) (S9) fra BS/Åstveit. Fire NM-medaljer (1-2-1) ble det på denne spennende utøveren.

Hele 6 medaljer ble det [Marcus Haus](#) fra Eid SK med serien 1-1-4, mens [Mina Marie Heyerdahl Klausen](#) og [Ingrid Djupskås](#) til sammen sørget for to sølv og fire bronse til arrangørklubben. Medalje ble det også på [Rona Hjelmsstad](#) fra Skjetten og [Sara Josefine Hansen](#) fra Fauske SK.



Ingrid Thunem fra Tromsø Svømmeklubb med verdensrekord på 100m rygg i Drammensbadet.





Medaljer langbane-NM 2014 junior, Drammen

1	Bærumsvømmerne	10	5	4
2	Lørenskog/Rælingen	6	1	2
3	Lambertseter SK	5	5	4
4	Asker SK	5	2	2
5	Vågsbygd SLK	4	1	3
6	Vestkantsvømmerne	4	1	1
7	Bergensvømmerne	3	9	4
8	Kolbotn IL	2	1	1
9	Madla SK	1	2	4
10	Bergens SC	0	4	2
11	Aalesund SLK	0	4	1
12	Skjetten Svømming	0	2	2
13	Larvik SK	0	1	3
14	Bryne SK	0	1	1
	Karmøy SK	0	1	1
16	Ski SK	0	0	1
	Hammerfest SLK	0	0	1
	Kristiansand SA	0	0	1
	Ullensakersvømmerne	0	0	1
	Oslo IL	0	0	1

Beste klubb langbane-NM 2014

1	Lambertseter SK	273
2	Bergensvømmerne	268
3	Bærumsvømmerne	229,5
4	Bergens SC	201
5	Madla SK	117
6	Tromsø SK	81
7	Lørenskog/Rælingen	74
8	Aalesund SLK	70
9	Asker SK	67
10	Kolbotn IL	59
11	Drammen SK	56
12	Vågsbygd SLK	49
13	Vestkantsvømmerne	41
14	Skjetten Svømming	35
15	Setermoen SK	30
16	Trondhjems SLK	27
17	Larvik SK	26,5
18	Øvre Eiker SK	26
19	Stavanger SC	25
	Randaberg IL	25
21	Karmøy SK	17
22	Hammerfest SLK	14
23	Fauske SK	13
24	Bryne SK	12
25	IL Varg	11
26	Mandal SK	10
27	Kristiansand SA	9
	Sortland SLK	9
29	Mosjøen SK	7
30	Eid SK	6
31	SK Speed	5
	Haugesund SK	5
	Ski SK	5
34	Farsund SK	3
35	Egersund SK	2
	Karasjok SK	2
	Førde IL	2
38	Ullensakersvømmerne	1
	Sandnes SLK	1

Medaljer langbane-NM 2014, Drammen

1	Henrik Christiansen	Lørenskog/Rælingen	6	1	0
2	Cecilie W. Johannessen	Bergens SC	5	0	0
3	Niksja Stojkovski	Lambertseter SK	3	1	0
4	Lavrans Solli	Bærumsvømmerne	3	0	0
	Christine M. Pedersen	Lambertseter SK	3	0	0
6	Sofie Reisænen	Vågsbygd SLK	2	1	0
7	Monica W. Johannessen	Bergens SC	2	0	1
8	Sverre Næss	BS/Åstveit	2	0	0
9	Susann Bjørnsen	Setermoen SK	1	3	0
10	Armin Porobic	Lambertseter SK	1	2	2
11	Markus Lie	BS/Åstveit	1	2	1
12	Stina Kajsa Colleou	Lambertseter SK	1	1	0
	Stine Lise Stenseth	Øvre Eiker SK	1	1	0
	Klara Farkas	Bærumsvømmerne	1	1	0
	Mads Henry Steinland	Bærumsvømmerne	1	1	0
16	Ariel Braathen	Bergens SC	1	0	1
17	Ole Martin Bjørlykke	Aalesund SLK	0	2	2
18	Veronica Orheim Bjørlykke	Aalesund SLK	0	2	0
	Morten Bordevich	Madla SK	0	2	0
20	Inger-Ane Sætra Scheffe	Kolbotn IL	0	1	3
21	Erik Arslund Gidskehaug	Madla SK	0	1	2
22	Aleksander Sire	Drammen SK	0	1	1
	Marius Solaat Rødland	Vestkantsvømmerne	0	1	1
24	Line Lovberg	Lambertseter SK	0	1	0
	Silje Mikkjelborg	Skjetten Svømming	0	1	0
	Karianne Reinertsen	BS/Delfana	0	1	0
	Majken Smith	Bærumsvømmerne	0	1	0
	Elin Haugland	BS/Delfana	0	1	0
	Marcus Heggveit Løvø	Asker SK	0	1	0
	Christian Tronvoll	Trondhjems SLK	0	1	0
	Sindri T. Jakobsson	BS/Delfana	0	1	0
	Ingalill Urrang Naustvik	Karmøy SK	0	1	0
	Grethe Tenden	Bærumsvømmerne	0	1	0
34	Amalie Thorstensen	Vågsbygd SLK	0	0	2
	Henrik Søfteland	BS/Delfana	0	0	2
	Ingrid Svan Kjær	Larvik SK	0	0	2
37	Simen Dale	BS/Delfana	0	0	1
	Marco Aldabe Bomstad	Bergens SC	0	0	1
	Silje Mari Bjørlykke	Aalesund SLK	0	0	1
	Øystein Fjeldberg	Randaberg IL	0	0	1
	Andrea Hestdal	BS/Åstveit	0	0	1
	Sondre Kallhovd	Lambertseter SK	0	0	1
	Elida Hole	Vestkantsvømmerne	0	0	1
	Oda Gjerde	Bryne SK	0	0	1
	Christoffer Tofte Haarsaker	Trondhjems SLK	0	0	1
	Celine Hilton	Lambertseter SK	0	0	1
	Marte Lovberg	Lambertseter SK	0	0	1
	Maria Thompson Clausen	Bærumsvømmerne	0	0	1
	Runar Borgen	Tromsø SK	0	0	1
	Victoria Rung	Bergensvømmerne	0	0	1

5 beste funksjonshemmede langbane-NM 2014, Drammen

1	Ingrid Thunem	89	Tromsø SK	100m fri, damer	1.58,57	73,5%
2	Sarah Louise Rung	89	Madla SK	50m bryst, damer	48,06	99,17%
3	Adam Ismael Wenham	97	Tromsø SK	200m medley, herrer	2.30,99	109,32%
4	Andreas Bjørnstad	97	Drammen SK	50m bryst, herrer	42,33	112,28%
5	Ingvild Bye	00	Kolbotn IL	50m butterfly, damer	34,58	113,6%

20 beste langbane-NM 2014, Drammen

1	Lavrans Solli	92	Bærumsvømmerne	100m rygg, herrer	54,77	852p
2	Henrik Christiansen	96	Lørenskog/Rælingen	400m fri, herrer	3.52,60	846p
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	100m fri, damer	55,62	820p
4	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	50m butterfly, damer	26,85	814p
5	Sverre Næss	92	BS/Åstveit	100m bryst, herrer	1.03,08	795p
6	Niksja Stojkovski	94	Lambertseter SK	100m fri, herrer	50,65	794p
7	Marius Solaat Rødland	97	Vestkantsvømmerne	100m fri, herrer	50,86	784p
8	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	200m bryst, damer	2.31,43	783p
9	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	50m fri, damer	25,80	778p
10	Erik Arslund Gidskehaug	97	Madla SK	400m fri, herrer	3.59,30	777p
11	Ole Martin Bjørlykke	96	Aalesund SLK	1500m fri, herrer	15.50,99	768p
12	Aleksander Sire	93	Drammen SK	50m bryst, herrer	29,19	762p
13	Inger-Ane Sætra Scheffe	98	Kolbotn IL	50m butterfly, damer	27,46	760p
14	Armin Porobic	96	Lambertseter SK	50m butterfly, herrer	24,58	759p
15	Christoffer Tofte Haarsaker	93	Trondhjems SLK	50m bryst, herrer	29,32	752p
16	Mads Henry Steinland	97	Bærumsvømmerne	100m bryst, herrer	1.04,36	749p
17	Markus Lie	95	BS/Åstveit	100m fri, herrer	51,65	749p
18	Klara Farkas	96	Bærumsvømmerne	100m butterfly, damer	1.01,87	740p
19	Christine M. Pedersen	93	Lambertseter SK	100m rygg, damer	1.04,28	739p
20	Morten Bordevich	94	Madla SK	400m fri, herrer	4.03,38	739p

20 beste langbane-NM junior 2014, Drammen

1	Henrik Christiansen	96	Lørenskog/Rælingen	1500m fri, herrer	15.25,85	832p
2	Marius Solaat Rødland	97	Vestkantsvømmerne	100m fri, herrer	51,15	771p
3	Ole Martin Bjørlykke	96	Aalesund SLK	1500m fri, herrer	15.50,99	768p
4	Erik Årslund Gidskehaug	97	Madla SK	400m fri, herrer	4.00,50	766p
5	Elise Næss Olsen	97	Asker SK	100m fri, damer	56,98	763p
6	Mads Henry Steinland	97	Bærumsvømmerne	100m bryst, herrer	1.04,37	749p
7	Armin Porobic	96	Lambertseter SK	100m rygg, herrer	57,29	745p
8	Klara Farkas	96	Bærumsvømmerne	100m butterfly, damer	1.01,89	740p
9	Elida Hole	96	Vestkantsvømmerne	50m bryst, damer	32,94	740p
10	Markus Lie	95	BS/Åstveit	100m fri, herrer	51,88	739p
11	Inger-Ane Sætra Schefte	98	Kolbotn IL	50m butterfly, damer	27,79	734p
12	Maria Thompson Clausen	96	Bærumsvømmerne	100m fri, damer	57,78	731p
13	Marcus Heggveit Løvo	96	Asker SK	200m bryst, herrer	2.21,11	729p
14	Sofie Reisænen	97	Vågsbygd SLK	200m bryst, damer	2.35,68	720p
15	Majken Smith	97	Bærumsvømmerne	800m fri, damer	9.11,43	719p
16	Ingalill Urrang Naustvik	95	Karmøy SK	50m bryst, damer	33,27	718p
17	Marte Lovberg	99	Lambertseter SK	200m fri, damer	2.06,20	717p
18	Johannes Aagaard-Nilsen Wiik	96	Larvik SK	50m bryst, herrer	29,81	716p
19	Silje Mikkeltorg	98	Skjetten Svømming	50m bryst, damer	33,31	716p
20	Truls Wigdel	99	Madla SK	1500m fri, herrer	16.14,59	713p

Medaljer langbane-NM 2014, Drammen

1	Lambertseter SK	10	6	8
2	Bergens SC	10	1	4
3	Lørenskog/Rælingen	6	1	0
4	Bærumsvømmerne	5	7	2
5	Bergensvømmerne	5	6	6
6	Vågsbygd SLK	2	1	2
7	Setermoen SK	1	3	0
8	Øvre Eiker SK	1	1	0
9	Aalesund SLK	0	4	3
10	Madla SK	0	3	3
11	Kolbotn IL	0	1	3
12	Vestkantsvømmerne	0	1	2
13	Drammen SK	0	1	1
	Trondhjems SLK	0	1	1
15	Asker SK	0	1	0
	Skjetten Svømming	0	1	0
	Karmøy SK	0	1	0
18	Larvik SK	0	0	2
19	Bryne SK	0	0	1
	Randaberg IL	0	0	1
	Tromsø SK	0	0	1

Medaljer langbane-NM 2014 funksjonshemmede

1	Adam Ismael Wenham	Tromsø SK	9	1	0
2	Ingrid Thunem	Tromsø SK	5	0	0
3	Sarah Louise Rung	Madla SK	2	4	0
4	Ingvild Bye	Kolbotn IL	2	1	3
5	Andreas Bjørnstad	Drammen SK	1	5	0
6	Marte Heggertveit	BS/Åstveit	1	2	1
7	Marcus Haus	Eid SK	1	1	4
8	Mina Marie Heyerdahl Klausen	Drammen SK	0	2	1
9	Rona Hjelmsstad	Skjetten Svømming	0	1	0
10	Ingrid Djupskås	Drammen SK	0	0	3
11	Sara Josefine Hanssen	Fauske SK	0	0	1
	Ragna Forså	Mosjøen SK	0	0	1

Medaljer langbane-NM 2014 funksjonshemmede, Drammen

1	Tromsø SK	14	1	0
2	Madla SK	2	4	0
3	Kolbotn IL	2	1	3
4	Drammen SK	1	7	4
5	Bergensvømmerne	1	2	1
6	Eid SK	1	1	4
7	Skjetten Svømming	0	1	0
8	Fauske SK	0	0	1
	Mosjøen SK	0	0	1

Medaljer langbane-NM 2014 junior, Drammen

1	Henrik Christiansen	Lørenskog/Rælingen	6	1	0
2	Elise Næss Olsen	Asker SK	5	0	0
3	Armin Porobic	Lambertseter SK	4	1	0
4	Sofie Reisænen	Vågsbygd SLK	4	0	0
5	Mads Henry Steinland	Bærumsvømmerne	3	0	0
6	Markus Lie	BS/Åstveit	2	4	0
7	Inger-Ane Sætra Schefte	Kolbotn IL	2	1	1
8	Majken Smith	Bærumsvømmerne	2	0	0
	Marius Solaat Rødland	Vestkantsvømmerne	2	0	0
10	Klara Farkas	Bærumsvømmerne	1	2	0
11	Marte Lovberg	Lambertseter SK	1	1	2
12	Elida Hole	Vestkantsvømmerne	1	0	0
	Karianne Reinertsen	BS/Delfana	1	0	0
14	Ole Martin Bjørlykke	Aalesund SLK	0	3	1
15	Grethe Tenden	Bærumsvømmerne	0	2	0
16	Erik Årslund Gidskehaug	Madla SK	0	1	4
17	Amalie Thorstensen	Vågsbygd SLK	0	1	2
	Silje Mikkeltorg	Skjetten Svømming	0	1	2
19	Eirik Nielsen	Vestkantsvømmerne	0	1	1
	Oda Gjerde	Bryne SK	0	1	1
	Håkon Wulf Haugen	Bergens SC	0	1	1
	Stina Heimnes	BS/Åstveit	0	1	1
	Johannes Aagaard-Nilsen Wiik	Larvik SK	0	1	1
	Henrik Søfteland	BS/Delfana	0	1	1
	Maria Thompson Clausen	Bærumsvømmerne	0	1	1
	Sander Sivertsen	Bergens SC	0	1	1
	Marcus Heggveit Løvo	Asker SK	0	1	1
28	Ingalill Urrang Naustvik	Karmøy SK	0	1	0
	Truls Wigdel	Madla SK	0	1	0
	Amalie Kristiansen	Bergens SC	0	1	0
	Elin Haugland	BS/Delfana	0	1	0
	Emilie Olsen Bakke	Asker SK	0	1	0
	Astrid Julie Halvorsen	Skjetten Svømming	0	1	0
	Silje Mari Bjørlykke	Aalesund SLK	0	1	0
35	Ingrid Svan Kjær	Larvik SK	0	0	2
	Maria Voldsund	BS/Delfana	0	0	2
37	Jakob Bernstein	Bærumsvømmerne	0	0	1
	Eline Mathilde Swensen	Ski SK	0	0	1
	Nina-Therese Storstein	Karmøy SK	0	0	1
	Tomoe Zenimoto Hvas	Bærumsvømmerne	0	0	1
	Bragi Snær Hallsson	Hammerfest SLK	0	0	1
	Ole-Mikal Fløgstad	Ullensakersvømmerne	0	0	1
	Hanna Louise Berge	Lambertseter SK	0	0	1
	Simen Halse Larsen	Kristiansand SA	0	0	1
	Marius Nygaard	Oslo IL	0	0	1

Beste klubb langbane-NM junior

1	Bærumsvømmerne	267,5
2	Bergensvømmerne	195
3	Lambertseter SK	188
4	Asker SK	123,5
5	Vestkantsvømmerne	116,5
6	Lørenskog/Rælingen	111
7	Bergens SC	99,5
8	Madla SK	87
9	Vågsbygd SLK	82
10	Aalesund SLK	66
11	Kolbotn IL	55
12	Larvik SK	38
13	Skjetten Svømming	36
14	Karmøy SK	28
15	Hammerfest SLK	25
16	Bryne SK	23
17	Kristiansand SA	19
18	Oslo IL	16
19	Tromsø SK	13
	Sortland SLK	13
21	Egersund SK	11
	Randaberg IL	11
23	Ski SK	9
	Ullensakersvømmerne	9
25	Sarpsborg IL	8
	SK Speed	8
27	Stavanger SC	6
	Førde IL	6
	Sandnes SLK	6
30	Fauske SK	5
31	Farsund SK	4
	Trondhjems SLK	4
33	Haugesund SK	3
	Karasjok SK	3
	Mandal SK	3
36	Sandefjord SK	2
	Bodø SK	2



[NM-analyse]

Ny herre-jubel

mens damene sliter



Analyse Bredden på herresiden har aldri vært bedre – ikke i nærheten en gang...

Bredden på herresiden har aldri vært bedre. Ikke i nærheten engang. Damene klarte ikke å følge opp den lovende utviklingen fra sist år.

PER IRGENS [ANALYSE]
ØYVIND THORSEN [FOTO]



Herresiden fortsetter å imponere

Med nye syv-mils steg fortsetter den positive utviklingen i bredden (forsøkene). De noterer en fremgang på hele 0,7 pro-

sentpoeng (tabell 2). Det understrekes ytterligere i tabell 4, som viser utviklingen fra 2005 til i dag, altså de ti siste årene. Det er nesten uvirkelig med toppnoteringer i 13 av de 17 øvelsene.

At finaleresultatene ikke har samme eventyrlige fremgang er forståelig, sett



LANGBANE-NM DAMER. En sammenligning øvelse for øvelse mellom årene 2005 og 2014, Drammen								
År/ Øvelse	Gjennomsnitt 8 finalistene				Gjennomsnitt for de 16 beste i forsøkene			
	2005	2013	2014	Avvik %	2005	2013	2014	Avvik %
50 fri	27.35	26.31	26.48	-3.18	27.98	27.05	27.06	-3.28
100 fri	1.00.37	57.76	57.73	-4.37	1.01.37	58.80	58.85	-4.10
200 fri	2.10.84	2.05.77	2.05.38	-4.17	2.12.54	2.08.32	2.07.62	-3.71
400 fri	4.36.79	4.31.20	4.29.89	-2.79	4.43.14	4.36.53	4.35.08	-2.84
800 fri	9.31.41	9.23.51	9.20.38	-1.93	9.45.04	9.32.68a	9.33.37b	-2.00
1500 fri	18.12.63	18.04.76	18.10.21	-0.22	18.35.81	18.28.35a	18.40.61a	+0.43
50 bfl	29.32	28.06	28.24	-3.68	29.83	28.50	28.67	-3.88
100 bfl	1.06.07	1.02.70	1.03.25	-4.26	1.07.76	1.04.46	1.04.71	-4.50
200 bfl	2.30.01	2.22.69	2.23.67	-3.72	2.34.01	2.27.52	2.27.76	-4.05
50 bryst	34.07	33.31	33.46	-1.79	34.58	34.03	34.01	-1.64
100 bryst	1.14.89	1.12.81	1.12.73	-288	1.15.96	1.14.27	1.14.59	-1.80
200 bryst	2.41.91	2.38.92	2.37.23	-289	2.46.98	2.43.08	2.42.35	-1.61
50 rygg	31.78	30.48	31.07x	-2.23	32.52	31.33	31.38	-3.50
100 rygg	1.08.33	1.05.73	1.06.65	-245	1.10.06	1.08.17	1.07.54	-3.59
200 rygg	2.28.88	2.23.89	2.23.01	-3.94	2.32.43	2.28.29	2.26.01	-4.21
200 IM	2.28.34	2.24.30	2.24.86	-2.34	2.31.64	2.26.28	2.27.29	-2.86
400 IM	5.14.61	5.09.30	5.10.16	-1.41	5.24.96	5.16.82	5.17.63	-2.25
4x100 fri	4.07.93	3.58.00	3.58.54	-3.78				
4x200 fri	9.06.18z	8.46.23	8.44.87	-3.90				
4x100med	4.35.67	4.22.72	4.23.27	-4.49				
% av -05	0%	-3.25%		-3.02%	0%	-2.97%		-2.90%

Tabell 1, viser gjennomsnittstidene for de 8 finalistene og 16 beste fra forsøkene for damer i 2005 (basisår), 2013 (Aquarama) og 2014, og forskjellen i prosent. Nederste linjen angir gjennomsnittet av alle øvelsene a=15, d=12, f=10, z=5,

på bakgrunn av fjorårets super-resultater (0,7% forbedring, samme som for årets forsøk). På den bakgrunnen er det godt å se at det ikke var et blaff i 2013, men en 0,1% fremgang også i år. Det trenes altså åpenbart bedre (i flere miljøer?) enn tidligere.

Etter en positiv utvikling

på damesiden sist år i Aquarama, klarte de ikke å følge opp trenden i Drammen. Resultatene i år er i gjennomsnitt iden-



LANGBANE-NM HERRER. En sammenligning øvelse for øvelse mellom årene 2005 og 2014, Drammen								
År/ Øvelse	Gjennomsnitt for de 8 finalistene				Gjennomsnitt for de 16 beste i forsøkene			
	2005	2013	2014	Avvik %	2005	2013	2014	Avvik %
50 fri	24.17	23.71	23.61	-2.31	24.66	24.21	24.19	-1.90
100 fri	53.20	52.12	52.04	-2.18	54.41	52.88	52.92	-2.73
200 fri	1.57.83	1.55.42	1.55.24	-2.19	1.59.81	1.57.11	1.56.64	-2.72
400 fri	4.14.66x	4.05.28	4.04.87	-3.84	4.17.97	4.08.56	4.09.00	-3.47
800 fri	8.46.37	8.36.25	8.29.34	-3.23	9.01.95	8.39.52f	8.37.36d	-4.53
1500 fri	16.56.50	16.28.86	16.17.56	-3.83	17.15.91	16.54.83	16.42.60	-3.21
50 bfl	25.94	25.25	25.40	-2.08	26.42	25.82	25.76	-2.49
100 bfl	59.02	56.97	56.31	-4.59	59.72	58.40	57.25	-4.13
200 bfl	2.11.55x	2.12.80	2.12.43	+0.66	2.14.60	2.15.19	2.14.05	-0.40
50 bryst	30.59	29.81	29.68	-2.97	31.11	30.50	30.11	-3.21
100 bryst	1.07.85	1.06.39	1.05.31x	-3.74	1.09.97	1.07.76	1.06.96	-4.30
200 bryst	2.29.06	2.25.42	2.25.39x	-2.46	2.34.02	2.29.89	2.28.43	-3.62
50 rygg	28.41	27.36	27.67	-2.60	29.33	28.11	28.26	-3.64
100 rygg	1.02.35	59.29	59.42	-4.69	1.03.52	1.01.27	1.01.21	-5.21
200 rygg	2.15.69	2.08.71	2.08.27	-5.46	2.18.65	2.14.49	2.12.75	-4.25
200 IM	2.14.12x	2.10.94	2.10.48	-2.71	2.16.87	2.14.47	2.12.89	-2.90
400 IM	4.49.66	4.39.31	4.39.56	-3.48	4.56.03	4.50.26	4.47.16	-2.99
4x100 fri	3.42.00	3.33.61	3.33.75	-3.75				
4x200 fri	8.10.35	7.55.37	8.00.10	-2.09				
4x100med	4.04.41	3.58.29	3.59.85	-1.86				
% av -05	0%	-2.87%		-2.97%	0%	-2.57%		-3.27%

Tabell 2, som tabell 1, men for herrer.



tiske med 2011. Det vil si at damene har stått på stedet hvil de tre siste årene. Det er bekymringsfullt!

DAMER	Finaler år	2014	Forsøk år	Forsøk	2014
50 fri	26.31 13	26.48	50 fri	27.05 13	27.06
100 fri	57.76 13	57.73	100 fri	58.80 13	58.85
200 fri	2.05.66 11	2.05.38	200 fri	2.06.48 11	2.07.62
400 fri	4.27.23 11	4.29.89	400 fri	4.30.91 11	4.35.08
800 fri	9.07.80 11	9.20.38	800 fri	9.19.59 11	9.33.37
1500 fri	17.34.45 11	18.10.21	1500 fri	18.03.74 11	18.40.61a
50 bfl	27.97 11	28.24	50 bfl	28.50 13	28.67
100 bfl	1.02.70 13	1.03.25	100 bfl	1.04.46 13	1.04.71
200 bfl	2.21.18 96	2.23.67	200 bfl	2.27.29 09	2.27.76
50 bryst	33.31 13	33.46	50 bryst	34.03 13	34.01
100 bryst	1.12.40 09	1.12.73	100 bryst	1.14.27 13	1.14.59
200 bryst	2.38.64 96	2.37.23	200 bryst	2.43.08 13	2.42.35
50 rygg	30.48 13	31.07	50 rygg	31.33 13	31.38
100 rygg	1.05.73 13	1.06.65	100 rygg	1.08.14 11	1.07.54
200 rygg	2.23.89 13	2.23.01	200 rygg	2.26.86 11	2.26.01
200 IM	2.23.10 09	2.24.86	200 IM	2.26.28 13	2.27.09
400 IM	5.05.00 12	5.10.16	400 IM	5.14.09 12	5.17.63
4x100 fri	3.58.00 13	3.58.54	4x100 fri		
4x200 fri	8.46.23 13	8.44.87	4x200 fri		
4x100med	4.22.72 13	4.23.27	4x100med		

Tabell 3, en sammenligning av beste resultater i perioden 1986-2013 og 2014 for damer. Uthevet skrift viser best gjennom alle tider. X=7, a=15, f=10

HERRER	Finaler år	2014	Forsøk år	Forsøk	2014
50 fri	23.71 13	23.61	50 fri	24.21 13	24.19
100 fri	52.12 13	52.04	100 fri	52.88 13	52.92
200 fri	1.55.42 13	1.55.24	200 fri	1.57.11 13	1.56.64
400 fri	4.05.28 13	4.04.87	400 fri	4.08.56 13	4.09.00
800 fri	8.35.21 12	8.29.34	800 fri	8.39.52f 13	8.37.36f
1500 fri	16.28.86 13	16.17.56	1500 fri	16.54.83 13	16.42.60
50 bfl	25.25 13	25.40	50 bfl	25.82 13	25.76
100 bfl	56.73 09	56.31	100 bfl	58.40 13	57.25
200 bfl	2.09.25 90	2.12.43	200 bfl	2.14.33 11	2.14.05
50 bryst	29.28 11	29.68	50 bryst	30.22 11	30.11
100 bryst	1.05.29 11	1.05.31x	100 bryst	1.07.51 11	1.06.96
200 bryst	2.23.26 11	2.25.39x	200 bryst	2.29.11 11	2.28.43
50 rygg	27.36 13	27.67	50 rygg	27.96 12	28.26
100 rygg	59.03 12	59.42	100 rygg	1.00.62 12	1.01.21
200 rygg	2.08.71 13	2.08.27	200 rygg	2.14.49 13	2.12.75
200 IM	2.10.94 13	2.10.48	200 IM	2.14.14 11	2.12.89
400 IM	4.39.31 13	4.39.56	400 IM	4.49.57 94	4.47.16
4x100 fri	3.33.25 09	3.33.75	4x100 fri		
4x200 fri	7.55.37 13	8.00.10	4x200 fri		
4x100med	3.57.03 09	3.59.85	4x100med		

Tabell 4, som tabell 3, men for herrer.

Mer enn bekymringsfullt er det at tilbakegangen på de "tyngre" øvelsene fortsetter. Sammenlignet med topp-året 2011 er den på 400m fri 4,17 sek, 800m fri 23,78 sek, 1500m fri på 36,87 sek, 200m butterfly på 0,47 sek og 400m IM på 3,54 sekund, slik det fremkommer i tabell 3. Tilbakegangen gjelder for **hver av de 16 svømmerne** i Drammen, sammenlignet med hver av de 16 beste i 2011, også det i Drammen. Og det er ikke noe bedre for de 8 finalistene. Det betyr kun én ting; det **trenes mye mindre mengde** enn tidligere. Det er ikke bare bekymringsfullt, det er alarmerende!

Samtidig ser vi en gledelig positiv utvikling i de tekniske øvelsene de siste 2-3 årene, også i 2014. Det viser åpenbart at svømmerne blir stadig bedre teknisk. Men det bør jo også slå ut på de "tyngre" øvelsene. Antar vi at svømmerne i dag er bedre teknisk enn for 3-4 år siden, vil det si at grunnlaget er enda dårligere enn det fremgår i tabellen...

Selvsagt finnes det svært positive unntak. Vi ser enkeltutøvere også på damesiden som hevder seg godt, også internasjonalt. Så utfordringen må være at disse snarere blir trendsettere for jentene, enn unntakene. Litt av en utfordring!

Totalt sett er bildet imidlertid lyst. Det beste langbanemesterskap i historien iht. tabell 1 og 2. Det liker vi!

Samtidig som landslagssjef Petter Løvberg har så rett i sine tilbakevendende konklusjoner; - Vi skal glede oss over framgangen, men har enda mye - svært mye - mer å gå på!

– Hvor blir det av ungdommen?

Til tross for en minimal tropp på sommerens Masters-VM, gjorde Norge en god figur. De norske deltakerne besto av Wenche Lydersen, Svein Erik Nymo, Jan Haakonsen, Gun-Bente Johansen og Micke Bernakiewicz fra Oslo IL, samt Erik Robech, Lørenskog Rælingen Kappsvømmingsklubb, Glen Bengtsson, BOM Masters, Jan Allers, Bergens SC og Reidar Lorentzen, Trondheim SLK.

JAN MONTEVERDE HAAKONSEN [TEKST OG FOTO]
SVEIN-ERIK NYMO [FOTO]

Glen utmerket seg ved å ta sølv på 50m butterfly og bronse på 100m fri, samt to 5. plasser i 65-69års-klassen. "Top ten" og medaljer ble det også på Wenche på 50m bryst (60-64) og Svein Erik på 200m bryst (55-59). Også de andre klarte seg brukbart. Det ble satt flere norske rekorder.

Arrangementet var noe mindre enn i Riccione sist når det gjaldt antall deltakere (ca. 7.500 svømmere). Til gjengjeld var det ny rekord i antall deltakende nasjoner, hele 97 land.



I Masters-VM får de ti beste i klassen medalje, noe Wenche Lydersen og Svein-Erik Nymo satte pris på. De tok hver sin 10. plass.



Masters-VM F.v. Reidar Lorentzen, TSLK, Wenche Lydersen og Jan M. Haakonsen, begge Oslo Idrettslag svømming.

Vi som deltok synes bare det er synd at ikke flere norske svømmere stilte til start. Montreal er en fantastisk by med mange muligheter til utflukter både innen

Canada og over grensa til USA. Alle fra Norge var skikkelige "oldies" i og med yngstemann var 50 år, så hvor blir det av «ungdommen»?



Nordmenn samlet under åpningsseremonien. F.v. Jan Allers, BSC, Wenche Lydersen, Svein-Erik Nymo, Jan M. Haakonsen, Micke Bernakiewicz og Gunn-Bente Johansen, alle Oslo IL.

[Jr.-EM svømming]

Henrik Christiansen

sikret tidenes medaljefangst

Tidenes beste Junior-EM, hvor

- * Henrik Christiansens medalje-trippel samt tre seniorrekorder er historisk best
- * To stafett-finaler i internasjonalt langbanemesterskap, historisk det også
- * Ytterligere fem svømmere i individuelle semifinaler

PER IRGENS [TEKST]

KAY-ARILD PAULSEN OG ØYVIND THORSEN [FOTO]



Henrik fører arven

fra forrige generasjon videre på en særdeles god måte. Han slo knockout - i alle fall på oss norske, på åpningsdagens 400m fri, etter et solid forsøk (3.53,68/3. plass).

Fem mann la seg i tet i finalen. Halvsvømt var de redusert til en trio. Polske Wojdak og Romanchuk, Ukraina, med Henrik halvsekundet bak. Til 300m økte polakken. Henrik avanserte til andre, knep et par tideler til 350m, og samler seg til en kjempespurt – 27,97 og 3.49,60! Men det var 39/100 for sent...

Bittert?

– Nei da, svarte Henrik, jeg vant jo sølvet. 😊 I etterkant kom nok tanken på hvor nær jeg var gullet, men løpet var vel tilnærmet optimalt, så jeg er fornøyd jeg!

Dagen etter ladet han opp til hovedøvelsen, 1500m fri. Briten Jervis, som ble hektet av på 400m, tok en knapp ledelse, og holdt den til 400m, hvor Wojdak overtok. Romanchuk lurte rett bak. Etter



Henrik Christiansens medaljetrippel i junior-EM samt tre norske seniorrekorder er historisk.

800m var det Henriks tur, og vår yndling holdt føringen til 1400m. Da satt Jervis og Romanchuk opp et vanvittig tempo, 56 lav på begge, med engelskmannen 8/100 sek. foran. Lørenskog/Rælingen-svømmeren var i etasjen *under* kjelleren allerede *før* siste 100m. Da er det råsterkt å riste frem 58,84 på siste hundre. Bronse, norsk rekord med 20 sekunder, og høyt opp på verdensrankingen!

Fredag la han grunnlaget for det norske laget til å pille svenskene på nesene, da

kvartetten Christiansen, Gidskehaug, Bøen og Porobic (Rødland i forsøket) på 7. plass - holdt unna for "Søta bror" i finalen på lang-stafetten.

Lørdag og 800m fri. Visst var det forventninger. Men ikke hos Henrik selv, for kroppen føltes rufsete. Ikke lett å se, der han la seg rett i tet sammen med Wojdak/Romanchuk. De tre holdt følge helt til innspurten, og med en 58-repetisjon kunne det ha blitt skikkelig spennende. Likevel; ny bronse og rekord!



Junior-EM Ingrid Svan Kjær fra Larvik SK.

Da var det helt forståelig at tanken var tom på søndagens 400m IM. Takk Henrik - dette smakte så godt!

To stafetterfinaler

I et langbanemesterskap er heller ikke hverdagskost her på berget. Syvende beste tid på guttenes langstafett, med langt fra klaff for alle fire, gir spennende fremtidsvyer. Det samme gjelder mix-medleylaget, hvor også kvartetten Armin Porobic, Mads Henry Steinland, Ingrid Svan Kjær og Marte Løvberg svømte inn til en glimrende syvende plass.

Ytterligere fem svømmere

gikk videre til semifinaler. Porobic på 100 og 50m rygg (12. og 15.) pluss 1. reserve

Norges tropp i junior-EM

Silje Poll Mikkelsen, SSK Skjetten Svømming

Marte Løvberg, Lambertseter SK

Ingrid Svan Kjær, Larvik SK

Inger-Ane Sætra Schefte, Kolbotn IL svømming

Hedda Ørritsland, Bærumsvømmerne

Henrik Christiansen, LRK

Armin Porobic, Lambertseter SK

Erik Gidskehaug, Madla SK

Marius Solaat Rødland, Vestkant-svømmerne

Mads Henry Steinland, Bærumsvømmerne

Sigurd Holten Bøen, Aalesund SLK



Henrik Christiansen er vår nye internasjonale svømmestjerne.

på 200m, Ingrid Svan Kjær og Inger-Ane Sæthra Schefte på 50m butterfly (12. og 14.), Silje Mikkelsen på 100m bryst (14.) samt 1. reserve på 200m, og en langt i fra "fit-for-fight" Marius Solaat Rødland på 50m butterfly. Med en skadefri og tent Rødland kunne det blitt enda mer å glede seg over...

Av elleve svømmere på det norske laget stilte åtte på pallen i finaleløp, og ytterligere to svømte i semifinaler. Når Hedda Ørritsland, som ikke fikk det helt til slik hun ville, også satte personlig rekord, var det ikke annet enn luttet smil fra nytilsatt EM-juniortrener Kay-Arild Paulsen sammen med Petter og Merete Løvberg som trener og leder. Ikke rart Løvberg i forrige utgave av Norsk Svømming understreket at han hadde trua. 😊



Junior-EM Silje Poll Mikkelsen fra SSK Skjetten.



Junior-EM Marius Solaat Rødland fra Vestkantsvømmerne.



Junior-EM Sigurd Holten Bøen fra Aalesund SLK.

[Jr.-EM stup]

Historisk bragd av juniorlandslaget

Juniorlandslaget i stuping, med Daniel Jensen fra Stupklubben Spinn i spissen, leverte tidenes beste prestasjon under junior-EM i Bergamo første uken i juli. Lagets 5 utøvere, fra 5 ulike klubber, leverte alle sterke prestasjoner, og sørget for at Norge tok 1 sølv og 3 bronsemedaljer. Dette har aldri noe landslag i stuping klart tidligere. Sammenlagt ble Norge nr. 8, og et av 9 land, av totalt 26 deltakende, som høstet medaljer.



Premiepallen Jump Event Tyskland på første, Sveits på andre, Norge (t.h.) på bronseplass med Thelma Baatz Strandberg (foran f.v.), Julie Synnøve Thorsen, Filip Julius Devor (bak f.v.) og Daniel Jensen.



ANNA MAJA HOLM THORSEN [TEKST OG FOTO]

Daniel Jensen fra Stupklubben Spinn markerte seg svært sterkt i den eldste aldersklassen på juniorsiden, og kunne reise hjem fra mesterskapet med 4 medaljer i bagasjen. Dette er flere medaljer enn noen nordmann tidligere

har oppnådd i et internasjonalt stupmesterskap, og Daniel viste at han er godt etablert i Europa-eliten på alle høyder.

Alle nordmennene

kvalifiserte seg til en eller flere finaler, og markerte seg godt i selskap med den ypperste stuperne i Europa. På bakgrunn av blant annet de sterke prestasjonene, er alle de fem norske utøverne kvalifisert og tatt ut til å representere Norge under jr.-VM i Penza i Russland til høsten. Dette er en historisk stor tropp!

Jump event

Det norske laget markerte seg allerede første konkurransedag i den nye øvelsen Jump Event. Øvelsen består av 5 stup, hvorav 2 er synkronstup. Laget skal ha representanter både fra aldersklasse B (14-15 år) og A (16-18 år), samt begge kjønn.

Daniel Jensen, Filip Devor, Thelma Baatz Strandberg og Julie Synnøve Thorsen deltok for Norge. Alle stupte veldig bra, og endte til slutt på 3. plass! Dette er en øvelse som stiller store krav mht. taktikk,



Synkron-sølv på Daniel Jensen og Filip Devor (i midten) - her sammen med trenerne Kim Jensen (t.v.) og Espen Nordby (t.h.).

og favoriserer sterkt nasjoner med store lag. Derfor er det ekstra imponerende at Norge, som kun stilte med 5 utøvere totalt, plasserte seg foran store stupnasjoner som Ukraina, Storbritannia, Russland og Hviterussland.

Gutter A

Her deltok Daniel Jensen og Filip Julius Devor for Norge. Begge stupte bra, og innkasserte flere finaleplasser. Daniel Jensen utmerket seg med sterk stuping på alle høyder i A-klassen, og ga Europa-eliten hard kamp om medaljene.

På 1 meter kvalifiserte begge seg til finalen, med Filip på 10. og Daniel på 11. plass etter forsøkene. I finalen stupte begge to seg oppover på resultatlisten. Daniel endte til slutt på 7. plass med 461 poeng, og Filip på plassen bak med 434 poeng.

På 3 meter stupte Daniel jevnt bra i forsøkene, men en liten miss på siste stup var nær ved å koste ham en finaleplass. Han kom med som 12. mann til finalen. Her stupte han glimrende, og klatret helt opp på pallen. Han endte på en sterk bronseplass til slutt, med 474 poeng. Filip ble her nr. 16.

I synkron stupte Daniel og Filip fantastisk bra, og kjempet om seieren helt frem til siste stup. Synkronlaget endte til slutt på en historisk sølvplass, kun 3 små poeng bak det russiske vinnerparet.

I tårn lå Daniel på 7. plass etter forsøkene. Filip stupte også meget bra, og lå på 10. plass inn i finalen. Igjen viste Daniel styrke, og satte stupene sine. Han klatret på resultatlisten, og fikk en sterk



Daniel Jensen med sine 4 medaljer.

3. plass med 473 poeng. Filip fikk en flott 8. plass med 437 poeng.

Jenter A

Også på jentesiden stilte Norge med to utøvere i eldste klasse. Thelma Baatz Strandberg stupte bra på svikthøydene. På 3 meter stupte hun seg til finaleplass. Her klatret hun to plasser og endte på en flott 10. plass med 375 poeng, etter å ha satt 305c til 7-ere. På 1 meter havnet Thelma på 14. plass, kun 10 poeng fra finaleplass.

I tårnet var Thelma uheldig på et stup, og havnet utenfor finalefeltet. På denne høyden fikk imidlertid første års A-stuper, Anne Vilde Tuxen, vist seg frem. Hun stupte en bra pliktserie, men på de valgfrie stupene hadde hun mer å gå på i forsøkene. Hun kvalifiserte seg til finalen på en 12. plass. I finalen stupte hun veldig bra, satte sine valgfrie stup til høye karakterer, og endte til slutt på en sterk 6. plass med 363p - kun 2 poeng bak kravet til junior-VM. Anne Vilde stupte også jevnt bra på 1 meter, og endte på 19. plass med 312 poeng.

Jenter B

Julie Synnøve Thorsen deltok på alle høyder. På 1 meter er det et stykke frem til de beste, men hun fikk en fin gjenomkjøring. På 3 meter var hun noe uheldig på et av pliktstupene, og tapte nok finaleplassen der. Resten av 3 meterstupene satt hun bra.

På tårnet derimot, fikk hun endelig god uttelling for sterk treningsinnsats. Hun

Det norske laget i junior-EM

Daniel Jensen (Stupklubben Spinn)
Filip Devor (Bærum stupeklubb)
Thelma Baatz Strandberg
(Kristiansand Stupeklubb)
Anne Vilde Tuxen
(Randabergstuperne)
Julie Synnøve Thorsen
(Bergen Stupeklubb)



stupte meget bra på både plikten og de valgfrie stupene, og endte på en sterk 6. plass i forsøkene. I finalen stupte hun igjen meget bra, og noterte en 7. plass.

Oppsummert var årets Europamesterskap for juniorer historisk - sett med norske øyne. Daniel Jensen ble tidenes mestvinnende med 1 sølv og 3 bronsemedaljer. Sterk laginnsats ble belønnet med en fantastisk bronseplass i Jump Event. Alle utøverne fikk vist at de har noe et EM jr å gjøre, og kvalifiserte seg alle til finaleplasser. Vi har utøvere som blir lagt merke til ellers i Europa, grunnet blant sterk stuping i tårn til tross for svært begrensede treningsmuligheter på denne høyden i de fleste anlegg i Norge.



Det norske EM-laget f.v. Thelma Baatz Strandberg, Julie Synnøve Thorsen, Anne Vilde Tuxen, Filip Julius Devor og Daniel Jensen.

Silje Mari Bjørlykke ble Nordisk mester

- * Gull og sølv til den yngste på Bjørlykke-stammen
- * Nordisk sølv også til Celine Hilton, Eivind Bjelland og på jentestafett
- * 400m IM-bronser til Astrid Julie Halvorsen og Alec Karlsen, pluss 2 x stafett
- * Heroisk LAGINNSATS sikret 3. plass i nasjonskampen

PER IRGENS [TEKST]

BJØRN WIGDEL OG ØYVIND THORSEN [FOTO]

Blir Silje Mari Bjørlykke

vår nye langdistansemester på damesiden? Mye tydet på det, der ungjenta fra svømmefamilien i Ålesund forsvarte favorittstempelet på 800m fri og feide inn til internasjonal gullmedalje. Danske Atkins ledet tilnærmet hele løpet, men Silje Mari sin langspurt kunne hun ikke matche. På 400m tok Atkins revansje, men en nye super-avslutning sikret Silje Mari sølvet.

Sølv til Hilton og Bjelland

på henholdsvis 200m bryst og 400m fri.



Sølvmedalje på jentenes langstafett – Silje Marie Bjørlykke, Andrea Holmboe, Maria Storstein og Astrid Julie Halvorsen.



Bronsemedalje på 4x100m fri på Silje Mariell Madsen, Silje Marie Bjørlykke, Andrea Holmboe og Jennifer Vo.

Celine etter et kanonløp, der hun først satte pers ved passering 100m på 1.14,93, og i mål på 2.37,68 og tre sekunders forbedring! Pen bestetid også for Eivind da han hentet inn danske Jenssens knappe forsprang ved 300m, og slo hånda i plata på 4.07,89. Svenske Johansson (3.59,71) kunne ingen gjøre noe med.

Bronsemedaljer til Astrid Julie Halvorsen og Alec Karlsen, begge for sine bunnsolide løp på 400m IM hvor de i tillegg smadret sine personlige bestetider og avanserte fra 6. henholdsvis 5. plass på rankingen.

Tre stafettmedaljer, med sølv for jentenes langstafett (Bjørlykke, Holmboe, Storstein, Halvorsen), bronse til guttene (Wigdel, Bjelland Ruud, Aanesen), pluss



Heroisk laginnsats sikret 3. plass i nasjonskampen i NUM.

jentenes 4x100m fri (Holmboe, Vo, Bjørlykke og Madsen).

Norge sikret tredjeplass

i nasjonskampen, bak suverene dansker og svensker. Ingen selvfølge, med den relativt beskjedne troppen vi stiller (8 jenter og 6 gutter). Særlig gutta hadde et tøft program, og ungdomslandslags-trener Beda Leirvaag nøler da heller ikke med å trekke frem *laginnsatsen* som det viktigste å ta med seg videre i oppbyggingen av det unge laget.

- De gjorde en heroisk innsats, alle

sammen, roste Leirvaag. De rakk knapt å skifte konkurransedrakt før de møtte til ny start. Alle var da heller ikke helt fornøyd med mange av løpene sine, og kunne nok tenkt seg å fått mer fokus på sine beste øvelser. Men de stilte lojalt opp der laget trengte viktige poeng. Det reddet 3. plassen i sammendraget, 8 poeng foran Estland etter en fantastisk laginnsats.

- Hele laget mesterskaps-debuterte med det norske flagget på brystet, og *alle* satte personlige rekorder - selv med det hardkjøret de hadde, fortsetter Leirvaag.



Sølvmedalje til Celine Hilton fra Lambertseter SK på 200m bryst.

Det norske laget i Nordisk Ungdomsmesterskap

Silje Mari Bjørlykke, Aalesund SLK
Celine Hilton, Lambertseter SK
Andrea Holmboe, Lambertseter SK
Astrid Julie Halvorsen, SSK Skjetten
Martine Johansen, Asker SK
Jennifer Vo, Lambertseter SK
Silje Mariell Madsen, Vågsbygd SLK
Maria Storstein, Karmøy SK

Truls Wigdel, Madla SK
Eivind Bjelland, Haugesund SK
William Mikal Ruud, Aalesund SLK
Gustav Mathingsdal Pedersen,
Farsund SK
Viktor Aanesen, SSK Skjetten
Alec Karlson, Madla SK

Det imponerte og ga respekt! Samtidig er det viktig å understreke at det er langt, langt frem. Danmark og Sverige er milevis foran. Vi trenger å sette fokus på mer trening i årsklasse-sammenheng. Gjøre utøverne åpne for nok økter i uka, legge opp til en god progresjon over år. 6-7 økter i uka for 11-12 åringene er helt fint. Slik trener de vi møter internasjonalt. Da må vi også være godt nok forberedt, slutter Leirvaag, selv en av våre historisk beste svømmere på damesiden.



Sølvmedalje til Eivind Bjelland fra Haugesund SK på 400m fri.

Sarah anar ikkje kor mange verdsrekordar ho har



Sarah Louise Rung satt ny verdsrekord under NM langbane, men er skuffa over at ho ikkje presterte betre tider i EM.

SANDER ENGLUND SMØRDAL [TEKST]
ØYVIND THORSEN [FOTO]

Fire gullmedaljar, to individuelle sølv og to historiske sølvmedaljar på stafett. Sarah Louise Rung veit at ho ikkje har lov til å vere alt for skuffa med Europamesterskapet i Eindhoven.

Likevel hadde ho sett for seg meir. Kanskje særskild etter å ha tatt tilbake den etterlengta verdsrekorden på 100 meter bryst under NM langbane. Natalia Prologajevas 1.43,99 frå då ho slo Rung i Paralympics i London er historie etter 1.43,87.

Verdsrekordar er nærast blitt kvardagskost for Rung, som vedgår at det ikkje er heilt lett å halde styr på det.

– Eg veit ikkje kor mange verdsrekordar eg har satt, men dei som teller er langbanerekordane. Det er ikkje så mange funksjonshemma som svømmer kortbane, seier Rung til Norsk Svømming.

– No har eg rekorden både på 50 og 100 meter bryst, og det er eg glad for. Dette har vore eit mål for meg sidan eg mista rekorden i 2012, og det er noko eg verkelig har jobba mot.

Prologajeva er ein av Rungs argaste konkurrentar, og den hardaste på brystsvømmingsdistansane.

Forventa rekord

Eit godt treningsår og gode førebuingar var nøkkelen. At ho tok rekorden var ikkje

noko overraskning for henne. Det var meir som forventa.

– Eg tenkte det var ganske sannsynleg at eg ville slå den no. At det skjedde på NM og ikkje EM hadde kanskje noko med spaningsnivået å gjere. NM er veldig kjent og kjært, mens EM på ein måte betyr litt meir. Det var lettare å senke skuldrane i Drammen, forklarar Rung.

Ho hadde imidlertid håpa å legge meir vatn mellom seg og Prologajevas gamle rekord, men slik skulle det ikkje gå. Tidsmessig blei europamesterskapet ein nedtur.

– Eg er veldig nøgd med plasseringane mine, både på det individuelle og dei to stafettane. Men meisterskapet var eit jobbemeisterskap. Eg fekk ingenting gratis, kroppen kjendes halvtung og det kosta å kome seg opp til kvart løp, seier ho.

Paralympics blir tøffare

Fullstendig dominerande i EM - med to år igjen før Paralympics i Rio, og utan å vere nøgd tidsmessig. Rung verkar å vere den store favoritten, sjølv om mykje kan skje på 24 månader.

Ho veit at Ukraina, som var ein av EMs mestvinnande nasjonar, spissar satsinga ekstra fram mot OL-år.

– Før London var Ukraina på samling i eit halvt år. Året etter var det mykje mindre konkurranse i VM. Eg må berre bu meg på at det blir tøffare konkurranse igjen, seier Rung.

Ein av måtane ho skal førebu seg på er ved å samarbeide med somme av sine sterkaste konkurrentar. Spanske Teresa Perales har spurt om ho får trene med Rung på høgdeleir i Sierra Nevada. Det har Rung sagt ja til.

– Ho slo meg på 100m fri her, og er god på ting eg ikkje er så god på. Forhåpentlig kan eg lære noko av ho.



Verdsrekordar Sarah Louise Rung.

Stafett bygger laget

For første gong stilte Norge eit stafettlag i den såkalla 20-poengsklassa, der utøvarane sin klassifiseringsgrad til saman utgjør 20 eller lavare.

Det ga god uttelling med to sølvmedaljer på dei to 4x50-stafettane etter at Russland blei diskvalifisert på den eine.

– Det var utrolig artig. Det er kjekt å svømme for andre enn deg sjølv, for eit

lag - og for Norge! Det blir ein god stemning på laget, og er ganske nytt for oss. Vi har jo ikkje stafettar på NM og sånn, seier Rung.

Apropos NM så er ikkje alt like rett fram for Sarah Louise. Tidlegare var det klart at ho var NM-dronning lenge før meisterskapene eigentleg byrja. Med framveksten av fleire internasjonale svømmarar, og kanskje særleg Ingrid Thunem som har satt ei rekke verdsrekordar i år har Madla-jenta måtte ta til takke med ein del sølvmedaljar.

I NM konkurrerer ein etter den australske modellen som seier at utøvarane blir vurdert opp mot verdsrekorden i si klasse og deretter rangert etter prosent. Thunem har til dels smadra verdsrekordane og vore utilnærmelig på ein del øvingar.

– Det er kjekt at det er andre som gjer seg bemerkta og. NM er uansett ikkje det viktigaste for meg. Det einaste det minner meg på er at det er nokre verdsrekordar eg ikkje har, og at eg må jobbe for å prøve å ta dei, slår Sarah Louise Rung fast.

Statsråd trente ilag med Sarah Louise

Helseminister Bent Høie tok utfordringen fra EM-dronning Sarah Louise Rung og ble med på kampanjen #trenilag.

Før avreise til EM utfordret Sarah Louise Rung statsråden til å svømme med henne for å rette et ekstra søkelys på idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse gjennom kampanjen #trenilag.

Da Bent Høie takket ja til utfordringen, booket Sarah Louise Rung om på flybilletten slik at hun fikk møtt helseministeren. Mandag 11. august svømte de sammen på Domus Athletica i Oslo.

– Det var sprekt av ham å ta utfordringen, og fint at han ønsker å sette fokus på #trenilag-kampanjen og hvor viktig det er å trene sammen, sier Sarah Louise.

I bassenget ble helseminister Høie regelrett knust da de to konkurrerte om å svømme 50 meter. Høie svømte distansen på bryst, mens Rung kjørte crawl. I mål var helseministeren langt bak.



Helseministeren tok utfordringen frå Sarah Louise Rung, men det ble ingen medalje på ham. Han fikk imidlertid lov til å beundre EM-dronningens medaljer. Foto: Geir Ove Fredheim.

Bare minutter senere la helseministeren ut to bilder på Twitter og skrev «I bassenget med Sarah Louise Rung – Takk for utfordringen! Ble slått på målstreken.» #trenilag.

Rio 2016

Sarah Louise Rungs store mål er Rio 2016.

Under lekene i London tok hun to gull og to sølv. Sarah har blitt kåret frem som «Årets funksjonshemmede utøver» fire år på rad på Idrettsgallaen.

– Det er allerede bare to år til neste Paralympics - men jeg tror jeg skal bli klar, er den klare beskjeden fra EM-dronningen.

[Svømmeaksjonen]

Over 50.000 barn har blitt trygg i vann

Med sommerens 7.644 deltakere i Svømmeaksjonen, har nå godt over 50.000 barn i alderen 6-10 år blitt trygg i vann. NSF's avtale med GjensidigeStiftelsen fortsetter både i 2015 og 2016, og med de siste års deltakertall lagt til grunn, er det om to år ikke umulig å komme nær 70.000 barn totalt siden oppstarten av Svømmeaksjonen.



Kongsvinger svømmeklubb Svømmeaksjonen 2014 på Kongsvinger ga mye glede for både liten og stor. Foto: Kongsvinger svømmeklubb.



BO NORSØNG [TEKST]
DIV. SVØMMEKLUBBER [FOTO]

Styret i GjensidigeStiftelsen besluttet som kjent i fjor å tildele Norges Svømmeforbund ytterligere 30 millioner kroner til å gjennomføre Svømme-

aksjonen i tre nye år (2014, 2015 og 2016) for å styrke barns svømmeferdigheter. GjensidigeStiftelsen har gitt solide økonomiske bidrag siden



Drammen svømmeklubb Svømmeaksjonen i Drammensbadet var et populært og vellykket tiltak. Foto: Drammen svømmeklubb.

starten for 7 år siden, og totalt vil nær 100 millioner kroner være investert i prosjektet for perioden 2008-2016.

Over 3.000 10-åringere gikk sommeren i møte uten å kunne holde seg flytende i vann. Nær 30.000 norske barn kan ikke svømme. Kun halvparten av landets 10-åringere kan svømme 200 meter eller mer, og hvert femte barn med minoritetsbakgrunn oppgir at de ikke kan holde seg flytende ved egen hjelp. Dette er et svært beklagelig faktum.

– Jeg elsker
vannet!

Livredd jente etter kursstart

Desto mer gledelig er det derfor at hele 7.644 barn benyttet seg av årets tilbud. Over 100 svømmeklubber rundt om i hele landet ga nesten 500 kurstilbud i



Ringerike svømmeklubb Svømmeaksjonen 2014 Stolte deltakere med diplom i Ringeriksbadet. Foto: Ringerike svømmeklubb.

mai og juni. Årets resultater er da også overveldende, for 98% av de deltagende barna lærte å holde hodet under vann, 77% lærte å flyte avslappet, mens 64% begynte å få fremdrift med armer og bein.

Litt over halvparten av de godt over 7.000 barna som deltok i år var førskolebarn, og svært gledelig er det nå at andelen barn med minoritetsbakgrunn har nådd 29%.

Svømmeaksjonen i Risør Varden Svømmegruppe

Det var første gangen Risør Varden sin svømmegruppe var med på Svømmeaksjonen. Vi var derfor rundt og snakket med barnehagene, asylmottak, helsestasjonen, andre idretter, SFO, skolen, foreldre og i tillegg hadde vi et oppslag i lokalavisen.

.....
THERESE SLANGVOLD - SVØMMESKOLEANSVARLIG
RISØR-VARDEN SVØMMEGRUPPE

Mange var positive og ønsket å være ildsjel, og det ble fire kurs hos oss i Risør. Det vil si litt over 60 unger fikk kurs hos oss. Det fungerte veldig bra å ha kursene rett etter skoleslutt i uke 26. Vi brukte ungdommer til instruktører, og det setter barna ekstra pris på.

Det å integrere små barnehagebarn med eldre barn som ikke snakker norsk eller

engelsk var en utfordring, men barna var veldig nysgjerrige og flinke til å hjelpe hverandre. Instruktøren måtte bruke kroppsspråket og det funket bra.

Vi har fått mailer fra foreldre som har vært veldig fornøyde. De skriver at barnet kom hjem fra kursdagene og fortalt noe nytt de hadde klart hver dag. Og den siste mailen jeg fikk var på sensommeren at Oda på 6 år har hjulpet storesøster med å svømme. Søstrene har nå meldt seg på svømmekurs til høsten.

Klubben syntes det er utrolig flott at så mange i Risør får muligheten til å bli trygge i vann siden vi bor i en kystkommune.

Det er veldig flott å se utviklingen til barna på så kort tid og hvilken stor glede de har av å være i vann, og ikke minst får vi nye medlemmer til klubben vår.



SVØMME merkene

Våre svømmemerker har til alle tider inspirert både små og store til svømmeglede og aktivitet!

FERDIGHET

DISTANSE

MOSJON

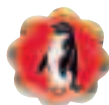
HAVHESTEN

NYBEGYNNERE

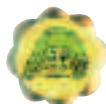
VIDEREKOMMENDE



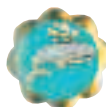
SELUNGEN



PINGVIN



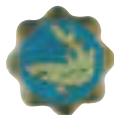
SKILPADDE



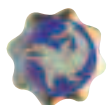
HVAL



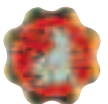
VANN



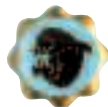
HAI



DELFIN



SJØLØVE



SEL



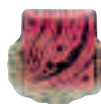
SVØMMEDYKTIGHETS-
MERKE



1000 M



500 M



200 M
SVØMMEKNAPPEN



100 M



25 M



10 MIL



5 MIL



4 MIL



3 MIL



2 MIL



1 MIL



HAVHESTPLAKETT



HAVHEST STATUETT



STORE HAVHESTEN
GULL



STORE HAVHESTEN
SØLV



STORE HAVHESTEN
BRONSE



LILLE HAVHESTEN

Bestilling av merker kan gjøres via www.idrettsbutikken.no – telefon 62 95 06 30
– faks 62 95 06 11 – e-post: idrettsbutikken@klubben.no

Du finner informasjon om kravene i brosjyren «Svømmemerkenene»
fra Norges Svømmeforbund og på www.svømming.no



Studietur til England

NSF arrangerer en årlig studietur for klubber med utøvere på landslag og/eller daglig leder. Studieturen 2014 går til London og vil sette fokus på blant annet: Idretten i fremtiden, klubben som samfunnsaktør (folkehelse), anlegg og toppidrett.

Hensikt

Inspirasjon og input gjennom impulser utenfra. Norsk svømming skal være ledende i utviklingen av norsk idrett. Med raske endringer i samfunnet og i norsk idrett må vi være proaktive og bygge klubber for fremtiden. Vi mener det er viktig å se utenfor Norge for å få input og inspirasjon på veien videre. Vi tenker å reise til det store utland for å få påfyll, nye ideer og ikke minst gode diskusjoner. Hvordan kan vi utvikle vår klubb og norsk svømming videre?

Datoer

Torsdag 30. oktober - søndag 2. november.

Hvem kan delta?

Klubber med daglig leder ansatt i minimum 50% stilling. Klubber med daglig leder kan delta med 2 styrerepresentanter i tillegg til daglig leder*. Klubber med landslagssvømmere (junior, senior eller funksjonshemmede landslag i henhold til landslagsuttak per 1. september 2014) kan delta med 2 styrerepresentanter*.

* **Merk:** Klubben må ha gjennomført NSFs Anerkennelsesprogram 2014 innen 1. oktober for å kunne være representert på studieturen. Se info på www.svomming.no

Påmelding

Interessepåmelding innen 15. september sendes til lasse@svomming.no. Bindende påmelding fra 1. oktober. Ved frafall etter 1. oktober vil påløpte kostnader bli fakturert klubb.

Stoff og bilder til NORSK SVØMMING

Stadig flere utøvere og klubber har tilgang på epost og digitalt kamera, og stadig flere sender noen tekstlinjer og et bilde inn til Norsk Svømming.

Redaksjonen i bladet tar gjerne imot slikt stoff, og spesielt interessert er vi i bilder av aktive utøvere i klubbene, - jo flere på et og samme bilde - jo bedre.

Send tekst og bilde(r) direkte til redaktør Bo Norseng på epost-adressen; bnorseng@online.no

Regler for Open Water svømming

Open Water-utvalget og Lovutvalget har utarbeidet reglement for Open Water svømming i Norge. Forbundsstyret har vedtatt reglene som en prøveordning frem til endelig vedtak på tinget i 2016. I tillegg til generelle Open Water-regler, er det også utarbeidet retningslinjer for teknisk arrangering, samt grenser for maksimal svømmelengde og konkurransetid ved forskjellige vann-temperaturer. Reglene finner du på [siden for lover og regler](http://www.svomming.no) på www.svomming.no - For klubber - Lover og regler.

Trener 1-kurs

NSFs nye Trenerløype ble startet opp i april 2013 med Trener 1-kurs i Sandefjord, og over 170 deltakere har vært på kurs siden den gang.

NSF har arrangert 27 forskjellige delkurs på Trener 1 siden april i fjor. Delkursene har blitt lagt til mange forskjellige steder i landet, slik at det skal være så enkelt som mulig å delta.

Av de 170 deltakerne som har vært på kurs, har mange fullført alle delene og gjennomført praksisperiode. Allikevel er det en del som ikke har gjennomført alle delene av kurset, og vi anbefaler disse om å fullføre alt, slik at de blir godkjent Trener 1.

Høstens kursdatoer for Trener 1 vil legges

ut på <http://utdanning.svomming.no/> Sjekk jevnlig, og meld deg på.

I tillegg har NSF arrangert første Trener 2-kurs svømming i den nye Trenerløypa. Trener 2 består av tre kurshelger, og første helg ble arrangert i månedsskiftet mai/juni med 18 deltakere. De to siste kurshelgene blir arrangert 17.-19. oktober og 14.-16. november.

NSF arbeider for tiden med utvikling av Trener 3 svømming og Trener 2 vannpolo. Målet er at disse skal kunne arrangeres i 2015.

Barn, vann og sikkerhet

Drukningsforebyggende råd har laget en ny brosjyre som heter "Barn, vann og sikkerhet". Norges Svømmeforbund er en av mange organisasjoner som er med i dette rådet. Brosjyren består av 6 sider, og tema er: *Barn, vann og sikkerhet - Nødnummer - Førstehjelp - Drukning-redning - Førstehjelp ved vann - Vannvettreglene.*

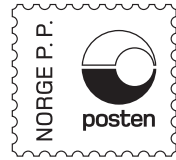
Sidene kan lastes ned og printes, og brukes som info-plakater. Brosjyren er flott illustrert, og veldig oversiktlig. Last ned de ulike sidene på nettsidene til Drukningsforebyggende råd, www.skafor.org/

Landsstevnet i svømming

Årets Landsstevne i svømming for utviklingshemmede arrangeres av VIVIL IL på Landøya bad 18.-19. oktober.

Dette er årets høydepunkt for både de etablerte og de mer ferske svømmere. Det svømmes lørdag og søndag - med bankett som et must lørdag kveld. Har dere aktuelle deltakere i klubben? Pass på at de får informasjon - og fristen for påmelding er 22. september.

Invitasjon og mer informasjon på Svømmeforbundets hjemmeside om Landsstevnet. Kontaktperson: Kristin Homb, kristin@svomming.no, tlf. 21 02 96 73.



Returadresse:
Postboks 153,
2302 Hamar



Experience the power of Carbon Mark2

www.arenanorge.com

