



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



Foto: Giorgio Scala/DeepBlueMedia

ISSN 0333-452X

67. årgang 2015

Glad i vann

# NORSK SVØMMING 4

# [Innhold]

2015 **4**



## 5 - 7 Christiansen og Solli i verdensklasse

Henrik Christiansen (bildet) og Lavrans V. Solli ble henholdsvis nr. 5 og 6 i svømme-VM. De er våre 6. og 7. deltakere i en VM-finale, og vi har ikke hatt to deltakere i samme VM siden Perth i 1991.

Foto: Øyvind Thorsen



## 10 - 11 18.-plass i VM

Filip Devor og Daniel Jensen ble nr. 18 i VM i synkronstup.

Foto: Giorgio Scala



## 31 - 34 Det beste langbane-NM i historien

Både forsøk og finaler scorer høyere enn noensinne siden NM-analysen startet i 1986. Herrene fortsetter sin formidable utvikling - her representert ved rekordsetter Lavrans V. Solli, mens damene tok igjen siste års svake resultater med god margin.

Foto: Øyvind Thorsen

## 14 - 15 Suverene helter i LA

Våre funksjonshemmede utøvere i Special Olympics World Games er suverene helter.

 <p><b>Tlf. 21 02 90 00</b> <b>Fax 21 02 96 71</b> <b>post@svomming.no</b> <b>www.svomming.no</b></p>	<p><b>Idrettskonsulent</b> Kristin Homb, tlf. 21 02 96 73 kristin@svomming.no</p>	<p><b>Utviklingskonsulent</b> Johan Setterberg, tlf. 908 00 452 johan@medley.no</p>
<p><b>Generalsekretær</b> Bjørn Soleng, tlf. 21 02 96 75 bjorn@svomming.no</p>	<p><b>Utviklingskonsulent</b> <b>Norges Svømmeskole</b> Jan Kjensli, tlf. 408 05 466 jan.kjensli@svomming.no</p>	<p><b>Administrasjonskonsulent</b> Tor Arne Volden, tlf. 21 02 96 74 tor.arne@svomming.no</p>
<p><b>Idrettskonsulent</b> Brit W. Nakken, tlf. 90 84 00 06 brit@svomming.no</p>	<p><b>Økonomikonsulent</b> Leif Håvard Bakken, tlf. 21 02 96 77 haavard@svomming.no</p>	<p><b>Klubbutviklingskonsulent</b> Lasse Hoel, tlf. 45 88 54 01 lasse@svomming.no</p>
<p><b>Idrettskonsulent</b> Ingrid Haslev Anmarkrud, tlf. 21 02 96 72 ingrid@svomming.no</p>	<p><b>Landslagssjef svømming</b> Petter Løvberg, tlf. 970 60 795 petter@medley.no</p>	<p><b>Anleggskonsulent</b> Erlend Alstad, tlf. 40 85 29 25 erlend@svomming.no</p>
<p><b>Idrettskonsulent</b> Tore de Faveri, tlf. 21 02 96 70 tore@svomming.no</p>	<p><b>Systemutvikler</b> John Erlend Christiansen, tlf. 909 73 709 jech@medley.no</p>	<p><b>Utviklingskonsulent</b> Cathrine Aa Dalen, tlf. 92 46 16 59 cathrine@svomming.no</p>

Offisielt organ for  
Norges Svømmeforbund  
Serviceboks 1  
Ullevål Stadion (US)  
Sognsveien 75, 0840 OSLO  
Tlf. 21 02 90 00, fax 21 02 96 71  
www.svomming.no

Official Magazine for  
The Norwegian Swimming  
Federation (NSF)

Redaktør  
Bo Norseng  
Mobil 950 68 540  
Epost bnorseng@online.no

Redaksjon  
Bjørn Soleng  
Tlf. 21 02 96 75/934 21 799  
Epost bjorn@svomming.no

Tore de Faveri  
Tlf. 21 02 96 70/480 62 662  
Epost tored@svomming.no

Utgivelse og abonnement  
Foto-, Presse- & PR-service AS  
Postboks 153, 2302 Hamar  
Mobil 950 68 540  
Epost pressepr@online.no

Abonnement  
Kr. 460,- pr. år  
Abonnementet løper til det  
blir skriftlig oppsagt.

Lagspliktig abonnement  
5 eks. av hvert nr. kr. 500,-  
6 utgaver pr. år.  
Bladet selges ikke i løssalg.

Bankgirokontonr.  
6161.05.34707

Opplag 7.450 eks.

Redaksjonen avsluttet  
26. august 2015

Utgivelsesdato  
4. september 2015

Grafisk produksjon  
Foto-, Presse- & PR-Service AS  
Epost pressepr@online.no

Trykk Idé Trykk • 62 51 96 66

Gjengivelse med stoff og bilder er tillatt  
under forutsetning av kildeangivelse.

Signerte artikler er nødvendigvis ikke  
Norges Svømmeforbunds offisielle eller  
redaktørens syn, og står således for artik-  
kelforfatterens egen regning. For signerte  
artikler står forfatteren selv ansvarlig.

Norsk Svømming gjør oppmerksom på at  
all innhold i dette bladet også publiseres  
på NSF's internettsider.

#### Forsidebildet

Henrik Christiansen på startblokken under  
VM i Kazan, fotografert av Giorgio Scala.  
Innfelt Lavrans V. Solli.



VARAMEDLEM  
FORBUNDSSTYRET

## Toppidrett med en god barne- og ungdomsidrett

For å nå toppen i en av verdens største idretter, er jeg ikke i tvil om at vi må tenke smartere enn andre idrettsgrener og andre land som bedriver samme idrett som oss. Dette bl.a. på bakgrunn av våre demografiske forutsetninger. Forbunds-kontoret som tilrettelegger har derfor en krevende og utfordrende jobb i så måte. Klubbene har derimot et stort ansvar for gjennomføringen når forholdene ligger til rette.

Personlig er jeg mest interessert i toppidrett, hvordan vi kan skape nye stjerner på «svømmehimmelen», men jeg er også svært interessert i mangfold og svømmeopplæring generelt. Dette trenger imidlertid ikke å gå på bekostning av hverandre, for god toppidrett skapes av god barne- og ungdomsidrett.

Når jeg sammenligner våre «konsepter» i praksis med for eksempel fotball, så er det bare å gi forbundet og ikke minst administrasjonen en stor honnør. I dag opplever jeg svømmeskolen og fotballklubben fra innsiden med mine barn, og jeg er stolt over hva vi tilbyr barna som deltar på svømmeskolen. I motsetning til kompetanseløse foreldre uten bakgrunn i fotball som lager et fotballag uten mål og mening for 6 åringer, så har vi svømmeskolen med en lik og tydelig læringsplan til alle i svømme-Norge utført av kompetente trenere.

Men hva hjelper det å ha gode kurs om vi ikke får med oss barna inn i klubbene? I det daglige arbeidet med å drive svømmeklubb er rekrutteringen ekstremt viktig. Oppfølging av barna fra svømmeskole til svømmeklubb, hvor foreldre som barn opplever at det er en like god struktur på opplæringen også i den daglige treningen. Ofte er det her problemet oppstår og utviklingen stagnerer.

Vi har en sterk økning i velfungerende klubber som er blitt mer profesjonalisert, men det er fortsatt et stort potensial. Det som bekymrer meg er at noen av de største byene faktisk har klubber som henger etter, hvor man faktisk burde forvente en bedre tilvekst til eliten.

Klubber som ikke har en virksomhets- og sportslig plan utnytter ikke sitt potensial. Jeg mener forholdene ligger godt til rette for klubbene, for vi har «verktøykassen» i forbundet. Det er så mye kompetanse klubbene kan dra nytte av, men initiativet og gjennomføringen må skje fra klubbene.

Christopher Hansen



REDAKTØR

## Svømmefesten fortsetter

Vi har lagt bak oss en sommer med resultater som bør inspirere noen og enhver til å ta ekstra godt i på treningene utover høsten. En ny sesong står nå for døren med en svært så solid saldo etter sommerens solide resultater.

Det første langbane-NM i AdO arena ble ikke uventet en kjempesuksess, ikke bare som mesterskaps-arena, men også rent sportslig hvor analysen viser oss at årets hovedmesterskap er det beste vi noensinne har hatt. Når vi legger til at både juniorer og seniorer i svømming og stup ga oss solide prestasjoner internasjonalt i løpet av sommermånedene, gir dette en optimal motivasjon for å få ta fatt på en ny sesong.

Vi tar først og fremst av oss hatten for Sarah Louise Rung, Henrik Christiansen og Lavrans V. Solli etter VM i Glasgow og Kazan, men registrerer selvsagt at det vokser godt i etterskogen i mange av landets miljøer. Vi ønsker derfor lykke til med ny sesong og sier «stå på videre»!

Bo Norseng



NORGES  
SVØMMEFORBUND  
Norwegian Swimming Federation



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](mailto: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](http://www.ior.no)

**INDRE ØSTFOLD**  
  
**REISEBYRÅ A/S**  
**IDRETTSREISESPESIALISTEN**

**Spesialist på gruppe-og idrettsreiser**

# Henrik Christiansen + Lavrans Solli = verdensklasse-nivå



I verdensklasse Henrik Christiansen er femte best i verden, og noterte norske rekorder på fem øvelser.

- \* **Henrik Christiansen ble 5. best i verden, satte norsk seniorrekord på fire øvelser og èn junior.**
- \* **Lavrans Solli ble 6. best i verden, og noterte norske rekorder på to distanser og èn nordisk.** De er våre 6. og 7. deltakere i en VM-finale, og vi har ikke hatt to i samme mesterskap siden i Perth 1991 - fantastisk!

PER IRGENS [TEKST]  
DEEPBLUEMEDIA/GIORGIO SCALA [FOTO]



.....

- 800m fri blir Henriks beste løp her i VM, mente kollega Frank Pedersen bestemt. Og 400m fri på råsterke 3.47.71 - kun 52/100 (!) sekund bak finaleplass - svekket ikke akkurat denne følelsen. Når Henrik så forbedret juniorrekorden med 1,5 sekund på 200m fri (1.49,09), skjønte også jeg at Frank var på riktig spor. Henrik trente mer hurtighet mesteparten av høstsesongen, og det har gitt utslag.

Likevel, da han jaget gjennom de 800 metrene i sitt useedede heat 3, måtte vi gni oss i øynene. Med splitter varierende fra 29,4 til 29,7, og en avslutning på 28,2 smadret han sin egen rekord, vant heatet og overkjørte danskenes stjerne Mads Glæsner med 1,5 sekund. Da første av to seededede heat var unnagjort, med verdens- og OL-mester Sun Yang snau to sekunder raskere, og Henrik nummer 2 før siste heatet, utbrøt vi overmodig - han er i FINALEN!!

### Så skulle det bli

neglebiting så det holdt utover i det 5. og siste heatet. Syv svømmere lå sekundet eller mer foran Henrik etter 750 meter - ▶

► den sikre finalen var plutselig som blåst bort. Hele svømme-Norge svettet seg gjennom de siste 29 sekundene. Men egypteren Akram Ahmed ble slått med 1,16 sekund på slutten og var 13/100 for sent i mål - PUH!!!

Tippekonkurransen Eurosport hadde onsdagskvelden lignet på de gode gamle dager, da det strømmet inn for Alexander Dale Oen. Farlig offensive tips, tenkte vi. Men ikke Henrik. I et nytt storløp, hvor han i banen utenfor Sun Yang aldri slapp mesteren lenger enn snau fire sekunder frem til innspurten startet, og pendlet mellom 7. og 5. plass i heatet frem til siste 50 - som han suste inn på 28,12 og kåret femteplassen - da sto langt mer enn svømme-Norge fullstendig på hodet. Nummer FEM I VERDEN! Kommentarer og gratulasjoner haglet i øst og vest - fra inn- og utland. Norge var igjen tilbake i det ypperste selskap.

### Selvsagt var forventningene

skyhøye foran «spesialdistansen» 1500m fri. Tar du den - så tar du (selvsagt) den også, mente de fleste. Ny tippekonsurransen viste samme trenden. Åpningen var «som forventet» - 29 høy - 30,0.



Henrik Christiansen har all grunn til å smile etter solid VM-svømming.

Liten svakhet inn til 400m - 30,2. - Sikkert ikke alvorlig, sa vi. Men 30,2-30,3 gjorde oss smått urolige, før 29,9 senket pulsen (litt). Men derfra og inn svingte det en god del - mest opp. To heroiske 29,9 inn til 950 og 1050m kunne ikke endre bildet, og med 15.02,37 og 6. i heatet foran siste heat var vår super-helt i praksis ute av finalen. Det tok nok litt

tid før det sank inn hos oss alle. Før vi kom til fornuften, og konstaterte at han altså var syv sekunder under egen rekord, at han hadde gjort en fantastisk prestasjon - igjen!

- Han fant aldri rytmen i løpet, mente trener Ronnie Anstensen. - Og jeg tenker at de to 800-meterene nok ennå satt - i hodet. Vanskelig å få slik fantastisk suksess på avstand på så kort tid. Henrik har jo ikke Ledeckys erfaring - ennå...

Dermed ble det 400m medley istedenfor på søndag, hvor han igjen pyntet på rekorden, og avanserte fra 41. plass til 25. Herlig, Henrik. Fantastisk. Takker og bukker, og vi stiller oss i rekken av de tusentalls gratulanter. Hele Norge er stolt av deg! 😊

### For Lavrans Solli ble VM

totalt forskjellig fra Henrik. Han er ikke samme treningsmaskinen som Skjetten-gutten. Følelser, drømmer og ønsker går hånd-i-hånd med hardt, målrettet arbeid, og dager da lite stemmer og svømming får være svømming og ikke noe mer. Siste året i Bærumsvømmerne under Sondre Solberg har snudd opp-



Lavrans V. Solli sjettede best i verden etter god Kazan-svømming.

## Norske resultater i langbane-VM, svømming, Kazan

### Henrik Christiansen - Skjetten Svømming

400m fri forsøk 3.47,71 (13) NjR/NR  
200m fri forsøk 1.49,09 (33) NjR  
800m fri forsøk 7.49,70 (8) NjR/NR  
800m fri finale 7.45,66 (5) NjR/NR  
1500m fri forsøk 15.02,37 (12) NjR/NR  
400m medley forsøk 4.21,67 (25) NjR/NR

### Lavrans V. Solli - Bærumsvømmerne

100m rygg forsøk 55,28 (34)  
200m rygg forsøk 1.59,23 (21) NR  
50m rygg forsøk 25,28 (15)  
50m rygg semifinale 24,93 (8) NR/NoR  
50m rygg finale 24,84 (6) NR/NoR

### Cecilie W. Johannessen - Bergens SC

200m fri forsøk 2.00,67 (28)  
100m fri forsøk 27 55,51 (27)  
50m fri forsøk 25,55 (29)

ned på bergenserens hverdag. Der han i mars 2014 ikke stilte på 200m rygg - for tungt..., ble treningen nå rettet, ja nettopp mot 200 meter. Hurtigheten hadde han rikelig dokumentert tidligere, og 100m rygg i OL var lovende. Men etter London stoppet det litt opp, mest i langbanesammenheng.

Det siste året har all fokus vært på en internasjonal 100m-tid, med hurtigheten naturlig innebygget, og på basis av 200m-trening. NM i Bergen ga superpositivt svar. 54,57 og rekord på 100m, og - mye viktigere - 1.59,84 og pulverisering av 200m-rekorden.

### Da Lavrans åpnet

100-meteren i Kazan på 26,49, var det vel helt greit - 6/100 bak hans svært offensive NM-åpning. Nå kommer han, tenkte vi. Men nei, i en særdeles defensiv siste 50 kom han inn på 55,28 - selv bak OL-nivået, og fiaskoen var total! Hva skjedde? - Han var stiv som en stokk etter 50m. Hadde null mer å gi, var Sondre Solberg sin tilbakemelding. Å snakke med Lavrans selv - uansett hvor nære venner vi er, var selvsagt uaktuelt.

Så gjør Team Solli - det er sterkt og trygt! - en fantastisk snuoperasjon. Og en ny Lavrans danset igjen i bassenget da 200-meteren sto på programmet, og ble kronet med 1.59,23, der bare 3.

lengden viste litt «svakhet». Kun 68/100 fra semifinalen på hans tidligere hatede distanse.

Selvtilliten var gjenopprettet, og han stilte med senkede skuldre til sprinten nest siste mesterskapsdag. 25,28 var fint, og 15. inn til semifinalen, drøyt tildelen bak hans nordiske rekord. Uten en eneste ren sprintøkt under «vesten». Deilig. 😊

Lørdag kveld er jo festdagen i uken, og vi tenkte på nordisk rekord, og kanskje topp 12?! Men når semifinale 1 var i gang, måtte vi rette på gebisset - der superlativene rant ut mellom fortenna! - SE DA PER, ropte Pedersen - hele Eurosport-staben lurte på om det brant, der vi hylte om kapp. 24,93 FINALE!! Vi datt om halsen på hverandre, felte vel en gledes-tåre, og registrerte knapt at amerikanske Ledecky var godt i gang mot sin 3. verdensrekord. Akkurat da var det uvesentlig!

Men det beste gjensto likevel. Joda, vi fablet om en gjentakelse av «drømmeløpet». Håpet intenst. En super-konsentrert Solli kom inn på nedtelling null. Vinket forsiktig til publikum, fant sin posisjon i vannet... Kjempestart! Super oppgang. I medaljeposisjon ved passering 25 og 30, og 40 meter. Mistet litt, men slo inn til 6. plass, 24,84, ny nordisk igjen

- og Lavrans hadde kortere avstand til sølv-vinner Matt Grevers enn sistnevnte til gullvinner Lacourt!

Herlig Lavrans. Fantastisk. Vi takker og bukker, og stiller oss i rekken av de tusentalls gratulanter. Hele Norge er stolte av deg! 😊

### Cecilie Waage Johannessen

var ikke fornøyd med VM. Spesielt ikke med flagg-øvelsen 200m fri. Etter rekord i Bergen Swim Festival i mai, var målet 1.58-tallet og semifinale-mulighet. Nå ble det 2.00,67 og langt bak i køen. Klart bedre på 100 og 50m fri, hvor hun svømte morgen-beste og kun tildelen bak hennes NM-rekorder. Hun har så mye mer i seg, vil så mye mer. Kommer hun forrykende tilbake neste sesong? Ja da er fremdeles OL-håpet åpent!

### Gratulasjonene går selvsagt

i første rekke til Henrik og Lavrans. Men bak dem står det et stort og høy-kompetent støtteapparat. Trenerne er nevnt, de står selvsagt sentralt. I tillegg sportssjef Petter Løvberg, som alltid leter med lys og lykte etter nye input til forbedringer. Og de indre teamene til de to, hvor alt skal tilrettelegges - hver eneste dag. Det er ikke hvem som helst som blir blant verden 6 beste svømmere - i en idrett hvor det satses enormt i hele verden. 186 land deltok i Kazan - 88 i OL i Sotsji...

Cecilie W. Johannessen var ikke helt fornøyd med VM, men kommer garantert sterkere tilbake.



[VM svømming]

# – Katie Ledeckys lekestue



VM-dronning Katie Ledecky ble mesterskapets suverene toppsvømmer.

**Hun kronet seg selv som mesterskapets dronning, Katie Ledecky. Fire individuelle gull, tre verdensrekorder og ett stafettgull.**

PER IRGENS [TEKST]  
DEEPBLUEMEDIA/GIORGIO SCALA [FOTO]



## Katie Ledecky slo allerede

til i London 2012, 15 år gammel. I en alder av 18 er hun nesten for veteran å regne, med skuffen full av internasjonale medaljer og veggene fulle av rekorddiplomer. Det er ikke hverdagskost for distansesvømmere! Vel så imponerende at hun først satte 1500m verdensrekord to ganger på to dager, åpnet 200m i rekordtempo, og avviser angrepene fra alle spesialistene på distansen, for så å avslutte med en knusende 800m-rekord. Det vil ikke forbause meg om jenta stiler på USAs 4x100m fri-lag i Rio...

Norges-nabo og Bergen Swim Festival-gjest Sarah Sjöström, skremte nesten vannet av konkurrentene på 100m butterfly, med verdensrekord både i semifinalen og finale. Et selvskrevent gull også på sprinten, mesterskapets klart raskeste 200m fri, kun en håndsbredd fra 100m fri-gullet samt 50m fri-bronse kompletterte bildet. Da svenskene i tillegg avsluttet med oddsbomben Jenny Johansons 50m bryst-gull og stafett-sølv, var seiersrusen stor på den andre siden av Kjølen.

## Ikke samme uttelling

for våre naboer i sør. To butterfly-bronser til Jeanette Ottesen, bronse og Europarekord til Mie O. Nielsen samt trippel-delt (!) 200m bryst-bronse til Rikke Møller Pedersen ble beholdningen. Islendingene imponerte voldsomt med Luthersdottirs 6., 7. og 8. plasser (!) og semi- og finale til Gustavs-dottir. Færøyenes Pål Joensen misset finalen knapt på 1500m, og finske Laukkanen var i samtlige bryst-semifinaler.

Australias Emily Seebom imponerte stort i sitt 5. VM. Etter fire forsøk kunne hun endelig juble over en verdensmestertittel på 100m rygg, og tok like godt med seg 200m-gullet i slengen. Hennes lagvenninner, søstrene Campbell, hadde to rivende oppgjør med Sarah Sjöström på de to korteste friløpene. Dobbel gull til lillesøster Bronte, som detroniserte Cate fra Barcelona-gullet.

## Katinka Hosszu

var i storslag på 200m medley da hun slettet 2009-rekorden, den eneste av slaget som falt i Kazan. Hun åpnet også styggfort på den dobbelte distansen siste dagen, men en 1.04 (!) fri-splitt ødela nok en rekord. Federica Pellegrini imponerer stadig, med sølv på 200m fri og raskeste stafett-splitt. Mestvinnende VM-svømmer gjennom tidende, USAs Missy Franklin, måtte nøye seg med et stafettgull, Nederlands van Rowlendaal svømte inn til 100- og 400m-fri sølv, og tittelforsvarer Efimona ville spare seg på 200m bryst - og svømte seg ut i forsøket!



**Sarah Sjöström** med verdensrekord både i semifinale og finale på 100m butterfly.

### VM-konge kunne vi skyte

en hvit pil etter. Mange aspirerte, men falt fra etter hvert, en etter en. Briten Adam Peaty var kanskje den største kandidaten, der han snappet de to korteste brystøvelsene rett for nesene på «vår» mann, Cameron van der Burgh. Briten satte verdensrekord, og hadde en gnistrende etappe frem mot brite-nes stafett-gull. Men en skivebom på 200-meteren ødela. Australias eminente rygg-ess likeså; etter to overbevisende rygg-gull, men 50m rygg-«miss» og stafettap på målstreken stoppet ham. Kinas Sun Yang var riktignok ikke i Lon-



**Adam Peaty** Britenes nye yndling vant de to korteste brystøvelsene i VM.

don-form, men med tre individuelle distanse-gull ville han ha stilt sterkt. Så uteble han fra 1500m fri i 12. time. Hjerte-problemer under oppvarmingen var den uoffisielle forklaringen, og dermed falt også han ut.

### Storsjarmøren Ryan Lochte

var åpenbart ikke i toppslag, og valgte et betydelig begrenset program, og dobbeltvinner, franske Florent Manadou, var ikke i nærheten av å utfordre om en plass på det franske 100m fri-laget. Den distansen ble noe overraskende vunnet av den «spinkle» 22-åringen Ning - Kinas første gull på distansen, mens USA måtte nøye seg med en 7. plass! Laszlo Cseh konverterte til butterfly for

anledningen, og sopte en medalje av hver valør. Chad Le Clos tapte sitt første 200m butterfly-løp siden 2012, men tok sitt mon igjen på 100m.

Britene hadde et stort mesterskap, Australia og Kina (herrene) likeså, mens Nederland, Russland og Italia var langt under pari. USA toppet medaljestatistikken, men kun takket være Ledecky.

Åtte verdensrekorder, når vi ser bort fra de nye mix-stafettene. Men de ble kun satt i fem øvelser. Ingen stafettrekorder - de fleste nasjonene toppet ikke 100% året for OL. Slik har det vært i mange år.

## Norsk sølv i Masters-VM

**Knut Ivan Rasmussen og Håkon Skaarud Karlsen, begge IL Varg, var eneste norske mastersvømmere i Kazan.**

Det ble flere gode plasseringer på begge svømmerne, som stiller i klassen 35-39 år. Den beste plasseringen sto Håkon Skaarud Karlsen for, med sølv på 200m medley.

De to deltakerne forteller at selve mesterskapet var upåklagelig med god standard.

De trekker frem at sikkerhetsnivået var uvanlig høyt, med veldig mye politi og sikkerhetstiltak over alt.

- Russland er jo et interessant sted å besøke, og vi er glade for at vi dro, understreker Knut Ivan Rasmussen.

### Resultater

**Knut Ivan** 800m fri på 9.32,12 (7), 400m medley 5.13,21 (5), 50m butterfly 27,96 (12), 50m rygg (13) og 200m butterfly 2.23,61 (6). **Håkon** 800m fri 9.06,94 (5), 100m fri 56,19 (10), 200m fri 2.01,32 (5), 200m medley 2.18,46 (sølv), og 400m fri på 4,21,89 (5).



**Masters-VM** Gode resultater på Knut Ivan Rasmussen og Håkon Skaarud Karlsen.

[VM stup]

# Synkronstuping ga 18.-plasser



Synkronstup Filip Devor og Daniel Jensen ble nr. 18 i VM.



Espen Gilje Bergslien i fint svev på 1m svikt i VM.

Våre 4 beste herrestupere skulle kjempe for de norske fargene i et VM som alltid før et OL er litt kvasere - Espen Gilje Bergslien fra Stavanger Stupe Club, Espen Valheim fra Bergen Stupeklubb, Filip Devor fra Bærum Stupklubb, og Daniel Jensen fra Stupklubben Spinn. Målet var to semifinaler og da forhåpentligvis avansement individuelt, og respektable resultater for våre to førsteårs seniorer, Filip og Daniel, på synkron.

ROY TERJE PRØIS NYGAARD [TEKST]  
LANDSLAGSSJEF STUP/NSF  
DEEPBLUEMEDIA/GIORGIO SCALA [FOTO]



Vårt sterkeste kort var nok Espen Bergslien på 1 meter som vi håpet skulle kopiere Amund Gismervik sitt resultat fra VM i Kina hvor han tok seg til finalen. Dessverre gikk det imidlertid ikke slik, og etter et par miss havnet Espen nedover på listen og endte på en 30. plass blant de 40 stuperne som deltok. Det var nok mest skuffende for Espen selv.

Det var mye som skulle revansjeres på 3-meteren, men først og fremst skulle dette handle om å holde fokuset gjennom det 61 manns store forsøksfeltet. Åpningen var bra, men igjen så var det et par stup som ikke satt som de skulle, og det holder ikke i et VM. Det ble til slutt en 46. plass.

Espen Valheim var den andre vi håpet skulle komme seg til en semifinale. Ved kun å fokusere på 10-meteren skulle målet oppnås. Espen stupte greit, men det holdt ikke til mer enn en 34. plass i det harde selskapet.

Daniel Jensen deltok også på 10 meter

## Norske resultater VM stup

### 1m herrer forsøk

Espen Gilje Bergslien  
nr. 30 (292,5p)

### 10m herrer synkron forsøk

Filip Julius Devor/Daniel Jensen  
nr. 18 (342,87)

### 3m herrer synkron forsøk

Filip Julius Devor/Daniel Jensen  
nr. 18 (338,31p)

### 3m herrer forsøk

Espen Gilje Bergslien  
nr. 46 (321,05p)

### 10m herrer forsøk

Espen Valheim nr. 34 (358,05p)  
Daniel Jensen nr. 41 (316,10p)



Espen Valheim i en flott rotasjon fra tårnet.

individuell, og førsteårs senioren havnet på 41. plass av totalt 48 deltagere. Fellesnevner er noe for lett program i forhold til de utøverne som tok seg videre, med unntak av Espen Bergslien sitt 1 meter-program.

Synkronparet Filip Devor og Daniel Jensen har som juniorer levert en rekke sterke resultater. I sitt første VM senior

ble det to helt greie 18. plasser både på 3 meter og 10 meter synkron. Med litt vanskeligere program og litt mer samtrening, hadde de utvilsomt hevet seg noen hakk.

Oppsummert gikk ikke VM etter forhåpningene, og mye skal evalueres slik at vi forhåpentligvis er på plass også ved neste VM, og da med sterkere resultater og lag.

# Historiske medaljer i Madrid

## Som ledd i oppkjøringen til senior-VM i Kazan deler av det norske seniorlandslaget i det internasjonale FINA Grand Prix-stevnet i Madrid.

ANNA MAJA HOLM THORSEN [TEKST OG FOTO]

For Norge stilte VM-klare Espen Valheim fra Bergen Stupeklubb, Espen Gilje Bergslien fra SSC, og Filip Devor fra Bærum stupklubb. I tillegg deltok Thelma Baatz Strandberg fra Kristiansand Stupklubb og Julie Synnøve Thorsen fra Bergen Stupeklubb. Med seg hadde utøverne trener Paul Joachim Bloch Thorsen og dommer Inger Haraldsen.

Laget, med representanter fra flere av de store klubbene i Norge, var godt samstemt - og alle bidro til god stemning. Dette bidro til også historisk gode resultater både på kvinne- og herresiden.

I damenes synkronkonkurranse i tårnet stupte Thelma og Julie meget bra, og skrev seg inn i historiebøkene da de tok Norges første medaljer i et FINA Grand Prix-stevne noen gang på kvinnesiden! Jentene fikk bronsemedaljene bak sterke stupnasjoner som Kina og Brasil.

På herresiden ble Espen og Filip inspirert av jentene, og stupte seg til sølvmedaljer i synkronkonkurransen. Espen Valheim og Espen Gilje Bergslien stupte 3 meter individuelt. Espen V. slet litt med de reverserte avgangene, og gikk ut i forsøkene. Espen B. stupte meget bra, og med en flott tre og en halv molberger gikk han videre til semifinalen. På tårnet gikk Espen V. videre til semifinalen.

Med én sølv og en bronsemedalje samt 2 semifinal plasser er dette det beste resultatet for Norge noensinne i Fina Grand Prix-sammenheng.



FINA Grand Prix Espen Valheim og Filip Devor med sølv i Madrid.

[VM funksjonshemmede]

# Sarah Louise Rung i spissen for norsk medaljeskred



Sarah Louise Rung forsvarte alle sin titler fra forrige VM i Glasgow i sommer.

Ikke siden VM på Malta i 1994 har norske funksjonshemmede svømmere kapret så mange medaljer i VM som i år. I Glasgow i sommer ble det «full pott» med Sarah Louise Rung i spissen. Hun forsvarte alle sine fire gull fra forrige VM, og er nå oppe i 36 internasjonale mesterskapsmedaljer - hvorav 21 gull! Totalt ble det ni VM-medaljer på den norske trossen, og finale på samtlige.

Sarah Louise Rung kunne henge opp ytterligere seks VM-medaljer i premiesamlingen sin etter Glasgow-VM i juli. Hun forsvarte alle fire gull fra forrige VM for to år siden, og kapret ytterligere to medaljer - en sølv og en bronse. Antallet norske medaljer endte imidlertid opp med ytterligere en sølv (Andreas Bjørnstad) og to bronse (Ingrid Thunem), slik at den totale medaljefangsten i VM i alt ble 9 medaljer for våre eminente utøvere!

## Ny øvelse ga medalje

Sarhs første VM-øvelse, 50m rygg, var helt ny for henne. Tanken var å bruke denne øvelsen til å komme i gang med mesterskapet i stedet for å vente i tre dager. Uten noen som helst forventninger tok hun seg lett videre til finalen, og her slo hun til med norsk rekord og bronsemedalje!

Deretter fulgte 200m fri som hun har vunnet på alle mesterskap siden 2010. Nok en «uproblematisk» seier, men ingen rekord. 50m butterfly har hun også vunnet i alle internasjonale mesterskap



VM-medaljer på Sarah Louise Rung og Andreas Bjørnstad.

de siste fem årene, og tittelforsvareren fulgte opp med nok et gull selv om det heller ikke her ble noen ny rekord.

BO NORSENG [TEKST]  
ØYVIND THORSEN OG  
RONNY SKAALIEN [FOTO]





Ingrid Thunem VM-debuterte med to bronsemedaljer.

Øvelsene 200m medley og 100m bryst med kun 40 minutters mellomrom, ga en hektisk og knallhard mesterskapsdag for Sarah Louise Rung. På brystøvelsen åpnet hun knallhardt med ny verdensrekord på første 50m, og selv om det ble tungt på slutten av løpet ble det nok et gull – til like med gull på medleisvømmingen. Heldigvis går ikke disse to øvelsene samme dag i OL i Rio...

Madlasvømmerens siste VM-øvelse,



God VM-debut Adam Ismael Wenham kom til finalen på 100m bryst.

100m fri, har hun aldri fått helt til, men i VM ble faktisk dette et av de bedre løpene hun har gjort på denne distansen, og innsatsen ble kronet med sølvmedalje!

### Adam Ismael Wenham

VM-debuterte med finale første mesterskapsdag på 100m bryst - bare tidelet fra persen. Det er svært tett på denne øvelsen, og «avstanden opp» er ikke «all verden». Mageproblemer gjorde nok imidlertid sitt til at han «kun» ble nr. 7 i finalen, men dette var en svært viktig gjennomkjøring for Tromsøsvømmeren med tanke på neste års OL.

### Ingrid Thunem

satte som kjent verdensrekord på 50m butterfly i klasse S2 i langbane-NM, men etter at hun ble re-klassifisert til klasse S1, var det 50 og 100m rygg som stod på programmet i VM. Begge tidene var «absolutt godkjent», som landslagstrener Morten Eklund uttrykte det, og det ble to bronsemedaljer på Tromsøsvømmeren i VM-debuten i det harde selskapet.

### Andreas Bjørnstad

var også VM-debutant, men i likhet med Ingrid Thunem hadde også han litt internasjonal mesterskaps erfaring fra fjorårets EM. Drammenssvømmeren har hatt en fin utvikling, og noterte seg for norsk rekord og fjerdeplass på 100m bryst, mens han ble nr. 10 på 200m med-

## Sarah L. Rungs internasjonale medaljer

2009 VM kortbane 1 sølv + 1 bronse  
 2009 EM langbane 1 sølv + 1 bronse  
 2010 VM langbane 3 gull + 1 sølv  
 2011 EM langbane 4 gull + 1 sølv  
 2012 OL 2 gull + 2 sølv  
 2013 VM langbane 4 gull + 1 bronse  
 2014 EM langbane 4 gull + 4 sølv  
 2015 VM langbane 4 gull + 1 sølv + 1 bronse

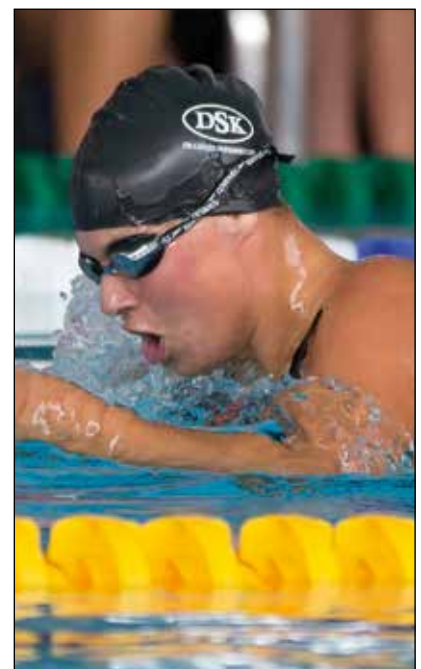
36 medaljer – hvorav 21 gull!

ley. Aller mest fornøyd var han imidlertid etter rekordløpet sitt på 400m fri med 4.58 som ga sølvmedalje!

### Mina Marie Heyerdahl,

også hun fra Drammen, stilte også til VM-start på tre distanser, 100m bryst, 200m medley og 100m rygg. Det ble finaleplass på samtlige selv om det ikke ble noen perser denne gangen. Hun holder sitt nivå greit, men må nok ta et steg videre dersom hun skal komme seg til Rio.

– Utvilsomt det beste norske mesterskapet i et VM på drøyt 20 år, sier Morten Eklund til Norsk Svømming. – Vi har flere medaljevinnere fra flere klubber enn i tidligere mesterskap, og samtlige kom seg til finalen. I tillegg hadde vi to utøvere som skaffet to Paralympics-plasser, sier en storfornøyd landslagstrener, som også påpeker at Ingvild Bye også var VM-kvalifisert, men kunne ikke delta i Glasgow pga. sykdom.



Tre VM-finaler på Mina Marie Heyerdahl Klausen.

[Funksjonshemmede]

# Special Olympics World Games – Suverene helter i LA



Møtte superstjernen Marcus Haus var en av de heldige som fikk møte Michael Phelps.

Til sammen 42 medaljer, mange flotte opplevelser og minner for livet. Special Olympics Verdensleker i Los Angeles i slutten av juli ble en stor og flott idrettsfest både utøvere og ledere vil huske veldig lenge. Og Svømmeforbundet er selvfølgelig ekstra stolte av våre svømmere Arja Johansen, Rona Hjelmsstad og Marcus Haus samt trener Rasmus Møller Jensen og leder Ida Torneus, som reise hjem med en gullmedalje og fire sølvmedaljer!

KRISTIN HOMB [TEKST OG FOTO]



Special Olympics World Games er at verdens største idrettsarrangement. Bare sommer-OL er større. Arrangementet, som er for utøvere med utviklingshemming, ble arrangert i Los Angeles fra 24.

juli til 2. august. Totalt var det med nærmere 6.300 utøvere fra 165 land. Svømming var en av de største idrettene med nærmere 650 deltakere. Norge stilte med til sammen 26 utøvere, og 3 av disse var altså svømmere.

## Verdenslekene ble åpnet

med en storslagen åpningsseremoni på gigantiske Los Angeles Memorial Coli-

seum. Utøverne marsjerte inn på stadion, tiljublet av nærmere 70.000 tilskuere. Den norske troppen hadde plass nesten helt foran ved scenen, og fikk oppleve blant andre Stevie Wonder, Avril Lavigne og USAs førstedame Michelle Obama på nært hold. Sistnevnte stod for den offisielle åpningen av lekene. Seremonien ble avsluttet med tenning av Special Olympics-ilden og et fantastisk fyrverkeri.

Svømmerne konkurrerte på kortbane på Uytengsu Aquatics Center, et utendørsanlegg som ble bygget til sommer-OL i 1984. Anlegget ble rehabilitert i 2013, og svømmerne likte seg godt i anlegget.

## Rona Hjelmsstad

var første norske utøver i en finale, og satte standard med sølv på 100m rygg. Etter finaleløpet var det en tydelig lettet Rona som fortalte at hun hadde vært kjempenervøs foran finalen, men at alle norske flagg og heiarop fra tribunen hadde hjulpet. På tribunen satt også idrettspresident Tom Tvedt og 1. visepresident Kristin Kloster Aasen, begge imponert over Ronas prestasjon. På kvelden etter at Rona ble Norges første medaljevinner, var det mottakelse for



Rona Hjelmsstad ble gratulert av idrettspresident Tom Tvedt og 1. visepresident Kristin Kloster Aasen etter å ha tatt Norges første medalje i Verdenslekene med sølv på 100m rygg.



**Arja Johansen jubler etter sin første sølvmedalje internasjonalt.**

hele den norske delegasjonen i Moods of Norway sin butikk i West Hollywood. Der ble Rona feiret med både tale og kake! Ronas øvrige øvelser i Los Angeles var 100m fri, som endte med 4. plass, og 200m fri der hun ble nr 6.

### Marcus Haus

hadde en tung start på oppholdet i Los Angeles. Det var et tett program, og kombinert med tidsforskjellen på 9 timer, var Marcus sliten de første dagene av oppholdet. Men på sin første konkurransedag fikk han en skikkelig opptur. Som en av få utvalgte fikk Marcus være med å svømme sammen med Michael Phelps, og dette viste seg å være en perfekt oppladning for Marcus.

- Jeg visste ingen ting på forhånd, så jeg ble veldig overrasket, og det var kjempestas å få møte mitt store forbilde, fortalte Marcus. På finalen på 100m fri dagen etter hadde Marcus Phelps i tankene da han dro til med en forrykende avslutning og svømte inn til gull!

- Dette var utrolig gøy altså, og noe av det største jeg har opplevd, sa en jublende Marcus rett etter løpet. På neste øvelse, 200m fri, ble det en flott sølvmedalje, mens han endte på 5. plass på 100m medley.

### Arja Johansen

har svømt i mange år og har flere medaljer fra Landsstevnet, men internasjonalt har det blitt mange 4. plasser. Det var derfor et stort øyeblikk for både Arja og støtteapparatet da de kunne slippe jubelen løs etter sølvet på 100m fri.

- Helt fantastisk, sa Arja rett etter løpet.  
- Det var så spennende. Jeg så på siden

av meg hvor nære jeg var hun som ledet, men jeg prøvde å tenke minst mulig på det underveis. Det ble jevnt mot slutten, så jeg trodde jeg endte som nummer fire. Og jeg måtte se på tavlen en ekstra gang før jeg kunne slippe jubelen løs, smilte hun stolt!

Arjas neste øvelse var 100m bryst, en øvelse der hun allerede tidlig i vinter satte seg som mål å svømme under 2 minutter. Hun har flere ganger vært nær målet, så skuffelsen var stor da tiden i forsøket viste 2.07. Men - i finalen var det en helt annet utgave av Arja vi så, og hun ble klokket inn på 1.59,40 og nok en sølvmedalje!

- Endelig - jeg klarte det, jublet Arja, som nok var minst like fornøyd med tiden som med medaljen!

### Special Olympics World Games

er som nevnt et av verdens største idrettsarrangementer, og de nesten to ukene Verdenslekene varte, ble en stor opplevelse for både deltakere og støtteapparat.

- Jeg er utrolig takknemlig for at jeg fikk være med på dette, forteller leder for svømmerne, Ida Torneus fra Tromsø.

- En utrolig flott gjeng å reise med, mye moro og mange flotte opplevelser. Vi hadde en litt tøff start på oppholdet da hele den norske troppen, sammen med flere andre nasjoner, måtte tilbringe første natt på golvet i en kald basketball-

hall og fikk lite mat. Men all ære til våre utøvere, ikke en av dem klaget selv om de var slitne etter mange timer på reise.

Det sportslige hadde hovedfokus det meste av tiden i Los Angeles, og det ble mange og lange dager ved og i bassenget for den norske svømmetroppen.

- Våre utøvere er svømmere som satser, så vi hadde lagt opp til at vi skulle være fokusert på svømming, kosthold og restitusjon, forteller Ida. - Men det er også viktig med avkobling, så det ble litt tid til andre opplevelser i løpet av oppholdet. De første dagene bodde vi i vertsbyen La Habra utenfor Los Angeles. Her ble vi utrolig godt ivaretatt, med Disney Town-frokost og baseballkamp (Los Angeles Angels mot Minnesota Twins) som høydepunktene. Ellers var i alle fall den kvinnelige delen av svømmetroppen helt enige om at tur til Santa Monica Pier med bading, soling og shopping i Hollywood kom langt opp på listen over høydepunktene, smiler hun.

- Men - det største var uten tvil å vinne medaljer i et av verdens største idrettsarrangementer!

### Den norske troppen

bestod av til sammen 26 utøvere fra idrettene friidrett, golf, judo, padling, svømming og turn. Disse utøverne har gjennom hele våren og under Verdenslekene blitt fulgt av TV2. Resultatet av dette kan du se gjennom serien «Suverene helter», som starter opp i disse dager.



**Suksess-trio i LA Arja Johansen (f.v.), Marcus Haus og Rona Hjelmsstad gjorde solid figur i Verdenslekene.**

[NM langbane]

# Cecilie Johannessens andre på rad, Henriks første Kongepokal



Velfortjente kongepokaler i langbane-NM til Cecilie W. Johannessen og Henrik Christiansen.

- \* Kongepokal og 7 titler i Henrik Christiansens maraton-NM.
- \* Kongepokal, 4 NM-gull og 2 rekorder av Cecilie Waage Johannessen.
- \* Lavrans Solli; trippel gull, 2 rekorder, men 10 poeng for sent til Kongepokalen.
- \* Lambertseter beste klubb, for 6. gang de siste 7 årene!
- \* Fem individuelle- og fem stafettrekorder i tidens beste mesterskap.

## Fire uker før VM sto våre tre deltakere

seg sterk i AdO arena. Topp tre på poenglisten. Henrik Christiansen øverst for sin første finalestart, 400m fri, syv toppl plasseringer og to juniorrekorder for Skjettens-gutten, som hadde et snitt på 75 km de tre siste ukene opp til NM. Ingen nedtrapping til mesterskapet der, nei! 25 starter og 6.200 konkurransemeter. Bra gjennomkjøring. 😊

Små 10 poeng, 11/100-dels sekund, bak på 50m rygg for Lavrans Solli, Bærumsvømmerne, og rekorder på både 100 og 200m. Med sprint-fokus, slik han hadde 2-3 år tilbake, hadde han sannsynligvis gått til topps i kampen om Kongepokalen. Men sprint har ikke lenger prioritet, det viste hans sterke 200m-rekord. Treningen har da også hatt hovedfokus på 100 og 200m, og vil ha det også under pre-campen - det lover godt foran Kazan.

To norske rekorder på de korteste fri-løpene for mesterskapets klart beste kvinne, BSCs Cecilie Waage Johannessen. Fire mester-

PER IRGENS [TEKST]  
ØYVIND THORSEN [FOTO]

  
NM 2015  
LANGBANE  
BERGEN 4.-7. juli



Lavrans Solli med norske rekorder på både 100 og 200m rygg.

titler samt ett sølv, etter 60 km trening de to siste ukene, det er solid inn til mesterskapet! 200 + 50m-rekord i Bergen Swim Festival fem uker tidligere viser at Karmøy-jenta aldri har vært bedre! Det er ikke i NM de skal være i form, likevel svømte de styggfort alle tre. Det skal bli særdeles spennende å se hva de siste fire ukene gjør frem mot mesterskapet!

### Trippel-gull til Niksja

Stojkovski, Lambertseters kroat, som snart blir nordmann. Han svømte godt under norsk rekord på 50m fri, hvor Håkon Wulf Haugen sikret sølvet på norsk juniorrekord og neste best på all time-lista – sterkt! Niksja vant også den doble distansen klart på NMs fjerde beste resultat, og i thriller-avslutningen på 100m butterfly fikk han også fingerspissen først, 6/100 foran Bærums sterkt-svømmende Jakob Bernstein og 13/100 raskere enn Runar Borgen. Tromsø-gutten tok revansje på sprinten etter norsk rekord-tempo i forsøket, knapt

foran Lambertseters trippel sølvvinner Armin Porobic. Runar dokumenterer at USA-oppholdet gjør ham svært godt!



Niksja Stojkovski Lambertseters kroat svømte godt under norsk rekord på 50m fri.

### Norsk toppsvømming

opplever en kraftig sentralisering. Mange klubber nedover på listen satser også profesjonelt, med store budsjetter. Hvorfor lykkes de ikke slik toppklubbene gjør? Det hadde vi spurt oss om, hadde vi vært ledere.

Niksja svømte også under 100m fri-rekorden i åpningen på stafetten. Første «nesten-nordmann» under 50-grensen!

### Tre bryst-gull til Sverre

Næss, etter 1/100-seier over Jørgen Scheie Bråthen på sprinten - som ranket Jørgen på 13. plass for sølvet, deretter





**Runar Borgen med norsk rekord på 50m butetrfly.**



**Christine M. Pedersen vant begge de lengste ryggløpene i NM.**

► soleklare seire over André Klippenberg Grindheim på 100m og Christoffer Tofte Haarsaker på den doble distansen. BS/Åstveit-gutten nærmer seg sitt gamle toppnivå, og ble 6. best på rankingen. Foran ham snek **Monica Waage Johannessen** seg inn med ett poeng for sin suverene seier på butterflysprinten, foran Rikke Nagel-Kleven og Hedda Øritsland, etter at BSC-jenta dagen før sikret gullet også på 100-meteren, pluss 50m fri-bronse på kraftig personlig rekordforbedring.

## Rekorder langbane-NM 2015, Bergen

### Norske seniorrekorder

4x100m fri damer, Bergens SC - 3.48,40  
 4x200m fri herrer, Madla SK - 7.37,94  
 50m butterfly herrer, Runar Borgen, Tromsø SK - 24,21  
 200m rygg herrer, Lavrans Solli, Bærumsvømmerne - 1.59,84  
 50m fri damer, Cecilie W. Johannessen, Bergens SC - 25,41  
 4x100m medley damer, Lambertseter SK - 4.12,80  
 4x100m fri, herrer, Bergens SC - 3.26,11  
 4x200m fri, damer, Bærumsvømmerne - 8.18,64  
 100m fri damer, Cecilie W. Johannessen, Bergens SC - 55,41  
 100m rygg herrer, Lavrans Solli, Bærumsvømmerne - 54,57

### Norske juniorrekorder

4x100m fri jenter, Bærumsvømmerne - 3.51,27  
 4x200m fri gutter, Madla SK - 7.41,94  
 100m bryst jenter, Maria D. Altmann, Harstad SK - 1.10,17  
 100m butterfly gutter, Sander Sivertsen, Bergens SC - 55,54  
 200m medley gutter, Henrik Christiansen, Skjetten Svømming - 2.04,57  
 4x100m medley jenter, Bærumsvømmerne - 4.18,26  
 50m rygg gutter, Armin Porobic, Lambertseter SK - 26,14  
 50m bryst jenter, Maria D. Altmann, Harstad SK - 32,15  
 4x100m fri gutter, Bergens SC - 3.28,62  
 50m fri gutter, Håkon Wulf Haugen, Bergens SC - 23,08  
 4x100m medley gutter, Bergens SC - 3.54,24  
 50m fri gutter, Håkon Wulf Haugen, Bergens SC - 23,08 (tangering)  
 200m butterfly gutter, Henrik Christiansen, Skjetten Svømming - 2.04,72

### Verdensrekord funksjonshemmede

50m butterfly damer S2, Ingrid Thunem, Tromsø SK - 58,27

### Norske rekorder funksjonshemmede

50m rygg jenter S13, Ingvild Bye, Kolbotn - 37,65  
 50m rygg jenter S5, Sarah Louise Rung, Madla SK - 46,28  
 50m bryst gutter SB6, Andreas Bjørnstad, Drammen SK - 40,99  
 100m fri herrer S14, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK - 59,86  
 100m rygg, damer S2, Ingrid Thunem, Tromsø SK - 2.29,07  
 200m bryst herrer SB14, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK - 2.38,74  
 50m fri damer S13, Ingvild Bye, Kolbotn IL - 30,70  
 50m butterfly herrer S14, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK - 30,38  
 400m fri damer S9, Marte Heggertveit, BS/Åstveit - 5.13,56  
 50m bryst damer SB7, Mina Marie Heyerdahl Klausen, Drammen SK - 49,86  
 100m fri damer S9, Marte Heggertveit, BS/Åstveit - 1.12,48  
 50m butterfly, damer S9, Marte Heggertveit, BS/Åstveit - 37,31  
 50m butterfly damer S2, Ingrid Thunem, Tromsø SK - 58,27

### Stina Kajsa Colleou,

Lambertseter og USA, forsvarte fjorårets 200m bryst etter en forrykende sistelengde, hvor hun feide forbi Silje Mikkelborg. Bronse til Celine Hilton - samme trio som i 2014. Stina Kajsa vant også

thrilleren på 100m mot kometen **Maria D. Altmann**, etter 33,06 og sprint-pers i åpningen. Harstad-jenta kom som et uvær, og bare et dårlig innslag hindret seieren. Hun var imidlertid strålende fornøyd, og fulgte opp med 32,15/32,29 på 50m i tidenes ras-



**Sterk duo Stina Kajsa Colleou vant thrilleren på 100m bryst mot Maria D. Altmann.**



**HØSTENS  
NYHETER FRA**  
*Arena, Speedo  
og Zoggs er nå  
på lager!*



**SWIMSHOP**  
swimshop.no

#### KONTAKT OSS

info@klubben.no // info@swimshop.no // Tlf. Klubben AS + 47 62 95 06 10 // Swimshop + 47 62 95 06 20

 facebook/swimshop.no  @klubbenswimshop

## Det ble ikke notert

én eneste All Time-notering på 200m rygg for damer, mens det ennå står 8 noteringer fra 1988 eller eldre. Med overflatevendinger, ikke salto. Det er smått skremmende... Motsatt er kun 3 noteringer på 100m bryst fra 1996 - ingen eldre. Det er svært tydelig hvor fremgangen har vært størst de siste årene.

- keste felt. Sprint-sølv til sterkt-svømmende Ingalill Urrang Naustvik.

### Christine Moldrup Pedersen,

USA-basert også hun, tok hjem begge de lengste rygg-løpene. Lambertseter-jenta har også hatt godt utbytte av treningen «over there», om enn ikke i helt samme form som sist år. Likevel holdt det til utklassing, for nivået i disiplinen står langt tilbake å ønske. **Elise Næss Olsen** var klart best på sprinten da hun snek seg hårfint under halvminuttet.

### Susann Bjørnsen, Setermoen,

fulgte Cecilie til døren på 50m fri søndagen, kun 9/100 bak den nye rekorden, satte ny personlig rekord og tok nytt sølv bak Cecilie på 100-meteren, og utklaset resten av feltet da hun perset med halvsekundet på 200m medley. 7. beste resultat for sin 50m fri. Glemte var skuffelsen fra BSF! 😞 Bak Susann svømte Vågsbygds Amalie Thorstensen inn til sølvet foran klubbvenninne **Sofie Reisænen**, som allerede i åpningen av mesterskapet seiret i thrilleren om 400m medley-gullet og brøt 5-minuttersbarrieren. Bak henne



Sverre Næss med tre brystgull i langbane-NM.



Emilie Nyenget Løvberg senket sin ferske bestetid og vant noe overraskende 200m butterfly.



Lambertseter Svømmeklubb best i seniorklassen og nest beste klubb i junior-NM.



Madla Svømmeklubb med norsk rekord på 4x200m fri med 7.37,94.



Lambertseter SK med norsk rekord på 4x100m medley med 4.12,80.

fikk trippel sølvvinner Astrid Julie Halvorsen fingerspissene 3/100 foran Amalie.

### Emilie Nyenget Løvberg

Bærumsvømmerne, fortsatte der hun startet under BSF fem uker tidligere. Senket sin ferske 200m butterfly bestetid med ytterligere 6/10 sekund, og vant,

noe overraskende kanskje, NM-gullet foran klubbvenninne Klara Farkas, og med odds-bomben Augusta Lenéa Remøy på bronseplass på for henne råsterke 2.19,51. Bærums Majken Smith senket fjorårsersen med syv sekunder på 800m fri da hun allerede etter 200 meter gled fra Johannessen og siden

## Alle statistikker topper etter AdO-NM

På time-lista ble det notert 55 forbedringer på herresiden og 50 på damesiden. Suverent mer enn noe annet mesterskap. Samtidig er det fremdeles 92 noteringer for herrer og 84 for damer som er 15 år gamle. Verre ennå; 54 noteringer for herrene og 66 (!) for damene dateres fra 1977-1990 - altså 15 til 38 (!) år gamle. Haugevis av dem stammer fra rygg og medley hvor regelverket er betydelig forenklet i forhold til dagens. Mye bra altså - enda mer å ta igjen!

aldri så seg tilbake. Cecilie måtte i kjelleren på siste 50m for å redde sølvet foran fremadstormende Halvorsen, med ett år eldre Maria Storstein på hjul. Karmøyjenta holdt på sin side unna for Oda Gjerde og Silje Mari Bjørlykke i kampen om 1500m-gullet.

Bak gullvinnerne er det et kobbelt av sterkt-svømmende medaljevinnere i tidenes desidert beste langbanemesterskap. 99-modellen Truls Wigdel, med dobbelt sølv pluss bronse, og 8. på topp 20-rankingen for sin sterke 400m fri, 5. beste gjennom tidene. Sølv også på 1500m, begge gangene knapt foran Ole Martin Bjørlykke - bare Christiansen og Kvale er foran dem på all time langdistanse! Markus Lie svømte inn til tre sølv og nye bestetider på 50m fri og 100m rygg, og Erik Årslund Gidskehaug forbedret 400m-persen etter å ha toppet til European Games en drøy uke tidligere. Det ga 12. plass på rankingen. To plasser foran - på topp 10, scoret Annika Winsnes for sin 100m fri-bronse på 56,28. Marte Løvberg, også hun European Games-

## - Bergen leverte et strøket mesterskap

De syv arrangørklubbene leverte et bortimot strøket mesterskap. Selvsagt hjelper det mye med AdO arena. Det er imidlertid ikke hele grunnen.

De syv klubbene gikk sammen om BSF-arrangementet allerede i 2008,

og har utviklet et særdeles sterkt arrangør-team. Kristiansand (Vågsbygd/Varodd) og Trondheim (TSLK og NTNUI) har gjort lignende, og mange andre byer burde se på konseptet.

Vi siterer landslagssjef Petter Løvberg: - Dette er en fantastisk NM-arena. Det er en av de fineste svømmehallene jeg har vært i. Det er gode rammer for både utøvere og publikum, og i tillegg blir vi møtt av en utrolig vennlighet av alle.

Både de i kommunen, de som styrer hallen og de som jobber i arenaen. Det er definitivt ikke alle svømmehaller som gjør.

Med ny stevneleder i spissen (Morten Urdal) ble ansvaret fra BSF-teamet fordelt. Kvaliteten er topp, uansett ledelse. Flott levert, Arna SLK, BSC, BS-LK, SK Delfana, Vestkantsvømmerne og Åstveit SK!

# Henrik Christiansen sin rå VM-oppkjøring



Henrik Christiansen var utilnærmelig og suveren.

- \* Henrik Christiansen var utilnærmelig; suveren poeng-topp, 8 mestertitler og 2 rekorder.
- \* Marte Løvberg 4 ganger på toppen av pallen.
- \* Trippel-gull og rekord av Armin Porobic.
- \* To gull og to rekorder i Maria D. Altmanns comeback.
- \* Bærum og Lambertseter klart beste klubber.
- \* 10 rekorder og beste mesterskap i historien.

PER IRGENS [TEKST]  
ØYVIND THORSEN [FOTO]



## NM var viktig gjennomkjøring

for Henrik. Fire uker før VM braket løs i russiske Kazan, var Skjettens sisteårs junior fremdeles rimelig stinn av trening. Men det var det ingen som tenkte på, der han gled «rolig» inn til 400m fri-gullet, som første juniorstart av i alt 19 - samtlige individuelle øvelser pluss to stafetter! Det ga 8 juniortitler, én sølv og suveren førsteplass på poenglista. Han kjempet dessuten som en løve også der han var uten seiersmulighet, ikke minst på stafettene. En herlig innstilling.

## Mellom- og langdistanse-nivået

for junior-herrerne er solid. Kun én kan stå øverst på pallen, Bjelland, Bjørlykke, Gidskehaug, Lervik, Olaussen, Skipperud og Wigdel vet at den plassen er reservert Christiansen. Det hindrer ikke de nevnte i å trene hardere og mer målrettet enn de fleste andre her på berget, og de får «betalt»; 5 av dem plasserte

▶ toppet, perset til 400m fri-sølv og snek seg inn på topp 20-lista for 200m fri-bronsen, der også Marius Solaat Rødland plasserte seg pent for 100m fri-bronsen.

## Lambertseter tok halvparten

av stafett-titlene, begge medley-løpene og herrenes 4x100m fri, med norsk rekord på damenes medley-stafett - de har vunnet øvelsen åtte år på rad, syv ganger på norsk rekord! I tillegg to sølv- og en bronsemedalje - suverent best! BSC-gull på 4x100m fri for damer på norsk rekord, og to sølv, hvorav norsk rekord for herrenes 4x100m fri. Bærum-damene satt norsk rekord da de utklasset feltet på 4x200m fri, pluss to sølv og to bronse, og Madlas gutter var vel så suverene da de ikke uventet gikk til topps på langstafetten. Bergensvømmernes herrer tok samtlige bronsemedaljer.

## Beste klubb - Lambertseter

- igjen (327 poeng). Best i ÅM, best i UM, nest best i junior-NM lang. En utfordring



Bergens Svømme Club med norsk rekord på 4x100m fri med 3.48,40.

for resten av landet... 50 poeng bak (288) følger toppklubben for juniorene, Bærumsvømmerne, som vant junior lang og utklasset alle i junior-kort! Bergens Svømme Club kom ytterligere 50 poeng bak (235), men var utilnærmelig i i NM

kort. Det svinger mye! Hele 70 poeng ned til Bergensvømmerne på fjerdeplass (167), fulgt av Skjetten (140) og Madla (110). Deretter er det et langt sprang ned til klubbene bak. Det skiller 265 (!) poeng mellom 1. og 7. klubb.



**NYHET!**  
Kompresjonstøy for svømmere.

PRE AND POST PERFORMANCE  
COMPRESSION APPAREL MADE  
ESPECIALLY FOR SWIMMERS

KATINKA HOSSZU

World and  
European  
Champion



## At AdO arena er et fantastisk anlegg

er ettertrykkelig slått fast. Under mesterskapet opplevde vi i tillegg en betjening så imøtekommende og behjelpelige at det var en fryd. Slikt er ikke en selvfølge i svømme-Norge, dessverre. Når opplevde vi at betjeningen smilende, med et vennlig ord, viker unna med vannslangen på slutten av en lang dag? Eller at daglig leder rusler rundt med kaffekannen og serverer funksjonærer under et svømmestevne? Enestående!



Sterkt trekløver Truls Wigdel, Ole Martin Bjørlykke og Henrik Christiansen.

► seg på topp 20-lista. Truls Wigdel som nest beste, Ole Martin Bjørlykke på plassen bak, og Erik Årsland Gidskegaug på 5. plass. Slikt vil garantert gi resultater, også internasjonalt, for en eller flere av dem. Vi trenger slike tøffe miljøer og utøvere!

### Marte Løvberg er en av få

på damesiden som holder samme trøk-

ket i treningen over år. Fire gull ble Lambertseter-jenta belønnet med, samt bunnsolide stafetter. Imponerende, etter at hun hadde siktet toppformen, lojalt og suksessfullt, inn mot European Games 10 dager før NM. Hun er «i rute» slik jeg ser det! I motsatt ende

av skalaen stilte Harstads [Maria D. Altmann](#). Etter mye sykdom og skader de siste to årene, og dermed begrensede treningsmengder, slo hun til med gull og rekorder både på 50 og 100m bryst. Med 6. plass på rankingen ble hun beste kvinne. Sammen med blant andre [Silje Mikkeltorg](#), Skjetten (200m brystgull og sølv på 50 og 100m), Braathen, Heimnes, Hilton, Hole og Reisænen bør en (eller flere!) av dem være klare for internasjonale oppgaver på høyeste nivå i fremtiden?!



Erik Årsland Gidskehaug høyt oppe på poengslista for sin 400m fri.



Silje Mikkeltorg med medaljerekka 1-2-1 i junior-NM.



Marte Løvberg kapret fire junior-gull i langbane-NM.



**Maria D. Altmann** overrasket både seg selv og andre.

200-meteren. Tomoe Zenimoto Hvas, Bærumsvømmerne, sikret 200m-sølv bak sterkt avsluttende Christiansen, og sammen med mer erfarne Fardal, Løvø, Steinland og Wiik, ser også herrenes brystsvømmings-fremtid lys ut.

**Armin Porobic**, som Altmann, er heller ikke av dem som tilbringer mange timene i bassenget. Likevel ble det trippel gull, sølv, 4. plass på rankingen og rekord. Spennende hvis den talentfulle Lambertseter-gutten finner nøkkelen til trenings»-låsen» kommende sesong...

**Marius Solaat Rødland**, BSC, gikk seirende ut i kampen om 100m fri-tittelen, knapt foran Peter Arnet, Lambertseter og klubbkamerat **Håkon Wulf Haugen**. Han sikret seg sprinten i utklassingsstil på norsk rekord. De tre kapret 7., 9. og 11. plassene på poenglisten for prestasjonene.

Bærumsvømmernes trio, **Klara Farkas**, **Elise Næss Olsen** og **Majken Smith** kom på plassene bak 100m fri-trioen i poengkampen. Farkas for sine gull på 100 og 200m butterfly, den siste foran kometen Augusta Lenéa Remøy, og sølv på 200m fri. Elise for seieren på ryggsprinten

samt sølv på 50m fri og 100m butterfly, mens Majken seiret klart på 800m fri, tok sølv på den halve distansen pluss to ganger bronse. Butterfly-sprinten snappet nok en Bærums-svømmer, da **Hedda Øritsland** henviste Inger-Ane Sætre Scheffe til sølv. Delt bronse til Elida Hole og Tuva Tronstad i en meget sterk øvelse. **Astrid Julie Halvorsen** var klart best på 200m rygg, selv om hun var såpass indisponert at hun måtte trekke



**Sander Sivertsen** gikk seirende ut på 100m butterfly.

seg fra den avsluttende 1500-meteren. Trippel sølv i tillegg på Skjetten-jenta.

Damenes medleyøvelser er blitt et tilnærmet internt Vågsbygd oppgjør. Mesterskapet åpnet med 400-meteren, hvor **Sofie Reisænen** gjorde kort prosess på



**Håkon Wulf Haugen** Solid sprinter med nest beste all time.

**Armin Porobic** med ny norsk juniorrekord på 50m rygg med 26,14.



## Stafettrekordene falt som fluer

i mesterskapet, men det er ikke nødvendigvis et tegn på tilsvarende utvikling generelt. Fem stafettrekorder på seks øvelser, mens det kun ble satt rekorder i syv av de 34 individuelle øvelser. Årsaken er snarere at de største klubbene tiltrekker seg stadig flere av våre beste. Det styrker den, og gir stafettrekorder, mens moderklubbene blir tilsvarende svekket. Det kommer best frem på langstafettene, der avstanden mellom 1. og 6. klubb er på 27 sekunder for damene og 32 sekunder for herrene.



Bærumsvømmerne med norsk juniorrekord på 4x100m fri.

► brystetappen, etter at Halvorsen hadde levert sterke 1.13 på rygg. **Amalie Thorstensen** jobbet knallhardt for å forsvare kortbane-tittelen, men måtte se Halvorsen snyte henne også for sølvet med 3/100. Det var Reisærens 5. seier i øvelsen på de 6 siste mesterskapene! På den halve distansen var imidlertid Thorstensen utilnærmelig foran kortbanevinner Sofie.

**Sander Sivertsen**, BSC, gikk seirende ut av den tette kampen om 100m butterfly-gullet etter et veldisponert løp, foran Sigurd Holten Bøen og **Bragi Snær Hallson**. Hammerfest/NTG/Tromsø-gutten avviste sluttspurten til Christiansen i duellen om 200m rygg-gullet, med pur unge Dennis Aateigen på bronseplass. **Grethe Tenden**, Bærumsvømmerne, vant en jevn 100m rygg, og ble dermed klubbens 5. individuelle mester! Med unntak av Porobic er imidlertid rygnivået, spesielt på langbane, langt til-

bake å ønske. Her er det en jobb å gjøre! **Maria Storstein** vant 1500m fri etter intens kamp mot jevngamle Silje Mari Bjørlykke. Syv svømmere under 18.10 er det fire år siden vi hadde, men i 2011 var det ni under 18 minutter, og en vinner-tid halvminuttet raskere enn årets. Mye å ta igjen altså, men det er en (liten) lysning sammenlignet med de tre foregående årene.

### Bærumsvømmerne gjorde rent bord

og satte to rekorder på damestafettene, med Lambertseter på hjul. Asker, BSC og Bergensvømmerne tok hver sin bronse. På herresiden gikk BSC seirende ut av begge 100 meter-stafettene i rekordtempo, mens Madla forbedret 4x200m-rekorden i sitt gullløp og fulgte nærmest BSC på 4x100m fri. Ålesund, Lambertseter og Bærum fordelte de øvrige medaljene.

### Skjetten topper

medaljestatistikken, ett gull foran Bærumsvømmerne, tre foran Lambertseter og fem flere enn Bergens Svømme Club, fulgt av Karmøy, Vågsbygd og Harstad. Ni klubber fordelte de 40 gullmedaljene, mens Aalesund kapret fem sølv og tre bronse, og delte 5. plassen for antall medaljer.

### Bærumsvømmerne

ble også beste klubb, 22,5 poeng foran Lambertseter. 50 poeng bak følger BSC, knapt foran Skjetten. Deretter er det nesten 100 poeng ned til Aalesund og Madla.

### De syv Bergens-klubbene

stod for et strøket arrangement. Selvsagt fikk de god «hjelp» av en glimrende hall. Klubbene er etter hvert svært samkjørte gjennom sine ni Festival-forberedelser og gjennomføringer, der noen av verdens beste svømmere knapt kan fullrose det de leverer. Med suksessfylt pressekonferanse, detaljert kjøreplan, og ikke minst - samarbeidet med de ansatte, fra daglig leder til samtlige ansatte. Da må det bli suksess!



Madla Svømmeklubb med norsk juniorrekord på 4x200m fri.



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](https://thonhotels.no/sport)**



THON  
HOTELS

[NM langbane funksjonshemmede]

# Ingrid Thunem suveren - satte V-rekord med 14 sek!



Ingrid Thunem stod for tidenes første verdensrekordnotering i AdO arena.

Langbane-NM bød nok en gang på rekordfest for våre funksjonshemmede utøvere. 1 verdensrekord og 13 norske rekorder var riktignok ikke så mange som i fjor, men 7 svømmere på rekordlista, anført av Tromsø-svømmerne Ingrid Thunem (v-rekord og 2 norske) og Adam Ismael Wenham (3 norske) samt Marte Heggertveit (3 norske) fra BS/Åstveit, forteller oss at det sattes stort fra mange hold. Duoen fra nord leder solid an på både rekord-, poeng- og medaljestatistikken.



Verdensrekord og gull på Ingrid Thunem på 50m butterfly – her flankert av sølvvinner Sarah Louise Rung og bronsevinner Marte Heggertveit.

**Ingrid Thunems** verdensrekordnotering i AdO arena er på ingen måte hennes første, og garantert heller ikke hennes siste. 50m butterfly gikk unna på formidable 58,27, og resultatet 80,73% (prosentuell beregning ift. gjeldende verdensrekord) forteller oss at det ble rekordnotering med nesten 14 sekunder (13,91). Den gamle verdensrekorden tilhørte nemlig russiske Alexandra Agafonova

med tiden 1.12,18 – snakk om tidenes rekordforbedring! Ingrid ble med dette resultatet selvsagt også mesterskapets suverent beste funksjonshemmede utøver. Gull og rekord ble det også på Tromsø-jenta på 100m rygg i klasse S2 med tiden 2.29,07.

## Nest beste resultat

i mesterskapet var det Sarah Louise Rung fra Madla SK som stod for med sin

BO NORSENG [TEKST]  
ØYVIND THORSEN [FOTO]

**NM 2015**  
LANGBANE  
BERGEN 4.-7. juli

50m bryst på tiden 48,79 (101,54%), selv om dette ikke var noen norsk rekord-notering. Norsk rekord ble det imidlertid på 50m rygg på Sarah med tiden 46,28 i klasse S5. Sarah fikk også med seg medalje i de to andre valørene hjem fra Bergen.

### Marte Heggertveit

fra BS/Åstveit har hatt en formidabel fremgang fra forrige langbanemesterskapet hvor fasiten ble en norsk rekord og medaljefangsten 1-2-1. På hjemmebane i Bergen slo hun til med ikke mindre enn 3 norske rekordnoteringer, og medaljeserien 3-2-2! Norsk rekord på både 400m fri med tiden 5.13,56, 100m fri på 1.12,48 og 50m butterfly på 37,31 i klasse S9 - sier sitt om denne spennende 15-åringen som ble født med en fot som måtte amputeres.

### Adam Ismael Wenham

har også all grunn til å være fornøyd med sine 3 norske rekorder i NM, selv om antallet ble «beskjedent» mot de 9 (!) han satte i Drammen i fjor. Mesterskapets tredje beste resultat stod han for med tiden 1.12,04 på 100m bryst (108,02%). Rekordene i klasse S14 kom imidlertid på tre andre øvelser - 100m fri (59,86), 200m bryst (2.38,74) og 50m butterfly (30,38). I alt ble det 7 NM-gull på Tromsøgutten samt en sølvmedalje.

### Øvrig rekordsettere

ble Ingvild Bye fra Kolbotn IL på både 50m fri (30,70) og 50m rygg (37,65) i klasse S13. Medaljeserien 2-3-1 vitner om en habil utøver, som ga henne en



Sterk ryggduo Kristoffer Voldengen Hansen (t.v.) og Adam Ismael Wenham.

femteplass i sammendraget i år som i fjor.

Andreas Bjørnstad ble mesterskapets fjerde beste utøver for sin norske rekord på 50m bryst i klasse SB6 på 40,99 (108,73%). Den solide Drammenssvømmeren noterte seg medaljerekka 2-2-0 i AdO arena.

Mina Marie Heyerdahl Klausen, også hun fra Drammen SK, sikret norsk rekord på 50m bryst i klasse SB7 med tiden 49,86. Solid medaljerekke også på henne med 1-3-1.

Vi noterer oss ellers «nykomlingen» Kristoffer Voldengen Hansen fra Gjøvik SK som kunne reise hjem til Mjøsbyen med den flotte medaljerekka 1-2-1.



Ingvild Bye med to rekorder.



Marte Heggertveit har hatt en formidabel fremgang, og på hjemmebane slo hun til med hele tre norske rekorder.

[NM-analyse]

# Det beste norske

## langbane-mesterskapet i historien!



Både forsøk og finaler scorer høyere enn noen gang siden NM-analysen startet i 1986. Herrene forsetter sin formidable utvikling, mens damene tok igjen siste års svake resultater med solid margin.

PER IRGENS [ANALYSE]  
ØYVIND THORSEN [FOTO]



Kanskje AdO arena, med sitt mantra - /god stemning, - påvirket resultatene? For det var smil å se på alles ansikter fra innsvømming fredag til avslutning tirsdag, - skikkelig/god stemning. Slikt virker positivt. Men selvsagt er forberedelsene før mesterskapet hovedgrunnen. Og de må ha vært bedre enn noen gang.

### Herrenes fremgang vises

i tabell 5, med godt over 1,5 prosentpoeng både for forsøkene og finaler fra 2012. Det er mye - garantert godt over fremgangen internasjonalt i samme periode. For damene er fremgangen halvparten så stor, men fra 2011, altså

over fire år. Det er neppe mer enn fremgangen internasjonalt i samme periode, kanskje mindre? Det vet vi først noe om etter OL i Rio de Janeiro om ett år.

Sist år noterte herrene all time-beste score i hele 13 av 17 forsøks-øvelser. Uvirkelig, skrev vi da. Så hva skal vi skrive når historien gjentar seg; nok en gang 13 forbedringer, noen av dem med stor margin. Samtidig er det en forbedring i 12 av de 20 finaleøvelsene, mot 9 sist år.

På 1500m fri har snitt-tiden for de 16 beste forbedret seg fra 16.54 til 16.30 ▶



TA KONTAKT FOR  
TILBUD TIL DIN  
KLUBB!

# TRENINGSLAIR SVØMMING

MALAGA



**TORREMOLINOS**

Bestselger

MALLORCA



**BEST CENTRE**

Helt i topplassen

BARCELONA



**LLORET DE MAR**

Spanias fineste svømmehall

## FORNØYDE REISENDE – GODE REFERANSER – PERSONLIG OPPFØLGING

Escape Travel er Norges største ruteflybaserte reiseselskap. Vi tilbyr flere reisemål i Italia, Kroatia, Kypros, Tyrkia, Spania (med Kanariøyene) og Florida (USA).

Reidar Halvorsen er ansvarlig for svømmeprogrammet. Velkommen om bord!

**ESCAPE**  
TRAVEL

tlf. 932 09 800 | reidar@escape.no | [www.escape.no/treningsleir/svomming](http://www.escape.no/treningsleir/svomming)



LANGBANE-NM DAMER. En sammenligning øvelse for øvelse mellom årene 2005 og 2015, Bergen								
År/ Øvelse	Gjennomsnitt for de 8 finalistene				Gjennomsnitt for de 16 beste i forsøkene			
	2005	2014	2015	Avvik %	2005	2014	2015	Avvik %
50 fri	27.35	26.48	26.13	-4.46	27.98	27.06	26.80	-4.21
100 fri	1.00.37	57.73	57.51	-4.73	1.01.37	58.85	58.68	-4.38
200 fri	2.10.84	2.05.38	2.04.86	-4.57	2.12.54	2.07.62	2.06.63	-4.45
400 fri	4.36.79	4.29.89	4.28.17	-3.10	4.43.14	4.35.08	4.32.73	-3.67
800 fri	9.31.41	9.20.38	9.15.19	-2.83	9.45.04	9.33.37b	9.25.48	-3.34
1500 fri	18.12.63	18.10.21	17.53.57	-1.74	18.35.81	18.40.61a	18.16.89	-1.69
50 bfl	29.32	28.24	28.13	-4.05	29.83	28.67	28.51	-4.42
100 bfl	1.06.07	1.03.25	1.02.86	-4.85	1.07.76	1.04.71	1.04.21	-5.23
200 bfl	2.30.01	2.23.67	2.21.45	-5.70	2.34.01	2.27.76	2.24.93	-5.89
50 bryst	34.07	33.46	32.85	-3.58	34.58	34.01	33.51	-3.09
100 bryst	1.14.89	1.12.73	1.11.77	-4.16	1.15.96	1.14.59	1.13.45	-3.30
200 bryst	2.41.91	2.37.23	2.37.01	-3.02	2.46.98	2.42.35	2.41.27	-3.41
50 rygg	31.78	31.07x	30.86	-2.89	32.52	31.38	31.35	-3.59
100 rygg	1.08.33	1.06.65	1.07.07	-1.84	1.10.06	1.07.54	1.07.82	-1.76
200 rygg	2.28.88	2.23.01	2.25.69	-2.14	2.32.43	2.26.01	2.28.59	-2.51
200 IM	2.28.34	2.24.86	2.24.51	-2.58	2.31.64	2.27.29	2.26.33	-3.50
400 IM	5.14.61	5.10.16	5.05.13	-3.01	5.24.96	5.17.63	5.12.27	-3.90
4x100 fri	4.07.93	3.58.54	3.55.56	-4.98				
4x200 fri	9.06.18z	8.44.87	8.51.44	-2.69				
4x100med	4.35.67	4.23.27	4.21.20	-5.24				
% av -05	0%	-3.02%		-3.60%	0%	-2.90%		-3.66%

Tabell 1 viser gjennomsnittstidene for de 8 finalistene og 16 beste fra forsøkene for damer i 2005 (basisår), 2014 (Drammen) og 2015, og forskjellen i prosent. Nederste linjen angir gjennomsnittet av alle øvelsene. a=15, x=7.

- ▶ på bare to år. Et gjennomsnitt på 24 sekunders forbedring for hver av de 16.

Samtidig kan vi godt slå litt kaldt vann i blodet, for topp-resultatet for 200m butterfly finale ble satt i 1990 (!), og er nesten sekundet bedre enn årets. Samt 400m medley, hvor snittet på de 16 beste var 4.49 helt tilbake til 1994. Og det er et stort, svart hull på 200m rygg, selv med rekorden på 1.59. Det er syltynt bak! Bredden på 800m fri er heller ikke imponerende. Det er tydelig at 400-800-



LANGBANE-NM HERRER. En sammenligning øvelse for øvelse mellom årene 2005 og 2015, Bergen								
År/ Øvelse	Gjennomsnitt for de 8 finalistene				Gjennomsnitt for de 16 beste i forsøkene			
	2005	2014	2015	Avvik %	2005	2014	2015	Avvik %
50 fri	24.17	23.61	23.38	-3.26	24.66	24.19	23.84	-3.32
100 fri	53.20	52.04	51.36	-3.45	54.41	52.92	52.45	-3.60
200 fri	1.57.83	1.55.24	1.54.37	-2.93	1.59.81	1.56.64	1.55.31	-3.75
400 fri	4.14.66x	4.04.87	3.59.75	-5.85	4.17.97	4.09.00	4.06.44	-4.46
800 fri	8.46.37	8.29.34	8.26.95	-3.68	9.01.95	8.37.36d	8.43.88a	-3.33
1500 fri	16.56.50	16.17.56	16.02.27	-5.33	17.15.91	16.42.60	16.30.15	-4.41
50 bfl	25.94	25.40	24.87	-4.12	26.42	25.76	25.34	-4.08
100 bfl	59.02	56.31	56.07	-4.99	59.72	57.25	57.19	-4.23
200 bfl	2.11.55x	2.12.43	2.10.11	-1.09	2.14.60	2.14.05	2.12.95	-1.22
50 bryst	30.59	29.68	29.43	-3.79	31.11	30.11	29.89	-3.92
100 bryst	1.07.85	1.05.31x	1.05.65	-3.24	1.09.97	1.06.96	1.07.05	-4.17
200 bryst	2.29.06	2.25.39x	2.23.35	-4.50	2.34.02	2.28.43	2.26.39	-4.95
50 rygg	28.41	27.67	27.14	-4.47	29.33	28.26	27.91	-4.84
100 rygg	1.02.35	59.42	59.24	--4.98	1.03.52	1.01.21	1.00.46	-4.81
200 rygg	2.15.69	2.08.27	2.10.85	-3.56	2.18.65	2.12.75	2.14.09	-3.29
200 IM	2.14.12x	2.10.48	2.09.11	-3.73	2.16.87	2.12.89	2.12.95	-2.86
400 IM	4.49.66	4.39.56	4.37.60	-4.16	4.56.03	4.47.16	4.44.01	-4.06
4x100 fri	3.42.00	3.33.75	3.31.68	-4.64				
4x200 fri	8.10.35	8.00.10	8.04.63	-1.16				
4x100med	4.04.41	3.59.85	3.58.40	-2.45				
% av -05	0%	-2.97%		-3.76%	0%	-3.27%		-3.84%

Tabell 2, som tabell 1, men for herrer.

1500m (++), samt stafetter, blir i meste laget for de nest beste. Dermed velges en av de to langdistansene bort.

Kanskje mest imponerende er 400m fri finaleresultatene. Der ble det notert toppresultat i 2013 på 4.05, forbedret

til 4.04 sist år, ned til 3.59 i AdO arena. Det kan nok måle seg med en god del europeiske lands 400m-finaleheat?!

DAMER	Finaler år	2015	Forsøk år	Forsøk	2015
50 fri	26.31 13	<b>26.13</b>	50 fri	27.05 13	<b>26.80</b>
100 fri	57.73 14	<b>57.51</b>	100 fri	58.80 13	<b>58.68</b>
200 fri	2.05.38 14	<b>2.04.86</b>	200 fri	2.06.48 11	<b>2.04.86</b>
400 fri	<b>4.27.23 11</b>	4.28.17	400 fri	<b>4.30.91 11</b>	4.32.73
800 fri	<b>9.07.80 11</b>	9.15.19	800 fri	<b>9.19.59 11</b>	9.25.48
1500 fri	<b>17.34.45 11</b>	17.53.57	1500 fri	<b>18.03.74 11</b>	18.16.89a
50 bfl	<b>27.97 11</b>	28.13	50 bfl	<b>28.50 13</b>	28.67
100 bfl	<b>1.02.70 13</b>	1.02.86	100 bfl	1.04.46 13	<b>1.04.21</b>
200 bfl	<b>2.21.18 96</b>	2.21.45	200 bfl	2.27.29 09	<b>2.24.93</b>
50 bryst	33.31 13	<b>32.85</b>	50 bryst	34.01 14	<b>33.51</b>
100 bryst	1.12.40 09	<b>1.11.77</b>	100 bryst	1.14.27 13	<b>1.13.45</b>
200 bryst	2.37.23 13	<b>2.37.01</b>	200 bryst	2.42.35 14	<b>2.41.27</b>
50 rygg	<b>30.48 13</b>	30.86	50 rygg	<b>31.33 13</b>	31.35
100 rygg	<b>1.05.73 13</b>	1.06.65	100 rygg	<b>1.07.54 14</b>	1.07.82
200 rygg	<b>2.23.01 14</b>	2.25.69	200 rygg	<b>2.26.01 14</b>	2.28.59
200 IM	<b>2.23.10 09</b>	2.24.51	200 IM	<b>2.26.28 13</b>	2.26.33
400 IM	<b>5.05.00 12</b>	5.05.13	400 IM	5.14.09 12	<b>5.12.27</b>
4x100 fri	3.58.00 13	<b>3.55.56</b>	4x100 fri		
4x200 fri	<b>8.44.87 14</b>	8.51.44	4x200 fri		
4x100med	4.22.72 13	<b>4.21.20</b>	4x100med		

Tabell 3, en sammenligning av beste resultater i perioden 1986-2014 og 2015 for damer. Uthevet skrift viser best gjennom alle tider.

HERRER	Finaler år	2014	Forsøk år	Forsøk	2014
50 fri	23.61 14	<b>23.38</b>	50 fri	24.19 14	<b>23.84</b>
100 fri	52.04 14	<b>51.36</b>	100 fri	52.88 13	<b>52.45</b>
200 fri	1.55.24 14	<b>1.54.37</b>	200 fri	1.56.64 14	<b>1.55.31</b>
400 fri	4.04.87 14	<b>3.59.75</b>	400 fri	4.08.56 13	<b>4.06.44</b>
800 fri	8.29.34 14	<b>8.26.95</b>	800 fri	<b>8.37.36 14</b>	8.43.88a
1500 fri	16.17.56 14	<b>16.02.27</b>	1500 fri	16.42.60 14	<b>16.30.15</b>
50 bfl	25.25 13	<b>24.87</b>	50 bfl	25.76 14	<b>25.34</b>
100 bfl	56.31 14	<b>56.07</b>	100 bfl	57.25 14	<b>57.19</b>
200 bfl	<b>2.09.25 90</b>	2.10.11	200 bfl	2.14.05 14	<b>2.12.95</b>
50 bryst	<b>29.28 11</b>	29.43	50 bryst	30.11 14	<b>29.89</b>
100 bryst	<b>1.05.29 11</b>	1.05.65	100 bryst	<b>1.06.96 14</b>	1.07.05
200 bryst	<b>2.23.26 11</b>	2.23.35	200 bryst	2.28.43 14	<b>2.26.39</b>
50 rygg	27.36 13	<b>27.14</b>	50 rygg	27.96 12	<b>27.91</b>
100 rygg	<b>59.03 12</b>	59.24	100 rygg	1.00.62 12	<b>1.00.46</b>
200 rygg	2.08.27 14	2.10.85	200 rygg	<b>2.12.75 14</b>	2.14.09
200 IM	2.10.48 14	<b>2.09.11</b>	200 IM	<b>2.12.89 14</b>	2.12.95
400 IM	4.39.31 13	<b>4.37.60</b>	400 IM	4.47.16 14	<b>4.44.01</b>
4x100 fri	3.33.25 09	<b>3.31.68</b>	4x100 fri		
4x200 fri	7.55.37 13	8.04.61	4x200 fri		
4x100med	<b>3.57.03 09</b>	3.58.40	4x100med		

Tabell 4, som tabell 3, men for herrer.

## Etter damenes svake

mesterskap i Drammen var det svært god å registrere årets solide fremgang. Vesentlig bedre resultater enn i toppåret 2013. Fremgangen den gang kom imidlertid etter svært svake resultater i 2012, så den totale utviklingen de siste fire årene er på 0,7 prosentpoeng på fire år; knapt 0,2 poeng pr år. Det er heller i underkant.

Mesterskapet i Bergen viste oss at også damene er på riktig vei, og det skal vi glede oss stort over. Ni all time-noteringer i forsøkene og åtte i finalene er solid.

Spennende å se utviklingen på vår gamle «paradegren» - brystøvelsene, med en bredde som har alle forutsetninger for

## Internasjonalt har brystsvømming for damer

vært vår klart beste gren. Fra Sara Nordenstams OL-bronse (2008), Terrie Millers gull i kortbane-EM (1996), Anne Mari Gulbrandsens trippel bronse i kortbane-EM (2000), Elin Austevolls OL-finale-reserve (1996), Katharina Stibergs VM-lang semifinale (2009), til Henriette Brekkes finale i kortbane-EM (2012).

Det er drøyt tre år siden siste bragd, og det er ennå langt opp til nivået de seks hadde for dagens utøvere. NM viste likevel et imponerende nivå, bedre enn noen gang slik analysen viser. De er unge, de er mange og de er sultne. Det er et godt utgangspunkt. Vi ser frem til fortsettelsen!



# - En fantastisk NM-arena,

# og en fantastisk gjeng!

AdO arena bød på fantastiske arbeidsvilkår for blant andre denne supre dommer-gjengen under langbane-NM.

**Det første langbane-NM i Bergen og i Alexander Dale Oen arena er over. Anlegget møtes med nærmest unison begeistring fra utøvere, trenere og dommere.**

SANDER ENGLUND SMØRDAL [TEKST]  
ØYVIND THORSEN [FOTO]



Totalt ble det satt 23 norske rekorder (10 senior og 13 junior) for funksjonsfriske, mens det for funksjonshemmede ble 12 norske rekorder - og én verdensrekord i tillegg.

Med rammebetingelser i toppklasse fulgte utøverne opp med strålende resultater. En av dem som imponerte mest i bassenget var VM-svømmer Henrik Christiansen. Han har sett sin andel internasjonale bassenger, og mener det man ser i Bergen er på høyde med det beste der ute.

- NM i AdO arena har vært fantastisk.



► igjen se en norsk kvinne i semifinale/finale internasjonalt (se egen sak). Og de korte fri-øvelsene har en flott utvikling. Men nivået på ryggøvelsene er, mildt sagt, ikke all verden.

	Herrer		Damer	
	Finaler	Forsøk	Finaler	Forsøk
2005	basisår	basisår	basisår	basisår
2006	-0.46	-0.35	-0.80	-0.82
2007	-0.02	+0.06	-0.82	-0.88
2008	-0.63	-0.68	-1.31	-1.33
2009	-1.72	-1.30	-2.41	-2.02
2010	-0.84	-0.79	-2.08	-2.06
2011	-2.17	-2.01	-2.93	-2.81
2012	-2.05	-1.98	-2.33	-2.44
2013	-2.87	-2.57	-3.25	-2.97
2014	-2.97	-3.27	-3.02	-2.90
2015	<b>-3.76</b>	<b>-3.84</b>	<b>-3.60</b>	<b>-3.66</b>

Tabell 5, prosentmessig utviklingen av langbane mesterskapene i perioden 2005-2015. Uthevet skrift viser best gjennom alle tider.

Godt å se fremgangen i de utholdenhets-krevende øvelsene; 4-8-1500m fri, 400m medley og 200m butterfly. Håper det er begynnelsen på en langsiktig trend, for der er det langt igjen til et middels

europisk nivå. 800m fri-finalen i 1988 (!) hadde et snitt på 9.15, samme som årets solide fremgangen. De svømte altså like fort på Hamar for 27 år siden.



**Helt «konge»** – Gode arenaer og gode arrangementer gir få diskvalifikasjoner, mener overdommer Rune Gran (nr. 3 f.v.), her sammen med starterne Thor-Inge Jacobsen og Rune Haaland (til venstre i bildet) og overdommer Alice C. Boyd.

Skikkelige utsvømmingsfasiliteter og god luft i svømmehallen har gjort det til en fryd. Jeg tror samtlige svømmere som deltok sitter igjen med en god følelse, sier Christiansen til Norsk Svømming.

Også blant trenerne vi snakket med var det lite å utsette på arrangementet i norsk svømmings nye storstue.

Etter en mannsalder med årlige langbane-NM har ikke landslagssjef Petter Løvberg vært med på maken.

– Det er en fantastisk mesterskaps-arena, og en av de fineste svømmehallene jeg har vært i. Det er gode rammer for både utøvere og publikum, sier Petter Løvberg.

Det er ikke bare det fysiske anlegget som gjør at rammebetingelsene er så gode, ifølge landslagssjefen. Han mener de som styrer anlegget fortjener ros for den jobben de gjør for svømmeidretten. – Vi blir møtt av en utrolig vennlighet av alle. Både de i kommunen, de som styrer hallen og de som jobber i arenaen. Det er det definitivt ikke alle svømmehaller som utviser. Her har mange en jobb å gjøre, spesielt i Oslo, som jeg kjenner godt til. I AdO arena forstår de at svømming er en del av det anlegget skal være for, og legger til rette for toppidrett. Det er jeg veldig glad for.

De som tror at dommerne liker å diskvalifisere svømmere må tro om igjen. Under årets langbane-NM var det få disk, og det gleder overdommer Rune Gran som

tilskriver bassenget og arrangementet en del av æren.

Forholdene var nemlig ikke gode bare for utøvere og publikum, men også for de trofaste og viktige hjelperne i hvitt.



**Bergensklubbene** leverte et suverent mesterskapsarrangement i flotte AdO arena. På bildet mottar stevneleder Morten Urdal diplom av Norges Svømmeforbund ved svømmeutvalget Janne Gro Rasmussen.

– Forskjellen på å arrangere NM her kontra en del andre steder er at det er veldig god plass i AdO arena. Jeg har vært i alt av store anlegg i Norge og internasjonalt. Dette begynner å nærme seg slik man vil ha det. Selv om anlegget er stort så er det veldig kompakt, noe som skaper en god stemning. Og så er det veldig god luft i hallen. Det hjelper selvsagt, sier Gran.

– I tillegg har dommerne god plass rundt hele bassenget. Det er vel det eneste bassenget i Norge der det er slik, så for oss er det helt «konge». Når vi har et godt arrangement, så blir det få disk. Er det mye bråk og rot, så blir det mye disk, påpeker overdommeren.

For første gang i et norsk mesterskap ble det også tatt i bruk call room. Det har vært en utelukkende positiv opplevelse, og har bidratt til den roen som trengs for dommere og utøvere.

– Det er også fordi vi har hatt call room for første gang. Det har vært veldig bra, og fra vår side en positiv erfaring. Ting flyter bedre, og det er mindre mas ved starten. Jeg tror det hjelper svømmerne, avslutter Rune Gran.



**NM 2015**  
**LANGBANE**  
**BERGEN 4.-7. juli**

### Medaljer langbane-NM 2015, senior, Bergen

1	Lambertseter SK	10	7	7
2	Bærumsvømmerne	7	7	8
3	Bergens SC	7	5	4
4	Skjetten Svømming	7	5	2
5	Bergensvømmerne	3	3	3
6	Madla SK	1	2	2
7	Setermoen SK	1	2	0
8	Karmøy SK	1	1	2
	Vågsbygd SLK	1	1	2
10	Harstad SK	1	1	0
11	Tromsø SK	1	0	2
12	Aalesund SLK	0	1	4
13	Hammerfest SLK	0	1	1
14	Bryne SK	0	1	0
	Asker SK	0	1	0
	Trondhjems SLK	0	1	0
	Randaberg IL	0	1	0
18	Larvik SK	0	0	1
	Haugesund SK	0	0	1
	Kolbotn IL	0	0	1

### Beste klubb langbane-NM 2015

1	Lambertseter SK	327
2	Bærumsvømmerne	288
3	Bergens SC	235
4	Bergensvømmerne	167
5	Skjetten Svømming	140
6	Madla SK	110
7	Tromsø SK	62
8	Aalesund SLK	48
9	Vågsbygd SLK	41
10	Asker SK	40
11	Karmøy SK	36
12	Kolbotn IL	32
13	Stavanger SC	31
14	Randaberg IL	28
15	Setermoen SK	25
16	Kristiansand SA	21
17	Drammen SK	20
	Trondhjems SLK	20
19	Larvik SK	17,5
20	Bryne SK	17
	Hammerfest SLK	17
22	Harstad SK	16
23	Oslo IL	13
24	Sortland SLK	9
	Fauske SK	9
26	Sarpsborg IL	8
	Mosjøen SK	8
28	IL Varg	7
	Kongstensvømmerne	7
30	Egersund SK	6,5
31	Sandefjord SK	6
	Haugesund SK	6
	Ullensakersvømmerne	6
34	Gjøvik SK	4
35	Mandal SK	2
	Ski SK	1
36	Varodd SK	1

### Medaljer langbane-NM 2015 senior, Bergen

1	Henrik Christiansen	Skjetten Svømming	7	0	0
2	Cecilie W. Johannessen	Bergens SC	4	1	0
3	Niksja Stojkovski	Lambertseter SK	3	0	1
4	Sverre Næss	BS/Åstveit	3	0	0
	Lavrans Solli	Bærumsvømmerne	3	0	0
6	Christine M. Pedersen	Lambertseter SK	2	1	0
7	Monica W. Johannessen	Bergens SC	2	0	1
8	Stina Kajsa Colleou	Lambertseter SK	2	0	0
9	Susann Bjørnsen	Setermoen SK	1	2	0
10	Emilie Nyenget Løvberg	Bærumsvømmerne	1	1	0
	Maria D. Altmann	Harstad SK	1	1	0
12	Runar Borgen	Tromsø SK	1	0	2
13	Sofie Reisænen	Vågsbygd SLK	1	0	1
	Majken Smith	Bærumsvømmerne	1	0	1
15	Elise Næss Olsen	Bærumsvømmerne	1	0	0
	Maria Storstein	Karmøy SK	1	0	0
17	Astrid Julie Halvorsen	Skjetten Svømming	0	3	1
18	Markus Lie	BS/Åstveit	0	3	0
	Armin Porobic	Lambertseter SK	0	3	0
20	Truls Wigdel	Madla SK	0	2	1
21	Jakob Bernstein	Bærumsvømmerne	0	2	0
22	Ole Martin Bjørlykke	Aalesund SLK	0	1	3
23	Andre Klippenberg				
	Grindheim	Karmøy SK	0	1	2
24	Amalie Thorstensen	Vågsbygd SLK	0	1	1
	Ingall Urrang Naustvik	Bergens SC	0	1	1
	Annik Winsnes	Bærumsvømmerne	0	1	1
	Bragi Snær Hallsson	Hammerfest SLK	0	1	1
	Silje Mikkelborg	Skjetten Svømming	0	1	1
	Klara Farkas	Bærumsvømmerne	0	1	1
	Marte Løvberg	Lambertseter SK	0	1	1
31	Rikke Nagell-Kleven	Asker SK	0	1	0
	Håkon Wulf Haugen	Bergens SC	0	1	0
	Jørgen Scheie Bråthen	Skjetten Svømming	0	1	0
	Oda Gjerde	Bryne SK	0	1	0
	Christoffer Tofte				
	Haarsaker	Trondhjems SLK	0	1	0
	Øystein Fjeldberg	Randaberg IL	0	1	0
37	Marius Solaat Rødland	Bergens SC	0	0	2
38	Knut Oscar Skipperud	Lambertseter SK	0	0	1
	Silje Mari Bjørlykke	Aalesund SLK	0	0	1
	Tomoe Zenimoto Hvas	Bærumsvømmerne	0	0	1
	Inger-Ane Sætra Scheffe	Kolbotn IL	0	0	1
	Johannes Aagaard-Nilsen	Wiik Larvik SK	0	0	1
	Ina Kvenshagen Gimse	Lambertseter SK	0	0	1
	Celine Hilton	Lambertseter SK	0	0	1
	Augusta Lenéa Remøy	Lambertseter SK	0	0	1
	Hedda Øritsland	Bærumsvømmerne	0	0	1
	Erik Årsland Gidskehaug	Madla SK	0	0	1
	Sander Rødje	Haugesund SK	0	0	1
	Grethe Tenden	Bærumsvømmerne	0	0	1

### 5 beste funksjonshemmede langbane-NM 2015, Bergen

1	Ingrid Thunem	89	Tromsø SK	50m butterfly, damer	58,27	80,73%
2	Sarah Louise Rung	89	Madla SK	50m bryst, damer	48,79	101,54%
3	Adam Ismael Wenham	97	Tromsø SK	100m bryst, herrer	1.12,04	108,02%
4	Andreas Bjørnstad	97	Drammen SK	50m bryst, herrer	40,99	108,73%
5	Ingvild Bye	00	Kolbotn IL	50m bryst, damer	40,06	110,45%

### 20 beste langbane-NM 2015, senior, Bergen

1	Henrik Christiansen	96	Skjetten Svømming	400m fri, herrer	3.49,93	876p
2	Lavrans Solli	92	Bærumsvømmerne	50m rygg, herrer	25,23	865p
3	Cecilie W. Johannessen	90	Bergens SC	100m fri, damer	55,41	829p
4	Niksja Stojkovski	94	Lambertseter SK	100m fri, herrer	50,24	814p
5	Monica W. Johannessen	90	Bergens SC	50m butterfly, damer	26,90	809p
6	Sverre Næss	92	BS/Åstveit	200m bryst, herrer	2.16,31	808p
7	Susann Bjørnsen	93	Setermoen SK	50m fri, damer	25,50	805p
8	Truls Wigdel	99	Madla SK	400m fri, herrer	3.57,30	797p
9	Ole Martin Bjørlykke	96	Aalesund SLK	400m fri, herrer	3.57,76	792p
10	Annik Winsnes	95	Bærumsvømmerne	100m fri, damer	56,28	791p
11	Runar Borgen	93	Tromsø SK	50m butterfly, herrer	24,31	785p
12	Erik Årsland Gidskehaug	97	Madla SK	400m fri, herrer	3.58,49	785p
13	Jørgen Scheie Bråthen	95	Skjetten Svømming	50m bryst, herrer	28,90	785p
14	Markus Lie	95	BS/Åstveit	100m fri, herrer	50,91	782p
15	Armin Porobic	96	Lambertseter SK	50m rygg, herrer	26,15	776p
16	Marius Solaat Rødland	97	Bergens SC	100m fri, herrer	51,04	776p
17	Stina Kajsa Colleou	93	Lambertseter SK	100m bryst, damer	1.10,12	772p
18	Maria D. Altmann	97	Harstad SK	100m bryst, damer	1.10,17	771p
19	Marte Løvberg	99	Lambertseter SK	200m fri, damer	2.03,93	757p
20	Silje Mikkelborg	98	Skjetten Svømming	200m bryst, damer	2.32,64	756p

## 20 beste langbane-NM 2015, junior, Bergen

1	Henrik Christiansen	96	Skjetten Svømming	1500m fri, herrer	15.13,83	865p
2	Truls Wigdel	99	Madla SK	400m fri, herrer	3.57,45	796p
3	Ole Martin Bjørlykke	96	Aalesund SLK	1500m fri, herrer	15.41,46	791p
4	Armin Porobic	96	Lambertseter SK	50m rygg, herrer	26,14	777p
5	Erik Årslund Gidskehaug	97	Madla SK	400m fri, herrer	3.59,39	776p
6	Maria D. Altmann	97	Harstad SK	50m bryst, damer	32,15	770p
7	Marius Solaat Rødland	97	Bergens SC	100m fri, herrer	51,25	766p
8	Silje Mikkelborg	98	Skjetten Svømming	50m bryst, damer	32,36	756p
9	Peter Arnet	96	Lambertseter SK	100m fri, herrer	51,55	753p
10	Marte Løvberg	99	Lambertseter SK	200m fri, damer	2.04,21	752p
11	Håkon Wulf Haugen	96	Bergens SC	100m fri, herrer	51,59	751p
12	Elise Næss Olsen	97	Bærumsvømmerne	50m rygg, damer	29,78	750p
13	Klara Farkas	96	Bærumsvømmerne	100m butterfly, damer	1.01,64	749p
14	Andre Kl. Grindheim	00	Karmøy SK	50m bryst, herrer	29,39	747p
15	Majken Smith	97	Bærumsvømmerne	800m fri, damer	9.04,56	745p
16	Ariel Braathen	99	Bergens SC	50m bryst, damer	32,51	745p
17	Christian Olaussen	96	Sortland SLK	1500m fri, herrer	16.04,81	735p
18	Knut Oscar Skipperud	96	Lambertseter SK	400m fri, herrer	4.03,82	735p
19	Nils Lervik	97	Asker SK	400m fri, herrer	4.04,08	732p
20	Astrid Julie Halvorsen	01	Skjetten Svømming	800m fri, damer	9.08,31	730p

## Medaljer langbane-NM 2015, junior, Bergen

1	Skjetten Svømming	10	6	1
2	Bærumsvømmerne	9	7	6
3	Lambertseter SK	7	7	5
4	Bergens SC	5	3	8
5	Karmøy SK	3	0	2
6	Vågsbygd SLK	2	1	3
7	Harstad SK	2	0	0
8	Madla SK	1	5	2
9	Hammerfest SLK	1	1	1
10	Aalesund SLK	0	5	3
11	Egersund SK	0	2	0
	Kolbotn IL	0	2	0
13	Asker SK	0	1	2
14	Kristiansand SA	0	1	1
15	Larvik SK	0	0	2
16	Oslo IL	0	0	1
	Tromsø SK	0	0	1
	Randaberg IL	0	0	1
	Bergensvømmerne	0	0	1

## Medaljer langbane-NM 2015 funksjonshemmede, Bergen

1	Adam Ismael Wenham	Tromsø SK	7	1	0
2	Marte Heggertveit	BS/Åstveit	3	2	2
3	Ingrid Thunem	Tromsø SK	3	0	0
4	Ingvild Bye	Kolbotn IL	2	3	1
5	Andreas Bjørnstad	Drammen SK	2	2	0
6	Sarah Louise Rung	Madla SK	2	1	1
7	Mina Marie Heyerdahl Klausen	Drammen SK	1	3	1
8	Kristoffer Voldengen Hansen	Gjøvik SK	1	2	1
9	Ragna Forså	Mosjøen SK	0	2	1
10	Sara Josefine Hanssen	Fauske SK	0	0	1

## Medaljer langbane-NM 2015, funksjonshemmede, Bergen

1	Tromsø SK	10	1	0
2	Drammen SK	3	5	1
3	Bergensvømmerne	3	2	2
4	Kolbotn IL	2	3	1
5	Madla SK	2	1	1
6	Gjøvik SK	1	2	1
7	Mosjøen SK	0	2	1
8	Fauske SK	0	0	1

## Medaljer langbane-NM 2015 junior, Bergen

1	Henrik Christiansen	Skjetten Svømming	8	1	0
2	Marte Løvberg	Lambertseter SK	4	0	0
3	Armin Porobic	Lambertseter SK	3	1	0
4	Klara Farkas	Bærumsvømmerne	2	1	0
5	Andre Klippenberg Grindheim	Karmøy SK	2	0	1
6	Maria D. Altmann	Harstad SK	2	0	0
7	Astrid Julie Halvorsen	Skjetten Svømming	1	3	0
8	Silje Mikkelborg	Skjetten Svømming	1	2	1
9	Elise Næss Olsen	Bærumsvømmerne	1	2	0
	Marius Solaat Rødland	Bergens SC	1	2	0
11	Majken Smith	Bærumsvømmerne	1	1	2
12	Bragi Snær Hallsson	Hammerfest SLK	1	1	1
13	Grethe Tenden	Bærumsvømmerne	1	1	0
	Sofie Reisænen	Vågsbygd SLK	1	1	0
15	Amalie Thorstensen	Vågsbygd SLK	1	0	1
	Håkon Wulf Haugen	Bergens SC	1	0	1
	Maria Storstein	Karmøy SK	1	0	1
18	Sander Sivertsen	Bergens SC	1	0	0
	Hedda Øritsland	Bærumsvømmerne	1	0	0
20	Truls Wigdel	Madla SK	0	4	0
21	Ole Martin Bjørlykke	Aalesund SLK	0	2	1
22	Inger-Ane Sætra Scheffe	Kolbotn IL	0	2	0
	Tomoe Zenimoto Hvas	Bærumsvømmerne	0	2	0
	Thomas A Fardal	Egersund SK	0	2	0
25	Ariel Braathen	Bergens SC	0	1	2
26	Sigurd Holten Bøen	Aalesund SLK	0	1	1
	Peter Arnet	Lambertseter SK	0	1	1
28	Eirik Frestad	Kristiansand SA	0	1	0
	Aleksandra Røys Stranden	Asker SK	0	1	0
	Silje Mari Bjørlykke	Aalesund SLK	0	1	0
	Augusta Lenéa Remøy	Lambertseter SK	0	1	0
32	Natalie Kosiander	Bærumsvømmerne	0	0	2
	Vegard Straume	Bergens SC	0	0	2
	Erik Årslund Gidskehaug	Madla SK	0	0	2
35	Knut Oscar Skipperud	Lambertseter SK	0	0	1
	Celine Hilton	Lambertseter SK	0	0	1
	Emilie Olsen Bakke	Asker SK	0	0	1
	Halvor Arne Borgstrøm	Randaberg IL	0	0	1
	Malene Fjeldstad	Tromsø SK	0	0	1
	Renate Knutsen	Vågsbygd SLK	0	0	1
	Dennis Aateigen	Kristiansand SA	0	0	1
	Emilie Lie Mathisen	Bergens SC	0	0	1
	Malene M. Pedersen	Lambertseter SK	0	0	1
	Tuva Tronstad	Vågsbygd SLK	0	0	1
	Ingrid Svan Kjær	Larvik SK	0	0	1
	Elida Hole	Bergens SC	0	0	1
	Johannes Aagaard-Nilsen Wiik	Larvik SK	0	0	1
	Martin Ross Hemminghyth	Oslo IL	0	0	1
	Mads Henry Steinland	Bærumsvømmerne	0	0	1

## Beste klubb langbane-NM, junior

1	Bærumsvømmerne	276,5
2	Lambertseter SK	254
3	Bergens SC	199,5
4	Skjetten Svømming	195
5	Aalesund SLK	99
6	Madla SK	90
7	Vågsbygd SLK	73,5
8	Asker SK	67,5
9	Bergensvømmerne	66
10	Karmøy SK	50
11	Oslo IL	38
12	Kristiansand SA	35,5
13	Hammerfest SLK	30,5
14	Kolbotn IL	29
15	Larvik SK	26
16	Harstad SK	21
17	Egersund SK	17
18	Randaberg IL	16
19	Sandefjord SK	15
20	Sarpsborg IL	14
	Ullensakersvømmerne	14
22	Trondhjems SLK	13
	Sortland SLK	13
24	Stavanger SC	12
25	Tromsø SK	10
26	Varodd SK	8
27	Bodø SK	4
28	Sola SK	3
29	Modum SK	2
	Bergens SLK	2
	Ski SK	2
	Sandnes SLK	2
	Mandal SK	2
	Bryne SK	2

# – Eg var så langt nede som ein omtrent kan kome

**Maria Altmann har snudd alvorlig sjukdom til to norske juniorrekorder under langbane-NM i Bergen.**

SANDER ENGLUND SMØRDAL [TEKST]  
ØYVIND THORSEN [FOTO]

Brystsvømminga for junior under langbane-NM skulle etter oppskrifta dreie seg om tette kampar mellom Ariel Braathen og Silje Poll Mikkelborg. Frå bassengkanten kom imidlertid eit nordnorsk krydder for å sette ein spiss på det heile.

Den Fauske-trente Harstad-svømmaren Maria Altmann reiste nemlig heim frå NM med norsk juniorrekord på både 50 (32,15) og 100 meter bryst (1.10,17) - i tillegg til eit seniorgull på 50-meteren. – Eg har ingen anelse kva som skjer. Det går berre fort, seier ei ekstatisk Altmann til Norsk Svømming.

Etter å ha tatt innersvingen på favorittane i eit 50-meterheat der heile tre stykker var under den gamle norske juniorrekorden, er det lov å vere glad. Det er det også når ein veit kva Altmann har gått gjennom sida ho representerte Norge i junior-EM for to år sida.

## Feilbehandla

I fjor sommar blei Altmann sjuk. Veldig sjuk. I to månadar var ho fullstendig sengeliggande, og var også innlagt på sjukehus med det som var alvorlige problemer i luftvegane i form av halsbetennelse, bronkitt og lungebetennelse. Ei feilbehandling førte også til at oppholdet blei ekstra langt.

– Dei sa det var eit virus, så eg fekk ikkje antibiotika. Etter ein månad som sengeliggande ringte smittevern-overlegen i Troms og sa at eg hadde fått kikhoste og at eg skulle hatt antibiotika. Men då var eg så tett at eg hadde fått astmaforverring. Det balla på seg og blei ganske ille, seier Altmann.

– Eg var så langt nede som ein kan kome omtrent.



Mari D. Altmann har snudd sykdom til rekordsvømming.

I januar fekk ho klarsignal til å begynne å bevege seg igjen. Det som for dei fleste neppe vil kvalifisere til trening blei tøft nok for ho. Til å begynne med var det snakk om tre knebøy daglig og lignande. Frå og med april kunne ho trenast tilnærma normalt. Etter det har det gått fort.

Framleis er det berre snakk om fire-fem svømmeøkter i veka på 2-3000 meter. Stort meir tåler ikkje kroppen foreløpig. – Eg jobbar hardt, men ikkje med mengde slik som dei fleste andre gjer. Det er kanskje lite, men eg jobbar med kvalitet. Det betalar seg, forklarar Maria.

– Men eg må holde meg sjølv igjen. Det er ingenting eg likar betre enn å trenast, så sånn sett er det litt tungt å holde mengde og meter nede. Eg vil kjøre på, men eg har lært at det er slik vi trenar no

kroppen min responderer best på. Då må eg holde meg til det. Samtidig er eg blitt flinkare på teknikk og teknikkforståelse. Eg er blitt veldig mykje meir bevisst på kva eg gjer, kor det bremsar og kva eg får framdrift av. Det er artig når ein klarer å justere og å kjenne skilnaden.

## – Må være best på teknikk

Akkurat det er nøkkelen til at utviklinga har eksplodert. Derfor blir det heller ikkje så veldig aktuelt å auke treningsmengdene i vatn med det første. Derfor er det land- og styrketrening som blir området der auka skal kome.

– Eg kan ikkje bli best på uthaldenheit akkurat no. Då må eg prøve å være best på teknikk.

Ho trenar under Kim Torry Simmenes på Fauske etter at ho flytta dit for å byrje på vidaregåande skule. Ho skryter av trenar- ▶

# Historisk norsk mesterskap

Juniorstuper Anne Vilde Tuxen debuterte i begynnelsen av juni i Europamesterskapet for seniorer i Rostock, Tyskland, med finale på 10m. Hun stupte også team-event med Daniel Jensen. I tillegg ble det gode resultater på Espen Gilje Bergslien som sikret finale i tårnet, og Thelma Baatz som EM-debuterte på 1m svikt.

BO NORSENG [TEKST]  
KIM JENSEN [FOTO]



Den norske EM-gjengen i Rostock - f.v. Espen Gilje Bergslien, Thelma Baatz, Anne Vilde Tuxen og Daniel Jensen.

I team-eventen gikk det ikke helt etter forventningene, men paret ble allikevel historiske etter å ha deltatt i denne kategorien for første gang i et Europamesterskap. For Anne Vilde var Team-eventen en grei start på mesterskapet, der hun fikk tatt ut all nervøsitet og spenning.

På 10m gikk det soleklart mye bedre for Tanangerjenta som stupte seg knepent inn til en finale med samme poengsum som en ungarsk stuper. I finalen måtte hun imidlertid ta til takke med den «sjeldne» 13. plassen.

Espen Gilje Bergslien stupte seg også akkurat til en finale der han kom på en 12. plass, Daniel Jensen var bare fattige 9 poeng fra en finaleplassen. Det er 25 år siden det var både en norsk kvinne og en norsk mann i en EM seniorfinale.

Daniel Jensen og Espen Gilje Bergslien deltok også på 3m, men ingen av dem hadde en god dag på jobben. Espen endte på en 20. plass og Daniel på 27. plass.

Daniel Jensen sin siste konkurranse var 10m, der han stupte ut alt han kunne, men han var litt uheldig og var bare 1,35

poeng fra en finaleplass, og endte derfor på den sure 13. plassen.

Thelma Baatz deltok på 1m der hun stupte jevnt og godt gjennom hele konkurransen, men det holdt dessverre ikke. Hun havnet på en 14. plass, 5 poeng bak finaleplass.

- rens evner til å spesialtilpasse program til ikke berre ho, men alle utøvarane.
- Han kjenner meg godt og tar det heile på alvor. Det har gjort mykje for den utviklinga eg har hatt.

Rekordane kom overraskande på Altmann som hevdar ho ikkje eingong viste kva dei var på førehand.

- Eg er ikkje så opptatt av kva andre har gjort før, eller kva andre gjer no. Så klart er det kjekt, utrolig artig, med rekordar og medaljer, men aller kjekkast er det at eg sjølv blir betre enn eg har vore, seier Maria.

- Eg trudde eg skulle svømme fort på

100-meteren, men ikkje så fort. Eg trudde ikkje at eg var 50-metersvømmer ein gong. Eg skjønner ikkje heilt kva som har skjedd...

Mari D. Altmann  
svømmer fortere  
enn noensinne.



# – Lista ligger internasjonalt

Aalesunds sterke guttemiljø markerte seg igjen under langbane-NM. No varslar dei tøff kamp for storklubbane på junior-NM, men alt er del av ein større, langsiktig og internasjonal plan.

SANDER ENGLUND SMØRDAL [TEKST]  
ØYVIND THORSEN [FOTO]

Sølv på 4x200 meter fri og bronse på 4x100 meter fri for junior. Ei strykning frå ein «sikker» medalje på seniorsida på den lengste fristafetten. Aalesunds gutar slo godt i frå seg i møte med klubbane frå storbyane, men mykje vil ha meir og oppladninga var alt anna enn ideell.

– NM blei slik at vi måtte gjere det beste ut av det som var. På grunn av ulike ting, blant anna sjukdom og stengte basseng, måtte eg forkaste heile planen og improvisere litt i oppladninga til NM, forklarar hovudtrenar Glenn Cudmore som likevel var rimelig godt nøgd.  
– For oss er det ein motivasjon å sjå korleis vi ligger an med ei alt anna enn optimal oppladning. Vi vil berre heim og trene hardare og råare for å ta rotta på dei andre. Det er ikkje noko umulighet, og ingenting hadde vore kulare enn om ein liten stad som Ålesund hadde vore heilt der framme.



**Høye målsettinger** Aalesunds sterke guttemiljø varslar tøff kamp for storklubbane på junior-NM – her et bidle av 4x100m fri-laget i langbane-NM med Sigurd Holten Bøen, Oscar Wiik, Ole Martin Bjørlykke og William Mikal Ruud.

Trenaren får støtte av ein av hans beste svømmarar, junior-EM-deltakar Sigurd Holten Bøen.

– Eg tenker at vi burde vore aller best på i alle fall 4x200 meter fri allereie. Vi hadde ikkje full klaff, og så hadde Madla styrka laget med Eivind Bjelland. På junior-NM blir vi å regne med. Vi har litt uoppgjort der, seier Holten Bøen.

Kanadisk-ætta Cudmore lar seg inspirere av konkurranse, men også av internasjonale miljø i sin trenarstil. Kanskje særleg

det amerikanske - og det betyr også at det å bygge lag og gode stafettmiljø er viktig.

– Vi har ein guttegjeng som trenar godt saman, og det kjem nye inn heile tida som er med på å utfordre på trening. Når Sigurd har ein dårlig dag på trening så er det nokon av dei yngre som ser muligheten til å utfordre han litt. Det er gjevt å kome på stafettlaget, og det er kultur for å fighte for en plass på laget, seier Cudmore.

– Samtidig må vi kanskje ta vare på og ►

**Ole Martin Bjørlykke** er et av Aalesund SLKs beste juniorsvømmer.



# God norsk stup-innsats

To norske stupere deltok i European Games - Julie Synnøve Thorsen (10m) og Anne Vilde Tuxen (1m, 3m og 10m).

HELGE TUXEN  
[TEKST OG FOTO]



Første konkurranse for våre to jenter var 10m der begge begynte sterkt og holdt seg i det øvre sjikt på resultatlisten. Noen stup senere datt imidlertid Julie av, mens Anne Vilde havnet på en fin 10. plass med en god poengsum fra plikten som gikk videre inn i finalen. Igjen satte hun andrestupet sitt til 8-8,5, mens de øvrige stupene gikk helt greit. Anne Vilde endte til slutt på en fin 8. plass i det harde selskapet, og ble med det den beste skandinaviske jenta.

Deretter fulgte 1m svikt der Anne Vilde bommet på to av stupene sine, men hun klarte å redde seg inn på de andre som gikk ganske bra, men dette holdt ikke til finaleplass som gikk på 350 poeng.

På 3m gikk det ikke helt etter forventningene. Anne Vilde begynte serien helt ok, men det dabbet av litt senere. Hun tok seg inn igjen på 305c (to og en halv mollis) som var meget flott, og var da med på å kjempe om en finaleplass. Med en noe mislykket innover så falt hun imidlertid ut av det gode selskap.



European Games Anne Vilde Tuxen og Julie Synnøve Thorsen.

► foredle svømmarar til eit godt norsk nivå som hadde forsvunne i mengden av større talent i dei store klubbane. Med nok og riktig trening kjem dei fleste seg opp på eit godt norsk nivå.

Dei som trenar mest i Aalesund trenar elleve svømmetreningar i veka ispedd 2-3 styrkeøker. Dette er Sigurd Holten Bøen og søskena Ole Martin og Silje Mari Bjørlykke. Lista er lagt internasjonalt, og ein ser meir utforbi landegrensene.

– På aldersrelatert trening er Norge på gang og vi utvikler talenter, men vi ser at det er eit godt stykke igjen til eit internasjonalt nivå på gutane i alderen 20+. Man må ha ein viss standard frå ung alder til voksen. Derfor samanlikner

vi i større grad med tider frå Tyskland, Japan og USA. Vi søker ytterpunkt for å sjå kor vi er på resten av lista. Dette gjelder testserier og reine resultat. Vi snakkar mykje om internasjonal svømming og lite om norsk. Det forplantar seg i gruppa trur eg, seier Cudmore

Holten Bøen nikkar anerkjennande.  
– Målet er å bli internasjonal, innrømmer svømmaren.

– Eg prøver å lære utøvarane om at dei aldri må miste trua på seg sjølv. Med dedikerte og riktige valg og utan sjukdom i 3-4 år er det fullt mulig for Sigurd eller andre å nå det nivået, konkluderer Glenn Cudmore.



Sigurd Holten Bøen Aalesund-svømmer med deltakelse i jr.-EM.

# Flott tårnfinale til Helle Tuxen

Helle Tuxen fra Randabergstuperne var eneste norske deltaker i junior-EM i Moskva i sommer, hvor det ble en flott 6. plass i det harde selskapet. Mamma Liv Anne var dommer, og pappa Helge var ivrig fotograf og trener på bassengkanten. Helle forteller her - med sine egne ord - om sin opplevelse i Russland.

HELLE TUXEN [TEKST]

HELGE TUXEN [FOTO]

- Jeg gledet meg stort til mitt første Europamesterskap, fordi jeg ble ansett som for ung til å delta i Baku. Det spesielle med årets Europamesterskap for juniorer var at det kun var for klasse B (14-16 år), fordi junior-EM klasse A ble arrangert i Baku (European Games). Fasilitetene i Moskva var knallbra, og svømmehallen og oppvarmingsrommet var meget godt utstyrt med alt tenkelig på plass. Hallen som EM ble arrangert i var den russiske federasjonens treningsområde for sportseliten rundt Moskva. Området hadde mange haller for flere sær idretter og tre hoteller for å kunne tilby overnatting til idrettsutøvere.

## Kreative løsninger

Russerene var veldig kreative angående utstyr i oppvarmingsrommet. At mattene lå høyere enn stupebrettet (tørsvikt), var en ting. Derfor måtte utøverne hoppe høyere før en kunne «starte stupet». De russiske utøverne var veldig sterke og disiplinerte alle sammen. Det hadde gitt min egen trening et løft å ha tilgang til noen av de samme apparatene russerne har, men det skal ikke være enkelt å drive med stup i Norge. Stup i Russland har høyere status enn i Norge med et stort system og gode ressurser. Vi nordmenn stiller et stykke bak før konkurransen er i gang.

Det er en stor forskjell på prioriteringene til Norge og Russland. Russerne fokuserer kun på å bli best, mens vi er mer opptatt av trivsel i idretten. Kanskje begge landene kunne tjent på å adoptere litt av det andre? Typisk russisk stypestil er veldig god teknikk, hurtighet og



Helle Tuxen kunne notere seg for en flott tårnfinale i B-klassen i sommerens Europamesterskap i Moskva.

ikke minst at de strammer godt. Når jeg tenker på russerene, tenker jeg på at de er veldig flinke og vanskelige å slå, men ikke umulige.

Mine hardeste konkurrenter var de som kom fra Tyskland, Russland og Storbritania. Mine konkurranser gikk stort sett bra, men jeg misset litt på ett stup på 1m og 3m slik at jeg havnet utenfor finale med henholdsvis 8 og 4 poeng.

## Best på 10m

I tårnkonkurransen gikk det mye bedre, for der liker jeg meg best. På 10m var det min dag, og jeg stupte meget stabilt på de 4 første obligatoriske stupene. På de valgfrie stupene så leverte jeg et



meget godt og to helt ok stup. Dette resulterte i finaleplass (5. plass).

I finalen var målet å tangere eller å slå min søsters rekord (6. plass) fra i fjor. I finalen stupte jeg egentlig likt som i forsøket, et meget godt stup og to ok i den valgfrie serien. Uansett så er jeg strålende fornøyd med resultatet som første års B-jente. Neste år går jeg for medalje i minst én konkurranse, en utfordring - men helt klart ikke umulig.

Min opplevelse i Russland var uforglemmelig, og jeg syntes det var et veldig bra og opplevelsesrikt mesterskap, - en stor erfaring rikere.

## Strålende av de to finalistene

# Braathen & Løvberg

- \* 5. best og norsk jr.-rekord 50m fri av Marte Løvberg – 5. best all time.
- \* 7. best av Ariel Braathen på 200m bryst – 6. best all time.
- \* 4 bestetider og 3 x topp 6 all time av Erik Årsland Gidskehaug.
- \* 2 bestetider og 2 x topp 7 all time-plasseringer av Marius Solaat Rødland.

PER IRGENS [TEKST]  
ØYVIND THORSEN [FOTO]



### Ariel Braathen og Marte Løvberg

imponerte stort under det første European Games i Baku, Aserbajdsjan. Vår tropp på 8 juniorer måtte sette sin lit til de to eneste kvinnelige deltakere, etter at først Ariel Braathen og deretter Marte Løvberg tok seg til sterke finaler.

Allerede åpningsdagen smelte Ariel til med flotte 2.32,66 og 8. beste tid i forsøket på 200m bryst, 6. beste tid oppnådd av en norsk kvinne! Fire briter (!)

lå foran henne, og med kun to av dem i semifinalen, og nytt storløp av Ariel

på 2.32,82 ble det 6. plass inn til finalen. Pangstart for laget. Der gikk hun opp til 2.34,71 og syvende beste. Dagen etter ble det semifinale på 100m bryst med 1.11,43, men uten sjanse til finale. Likevel, flott levert, Ariel!

Marte Løvberg «varmet opp» med 4.24 på 400m fri åpningsdagen, tangerte 200m-persen neste morgen til en semifinale, der hun rekordforbedret seg godt over sekundet til 2.02,85 og 10. beste. Femte beste på den norske all time-lista!

100-meteren satt ikke helt, men det gjorde så visst sprinten. Først små-pene 26,52 (9) i forsøket, stor-fine 26,08 (5) i semifinalen før hun forbedret juniorrekorden til 25,92 og ny femteplass i finalen. Flott levert, Marte!

Av de seks guttene var Erik Årsland Gidskehaug klart best, med personlige rekorder på de fire lengste fri-øvelsene og flotte 4., 6., 6. og 12. plasser på all time-plasseringer. Godt levert Erik!

To bestetider og 4. (!) + 7. plass på all time-listen også av Marius Solaat Rødland. Godt levert Marius!



European Games Strålende i Baku av Ariel Braathen.



European Games Strålende i Baku av Marte Løvberg.

# – God sommerstuping

Utøverne i Bergen Stupeklubb nyter godt av landets flotteste treningsfasiliteter i ADO arena. Klubben er i vekst, og utøvernes prestasjoner preges av gode treningsfasiliteter på hjemmebane. Klubbens juniorutøvere har ikke ligget på latsiden i ferien, og har deltatt på to store konkurranser i sommer.

ANNA MAJA HOLM THORSEN [FOTO]

Først i rekken var det 18. internasjonale juniorstevnet i Graz, Østerrike, første helgen i juli. Her deltok 3 av klubbens beste juniorjenter, blant 140 utøvere fra åtte ulike land.

Snart 16 år gamle Julie Synnøve Thorsen stuper i den eldste juniorklassen, A 16-18 år. I tårnet stupte hun svært bra, opp mot personlig rekord og langt over EM jr.-kravet. Denne flotte tårnserien ble kronet med gull foran sterke konkurrenter. Dette ble en fin oppreisning for henne etter at sykdom satte sitt preg på prestasjonen hennes i European Games i Baku noen uker før. Hun stupte jevnt bra på 3 meter, og kom på 5. plass med en poengsum over landslagskravet.

Serina Haldorsen i aldersklassen under (B, 14-15 år) er i sterk fremgang, spesielt på svikthøydene. På 1 meter stupte hun jevnt bra og kom på 9. plass i et sterkt felt. I tårnet ble Serina nr. 5, like bak landslagskravet. Amalie Marie Kupka i samme klasse stuper også meget bra på svikt. Hun var beste norske jente på 3 meter, like bak landslagskravet.

Noen uker senere forflyttet utøverne seg videre til Roma, for å delta i 5. Trofeo Niccolo Campo, sammen med 150 utøvere fra Italia, Spania, Frankrike, England, Kroatia og Tyskland.

Amalie hadde nylig fått fjernet gipsen etter et håndbrudd som hun pådro seg i Graz. Hun deltok derfor kun på 1 meter,



Roma Flotte idrettsutøvere fra Bergen Stupeklubb, f.v. Julie Synnøve Thorsen, Serina Haldorsen, Amalie Kupka og Anne Sofie Moe Holm.

og stupte bra, forholdene tatt i betraktning. Serina stupte en flott serie på 1 meter, og kun noen små misser på de valgfrie stupene gjorde at hun ikke havnet på pallen.

På tårnet stupte hun til ny personlig rekord, og fikk en poengsum over EM jr.-kravet på høyden. Dette holdt til imponerende 5. plass i det tøffe selskapet. Anne Sofie Moe Holm deltok også i klasse B. Hun imponerer med flotte

nedslag, men har litt å gå på mht. vanskelighetsgrad på stupene sine før hun kan hevde seg helt i toppen.

Julie Synnøve viste igjen at hun trives godt og presterer bra i høyden. I en spennende tårnkonkurranse hvor pliktstupene ikke satt helt som de pleier, hevet hun seg stort på de valgfrie stupene og gikk av med seieren, tett fulgt av de beste italienske tårnstuperne. Poengsummen var igjen over EM jr.-kravet.

## Sverre Bryne

Norges eldste masterssvømmer, Sverre Bryne, har gått bort i en alder av 96 år.

Sverre hadde vært i brukbar form fram til i sommer da han fikk en blodpropp

i beinet som gjorde at han ikke lenger kunne ta sine daglige spaserturer. Han døde på Vallerhjemmet i Bærum der han hadde fått plass den siste tiden. Det er noen år siden Sverre Bryne sist stilte i et svømmestevne, men inntil i fjor svømte han regelmessig i bassenget.

Vi lyser fred over Sverre Brynes minne.

# Sterkt av Wigdel og Rypestøl i EYOF

- \* Truls Wigdel 5. plass på 400m fri og 7. på den halve distansen.
- \* Malene Rypestøl 7. på 200m fri, 8. på 100m og solide bestetider.
- \* Finaler til Grindheim og Hvas.
- \* Uvante og tøffe forhold i Tbilisi.

PER IRGENS [TEKST]  
ØYVIND THORSEN [FOTO]



## Flaks reddet Truls Wigdel

sin finaleplass på 400m fri. Etter et rotete løp på morgenen av Madlagutten, der han vendte på 14. plass med 50 meter igjen, ble han reddet av en kjempespurt, samt (den underlige!) regelen om at hver nasjon kun kan ha én deltaker hver i finalene. I finalen viste Truls imidlertid sitt gamle jeg, med 3.57,38 og flott 5. plass. Han åpnet mesterskapet med pers og storfine 1.52,25 på 200m og senere 1.52,77 (7) i finalen. 1500-meteren ble dessverre spolert av mage-trøbbel, og en ny topplassering gikk temmelig sikkert fløyten!

Truls Wigdel noterte sterk 5. og 7. plass i EYOF.

## Råsterkt av Malene Rypestøl

som åpnet mesterskapet med å senke sin allerede sterke 100m fri-bestetid fra NM med drøyt halvsekundet i forsøket (5.), og gikk ytterligere tidelen ned i semin (5.) Varodd- og Kristiansands-jenta gikk noe opp i finalen (8.), hvor semitiden hennes ville holdt til nok en 5. plass. Solide 2.07,43 og 7. plass på den doble distansen. Litt av et gjennombrudd!

## Grindheim og Hvas

svømte begge inn til finaleplasser på henholdsvis 100m bryst og 200m medley. Ørliten pers for Tomoe Zenimoto i forsøket, mens Andre Klippenberg var et stykke bak NM-formen. Sterkt av dem begge å gå til finale første gang de har flagget på brystet!

Astrid Julie Halvorsen var allerede i NM rufsete i kroppen, hvor hun måtte stå over 1500m fri siste dagen. Forbe-



redelsene inn til Tbilisi viste ikke noen bedring, og mesterskapet ble ikke det Skjetten-jenta hadde håpet. Hennes NM-tid på 400m medley hadde gitt en femteplass der nede... Synne Hovden Eidheim var like bak sine gode NM-perser, og forholdene tatt i betraktning var det bra.

Ja, for det var tilnærmet ekstreme forhold som møtte svømmerne i Georgias hovedstad! At mesterskapet gikk utendørs var selvsagt uvant for de fleste - det er 18 år siden det sist skjedde i Norge (Årdal 1997). Verre var varmen, med opp til 40 grader i skyggen. Det var spesielt uvant for våre, som knapt hadde sett gradestokken over 20 grader her hjemme før de dro. I tillegg herjet mageproblemer både flere av våre, samt mange andre nasjoner.

- Vi var vel ikke flinke nok der, kommenterte juniorlandslagstrener Kay-Arild Paulsen. - Så enkle ting som hyppig, grundig håndvask kunne sikkert redusert problemet. Det var en tøff, men svært nyttig lærdom både for utøvere og støtteapparat, påpeker han. Treneren berømmer svømmerne - selvsagt for de flotte prestasjonene, og vel så mye for hvordan de taklet de svært uvante forholdene.



Malene Rypestøl noterte sterk 7. og 8. plass i EYOF.

# SVØMME merkene

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

## FERDIGHET

NYBEGYNNERE

VIDEREKOMMENDE



SELUNGEN



HAI



PINGVIN



DELFIN



SKILPADDE



SJØLØVE



HVAL



SEL



VANN



SVØMMEDYKTIGHETS-  
MERKE

## DISTANSE



1000 M



500 M



200 M  
SVØMMEKNAPPEN



100 M



25 M

## MOSJON



10 MIL



5 MIL



4 MIL



3 MIL



2 MIL



1 MIL

## HAVHESTEN



HAVHESTPLAKETT



HAVHEST STATUETT



STORE HAVHESTEN  
GULL



STORE HAVHESTEN  
SØLV



STORE HAVHESTEN  
BRONSE



LILLE HAVHESTEN

Bestilling av merker gjøres gjennom din svømmehall eller via [www.idrettsbutikken.no](http://www.idrettsbutikken.no)

Du finner informasjon om kravene til alle svømmemerkenes i brosjyren «Svømmemerkenes» fra Norges Svømmeforbund og på [www.svømming.no](http://www.svømming.no)

## Nordisk konferanse om svømmeopplæring 2016

Nordisk konferanse svømmeopplæring arrangeres i Danmark 1.-3. april 2016.

Konferansen vil foregå på Hotel Legoland og Hotel Propellen i Billund. Detaljert informasjon kommer senere.

## Landsstevnet i svømming for utviklingshemmede

10.-11. oktober arrangeres Landsstevnet i svømming for utviklingshemmede.

Årets arrangør, Lambertseter Svømmeklubb, gleder seg til å ta i mot mange nye og etablerte svømmere!

Før stevnestart lørdag 10. oktober har Trude Halvorsen et opplegg for utøverne, mens trenere og ledere blant annet får

## 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](mailto:bnorseng@online.no)

gode råd av trener for våre Special Olympics-utøvere, Rasmus Møller Jensen.

Frist for påmelding er **9. september**. Invitasjon er sendt til alle klubber. Invitasjonen og mer informasjon er også på [www.svomming.no](http://www.svomming.no) (menyen Funksjonshemmede).

Kontaktinformasjon:

Lambertseter Svømmeklubb:  
Caroline Brinchmann, [caroline@lsvk.no](mailto:caroline@lsvk.no)  
Spørsmål om påmelding:  
John Erlend Christiansen, [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no)  
Svømmeforbundet:  
Kristin Homb, [kristin@svomming.no](mailto:kristin@svomming.no)

## NSFs Anerkjennelsesprogram 2015

Norges Svømmeforbunds Anerkjennelsesprogrammet (AKP) er et unikt verktøy for klubbens ledelse til å analysere klubbens status og prioritere hva klubben skal arbeide med "for å bli litt bedre".

Anerkjennelsesprogrammet er en årlig "helsesjekk" for å se klubbens utvikling. Gjennomgangen øker bevisstheten rundt status på klubbens organisering og drift, og får klubben til å bli mer bevisst på hvilke utviklingsområder som bør prioriteres. Programmet er fordelt på to nivåer basert på klubbtype, og kan gjennomføres av alle klubber og for alle grener.

NSF oppfordrer alle klubber til å benytte verktøyet, og gjennomføre Anerkjennelsesprogrammet 2015 i tråd med veiledningen. Frist for gjennomføring er **1. oktober**. Kontaktperson er Lasse Hoel, [lasse@svomming.no](mailto:lasse@svomming.no).

# Wet Card-kurs i Open Water svømming

Norges Svømmeforbund og Open Water-utvalget har utviklet et eget kurs for de som ønsker å lære mer om Open Water svømming.

Kurset heter Wet Card og passer veldig godt som introduksjon til Open Water svømming for aktive unge svømmere, og er supert i kombinasjon med kurs-type "Crawl for voksne" og "Crawl for Triathleter". Wet Card utstedes i forskjel-

lige nivåer, avhengig av alder og ferdigheter. Krav og innhold for hvert nivå er forskjellig. De fire nivåene heter Basic, Blue, Silver og Gold.

Hensikten med kurset er å gjøre deltagerene tryggere på å svømme ute i åpent vann. Deltagerne skal bli kjent med Open Water-svømming til mosjon, trening og konkurranse. Etter endt kurs skal deltagerne ha kjennskap til relevante sikkerhetsaspekter i Open Water slik at utesvømming foregår trygt og

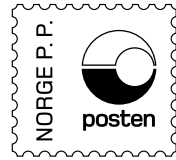
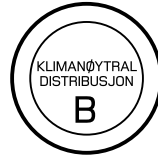
sikkert for både seg selv og treningskamerater. Deltagerne har også fått lære mer om Open Water-teknikker, taktikk og utstyr til trening og konkurranser.

Det er opp til hver enkelt klubb hvor ofte og hvor lenge hvert Wet Card-kurs skal gjennomføres på. Så lenge deltagerne på hvert nivå når ferdighetsmålene og har gjennomgått teorimålene, kan klubben selv bestemme hvor mange treninger som skal tilbys før merket kan tas.

Instruktører må ha gjennomført Wet Card-kurs. SK Delfana i Bergen skal arrangere første instruktørkurs Wet Card 27. september. Les mer hos [www.delfana.no](http://www.delfana.no) og på [www.svomming.no](http://www.svomming.no). Spørsmål om Wet Card-kurs og Open Water kan rettes til Kjell Eirik Henanger, Open Water-utvalget, [kjell.eirik@henanger.no](mailto:kjell.eirik@henanger.no) eller Cathrine Aa Dalen, NSF, [cathrine@svomming.no](mailto:cathrine@svomming.no)



Open Water SK Delfana skal arrangere det første instruktørkurset for Wet Card-kurs 27. september. Foto: Njål Arnar Johansen (Bergen Open Water 2014).



Returadresse:  
Postboks 153,  
2302 Hamar



Experience the power  
of Carbon Mark2



LANDSLAGSSVØMMER  
LAVRANS SOLLI

