



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



ISSN 0333-452X

67. årgang 2015

Glad i vann

NORSK SVØMMING 6

[Innhold]

2015 **6**



6 - 14 Henrik Christiansen med EM-bronse

Ungguttene fra SSK Skjetten Svømming kapret bronsemedaljen på 1500m fri i kortbane-EM på norsk og nordisk rekord med den 8. beste tiden i verden noensinne på distansen. På bildet sees han sammen med gullvinner Gregorio Paltrinieri som for øvrig satte verdensrekord, og sølvvinner Gabrieli Detti, også han fra Italia. Foto: Giorgio Scala/DeepBlueMedia



16 - 26 Bærumsvømmerne best i junior-NM

Bærumsvømmerne ble suverent beste klubb i junior-NM i Alta, og nest beste klubb i UM. Tomoe Zenimoto Hvas (bildet) er en av klubbens mange lovende utøvere. Foto: Øyvind Thorsen



28 - 29 Adam fortsetter rekordskredet

Tromsøsvømmeren Adam Ismael Wenham fortsetter fremgangen, og 10 nye norske rekordnoteringer så dagens lys i Alta under junior-NM for funksjonshemmede.

Foto: Øyvind Thorsen

5 Cato Bratbakk stiller som ny NSF-president

Cato Bratbakk fra Lambertseter Svømmeklubb er av valgkomiteen innstilt som ny president i Svømmeforbundet. NSF's Forbundsting arrangeres i Bergen i 23.-24. april 2016.

42 - 43 Namsos best på hjemmebane

Namsos seiret i uoffisielt junior-NM i vannpolo på hjemmebane i Oasen Svømmeanlegg.



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

Generalsekretær

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

Idrettskonsulent

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

Idrettskonsulent

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

Idrettskonsulent

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

Idrettskonsulent

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

Utviklingskonsulent Norges Svømmeskole

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

Økonomikonsulent

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

Landslagssjef svømming

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

Systemutvikler

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

Utviklingskonsulent

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

Administrasjonskonsulent

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

Klubbutviklingskonsulent

Kari Leer Backe-Hansen, tlf. 98 22 19 34
kari@svomming.no

Anleggskonsulent

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

Utviklingskonsulent

Cathrine Aa Dalen, tlf. 92 46 16 59
cathrine@svomming.no

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 tore@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 7.800 eks.

Redaksjonen avsluttet
14. desember 2015

Utgivelsesdato
29. desember 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
alt innhold i dette bladet også publiseres
på NSF's internettider.

Forsidebildet

Henrik Christiansen med EM-bronsen
i Israel, fotografert av Giorgio Scala/
DeepBlueMedia.



**GENERAL-
SEKRETÆR**

- Et begivenhetsrikt 2015

Et nytt år nærmer seg, og med det tid for ettertanke og oppsummering av et begivenhetsrikt år for norsk svømming.

Resultatmessig har det vært nok et godt år for norsk svømming, medlemstallene øker, det foregår gode prosesser og tiltak i alle våre grener, og ikke minst etter noen år uten internasjonale seniormedaljer, tok Henrik Christiansen en svært gledelig bronsemedalje på 1500m fri under kortbane-EM i Israel.

Det viser at alt er mulig så lenge man er villig til å legge ned det arbeidet som kreves. Jeg er sikker på at det er med på å motivere mange gutter og jenter rundt omkring i landet.

Med tanke på svømmeopplæring var det i 2015 satt av 10 millioner til svømmeopplæring i barnehager. I statsbudsjettet for 2016 er dette beløpet økt til 25 millioner, og dette betyr at om lag 15.000 barn kan få tilbud om svømmeopplæring. Så her er det gode muligheter for våre klubber til å sikre fremtidig rekruttering og inntekter.

I september startet NSF pilotprosjektet «Svøm Bergen». Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Bergen kommune, Norges Svømmeforbund og klubbene. I første omgang skal det gjennomføres et pilotprosjekt med svømmeopplæring for elever i 3. og 4. trinn, som dette skoleåret omfatter ca. 800 elever fra 17 skoler. Målet her er at dette neste år skal omfatte alle skoler i Bergen, og samtidig at dette skal være en modell som kan benyttes i andre kommuner.

Dette har så langt vært en stor suksess, mye takket være alle de dyktige instruktørene vi har i disse klubbene.

I 2016 er det også klart for Svømmeting, som denne gangen skal holdes i Bergen 23.-24. april. Så de av dere klubb- og kretsledere som vil være med å påvirke retningen for norsk svømmeidrett de neste tre årene, må sette av datoen i kalenderen.

På vegne av forbundsstyret og administrasjonen i Svømmeforbundet, ønskes alle et riktig godt nytt år.

Bjørn Soleng



REDAKTØR

Tidens mosjonskampanje?

2015 ble et rekordår for Svømmeforbundets årlige mosjonskampanje «Svøm langt» med hensyn til antallet deltagende svømmehaller - 259 i tallet, men vi må helt tilbake til 2005 for å finne rekordåret for antallet svømmere. Den gang deltok drøyt 30.000 mennesker i kampanjen, mens den de siste 7-8 årene har appellert til drøyt 20.000.

En ny kampanje står for døren i 2016, og målsettingen må være å sette ny deltagerrekord for «Svøm deg til Kreta...», som er årets destinasjon. Det er først og fremst blant ungdom at vi alle bør og må sette inn støtet for å øke deltakelsen. Kanskje kan man koble svømmeklubb og svømmehall bedre sammen, og på denne måten tilby et aktivitetstilbud for målgruppen ungdom?

Tilbakemelding fra tidligere kampanjer viser at den er med på å få folk til å mosjonere mer. Svømmehallene melder om nye mosjonister, og de som allerede mosjonerer jevnlig, svømmer mer enn vanlig i løpet av kampanjeperioden som er årets tre første måneder.

Svømt langt-kampanjen er en glimrende mulighet for svømmeklubbene til å ekspandere sin aktivitet for publikum, og dermed øke deltagelsen - både i klubb- og kampanje-sammenheng. Og til dere aktive svømmere: Ta med mødre, fedre, onkler, tanter, besteforeldre og venner til svømmehallen, og sørg for at de svømmer noen meter og registrerer seg som deltager i «Svøm langt»-kampanjen 2016. Lykke til!

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
(alle manus må
sendes elektronisk).



Svømmeleir

Danmark

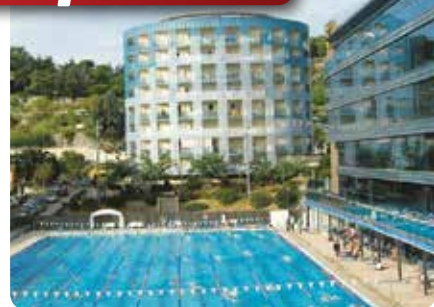


25m



50m

Spania



**Profesjonelle samarbeidspartnere
- god oppfølging og service**

**Kontakt oss
for mer
informasjon**



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

INDRE ØSTFOLD

REISEBYRÅ A/S
IDRETTSREISESPESIALISTEN

Spesialist på gruppe-og idrettsreiser

Bratbakk stiller som NSF-president

Per Rune Eknes har meddelt valgkomiteen at han takker av etter 12 år som NSF-president på forbunds-tinget 2016 - for øvrig den lengstsittende presidenten gjennom tidene i NSF. Valgkomiteen innstiller Cato Bratbakk (58) som kandidat til presidentvervet i Svømmeforbundet. Han er en engasjert og positiv person, og hans evner til å kommunisere med andre har gitt ham et bredt kontaktnettverk i svømme-Norge. Bratbakk har lang ledererfaring fra svømmeidretten og andre frivillige organisasjoner.

BO NORSENG [TEKST]
ØYVIND THORSEN [FOTO]

- Det er en stor oppgave og overta etter en så betydningsfull president som Pepsi (Per Rune Eknes), sier Cato i en kommentar til Norsk Svømming. - Jeg er veldig spent på reaksjonene fra svømme-Norge. Jeg må innrømme at jeg ikke så denne komme, men nå gleder jeg meg faktisk om jeg får muligheten til å bli valgt, poengterer presidentkandidaten.

Cato Bratbakk

har 20 års erfaring fra svømmeidretten, og kom med via sine barn i 1995. Han engasjerte seg raskt i klubbarbeidet hos Lambertseter SVK, og ble valgt inn i klubbens hovedstyre to år senere. Ledervervet i LSVK overtok han allerede i 1999 - et verv han hadde til 2010! Han sitter fortsatt som styremedlem i klubben...

- Jeg mener frivillig arbeid er en viktig bidragsfaktor for at idrettslag og klubber skal kunne drive sin virksomhet, poengterer han.

Cato har deltatt med stor iver og inter-



Cato Bratbakk fra Lambertseter Svømmeklubb er av NSF's valgkomite innstilt som ny president i Svømmeforbundet.

esse på forbundets Trener- og lederkonferanser, - noe han mener har gitt ham god kompetanse og et stort nettverk. - Jeg mener selv at jeg er en positiv bidragsyter til utviklingen av svømmeidretten, smiler Cato.

Utarbeidelse av driftsavtale for Lambertseter Bad med Oslo kommune har vært en av de største utfordringene til Cato som idrettsleder.

- Jeg har også arrangert utallige svømmestevner og norske mesterskap, og jeg ble valgt som styreleder i Oslo svømme-

krets i 2006 etter et år som nestleder - til dags dato. Jeg har også sittet i NSF's valgkomite, og jeg har vært medlem av forbundets lovutvalg i to perioder. Jeg er kretsdommer, forbundsdommer og nasjonal og internasjonal FINA-starter, avslutter president-kandidat Cato Bratbakk.

Valgkomiteen

er nå godt i gang med å bygge et helt nytt team rundt Cato, med bakgrunn i at det resterende styret ikke hadde mulighet eller ønsket å bli med inn i neste tingperiode. - Valgkomiteen er i ferd med å besette flere av plassene, men vi ønsker fortsatt innspill på kandidater som kan være aktuelle inn i det nye forbundsstyret, sier komiteens leder, Tor Aage Dæhli.

Norges Svømmeforbunds Ting arrangeres i Bergen 23.-24. april 2016.

Kontaktinformasjon

Cato Bratbakk
mobil 9481 8169
cato@bratbakk.com

Valgkomiteen NSF
Tor Aage Dæhli
mobil 9598 1859
tor.dahli@eidsivaenergi.no

Per Rune Eknes oppnevnt til IPC-verv

NSF's president Per Rune Eknes er oppnevnt som nestleder i IPC swimming sin tekniske komité. IPC er den internasjonale paralympiske komité. Komiteen for svømming består av 5 medlemmer som har ansvaret for svømming i IPC, alt fra klassifisering, stevner, Paralympics, og alt som det innebærer.



Per Rune Eknes har nå verv i både FINA, LEN og IPC.

Per Rune ser fram til å jobbe med å utvikle forholdet til FINA, profilering og media. Norge har gjennom en årrekke arbeid-

det godt med funksjonshemmede, og særlig har Norges Svømmeforbund sitt arbeid blitt lagt merke til i utlandet, og da spesielt inkludering av funksjonshemmede i samme organisasjon som funksjonsfriske. Per Rune har etter mange år innen svømmeorganisasjonene opparbeidet seg et stort nettverk som han får ytterligere bruk for i sitt nye verv i IPC.

- Gratulerer med
EM-bronsen,
Henrik!



[Kortbane-EM svømming]

- Hvis dette bare er begynnelsen?,

Henrik Christiansen

28,8, med beina i veggen, 30 ganger - 14.23,60 og EM-bronse. 8. beste tid i verden gjennom alle tider - Henrik Christiansen!

PER IRGENS [TEKST]

GIORGIO SCALA/DEEPBLUEMEDIA [FOTO]



Aleksander Hetland

16. desember 2012

Henrik Christiansen

4. desember 2015

Petter Løvberg uttalte til Norsk Svømming i september 2013:

- Først når vi får med flere yngre utøvere... - forberede dem både fysisk og psykisk på de forestående internasjonale oppgavene, kan vi begynne å tenke på nye, norske finalister og medaljevinnere.

Hadde vi antydnet at den første internasjonale seniormedaljen skulle komme bare to år senere, ville landslagssjefen nok ha ristet på hodet.

Joda, Henrik, det har gått fort,

nesten skremmende fort. Du visste lenge før Petters uttalelser at du ville bli internasjonal, og forberedte deg deretter. Fysisk og mentalt. Lagt ned det som kreves for komme dit. Utfordret deg selv og alle rundt deg. Hatt beina godt plantet på bassengbunnen; tatt skritt for skritt - tak for tak. Hevet nivået over hele linjen - butterfly og bryst, rygg og - selvsagt - fri. Det blir farlig god medley av slikt, men først og fremst 400-800-1500m fri. Blant «topp ti» i verden gjennom alle tider. Av en unggutt på 19.

Forskjellene er store på Hetland 2012 og Christiansen 2015. Aleksander annonserte sitt sorti måneder før VM-gullet var et faktum. Henrik er krystallklar på at han bare så vidt er kommet godt ned i startgropa.

Bronsetiden ga poengsummen 953 - 8. beste svømmer på herresiden i mesterskapet, og 8. raskeste 1500m på kortbane i historien. Fabelaktig!

På åpningsdagen

av EM i Israel sto 400m fri på programmet. Tredje raskeste tid inn til finalen av Henrik, norsk rekord med halvannet sekund, men det var tett, kun sekundet skilte de fem beste.

Finalen ble ulidelig spennende. Wojdak, Henriks argeste junior-konkurrent de siste par årene, åpnet i rekordtempo på 52,09, og fikk følge av Bernek fra Ungarn. De byttet roller ved 250m, stadig langt foran, og Henrik på 4., to sekunder bak. Wojdek fikk det tungt, Henrik var ennå fresh, men det var også tyske Biedermann og Detti, Italia, som fratok Henrik bronzen med små 4/100 sekund. Bernek gull, Biedermann sølv. ▶

Henrik Christiansen har nå 8. beste tid på 1500m fri kortbane - noensinne - etter EM-bronsen i Israel.



► 1500m-kvalifiseringen

gikk dagen etter, og Henrik innfridde stort med 14.28,03, nest raskest (!) og rekord, selvsagt.

I finalen gikk storfavoritt Paltrinieri, Italia, hardt ut, og igjen fulgte Wojdak. Tsjekkske Micka fulgte med Detti og Christiansen likt til 350m. Micka falt fort fra, og Henrik satset hardt opp til 650m, med nesten 2 sekunder ned til Detti og kun snau meteren opp til Wojdak som igjen hadde gått for hardt ut. Dette lukket faretruende sterk av medalje...

800m ble passert i norsk og nordisk rekordtempo, og klar 2. plass, 1,7 foran Detti. Paltrinieri hadde for lengst distansert resten av feltet. Inn til 900m



Sindri T. Jakobsson med fire norske rekorder og to semifinaler i EM.



4x50m fri mix ga 10. plass i det harde selskapet for Sindri Thor Jakobsson, Lavrans V. Solli, og Monica og Cecilie W. Johannessen.



Markus Lie noterte seg for norsk rekord og semifinale på 100m medley.

presset Detti, Henrik svarte opp til 950m, men så var det ikke mer å presse med. Detti dro sakte men sikkert fra, men med Micka, Wojdak og resten av finalefeltet langt bak, var bronzen aldri truet. Fem norske og to nordiske rekorder!

Med 3.49 og 15.09 på de samme distansene gjorde [Erik Årsland Gidskehaug](#) en imponerende debut. Litt svakere enn i Alta, men i en internasjonal heksegryte som et kortbanemesterskap er, var det sterkt gjort av Bryne/Madla-gutten.

Sindri Thor Jakobsson

sto ved en vinn-eller-forsvinn stilling etter fjorårssesongen. Han tok grep, flyttet til Oslo og Lambertseter, og har hatt en svært spennende høstsesong. Det resulterte i en wildcard-plass til Israel, og der gikk det så det suste. På 100m butterfly, første mesterskapsøvelse, senket han rekorden sin fra Herning i 2013 med 35/100 og ble belønnet med semifinale. Der senket han rekorden med ytterligere 28/100 og 15. plass.

200m medley var imøtesett med stor spenning, som fikk full utløsning etter 1.56,15, «bare» 14. plass, men viktigere; kun 75/100 fra finale! Norsk rekord, 1,6 under Gard Kvaales 2008-rekord, og plass på landslaget. Semifinale og ny 15. plass også på 50m butterfly, før han avsluttet mesterskapet med å knuse sin egen 200m butterflyrekord med 1.55,18 kun 79/100 fra finaleplass. Herlig Sindri!

Markus Lie

gikk i tenkeboksen etter 200 og 100m rygg, langt bak forventningene. Så løs-



Cecilie W. Johannessen kvalifiserte seg til semifinalen på 100m fri og ble nr. 11.

net det på 200m medley med tiden 1.58,13, ned 1,2 sekunder fra tidligere og en flott 20. plass i det harde selskapet. Deretter 53,56 og 11. plass, semifinale og norsk rekord på den halve distansen. Ikke fullt så bra i finalen, eller på den avsluttende ryggsprinten, men totalt en fin opptur for BS/Åstveit-gutten.

Monica og Cecilie Waage Johannessen

var i hver sin semifinale. Monica på 50m butterfly med 26,16, tangering av personlig rekord fra Nordsjøstevnet, 11. plass i førsøket, og 26,20 (13.) i semifinalen. Tangering også av 100m-tiden med 59,16 (23.), og var reserve til semifinalen på 50m fri. Cecilie kvalifiserte seg greit



Monica W. Johannessen kom til semifinalen på 50m butterfly i EM.



Sverre Næss kvitterte for EM-uttaket med personlige rekorder.



Erik Årsland Gidskehaug fikk en imponerende EM-debut i Israel. Foto: Øyvind Thorsen.

- ▶ til semifinalen på 100m fri hvor hun fikk 53,90, knapt bak egen bestetid og en 11. plass. Samme plassen på den doble distansen etter 1.57,06 og årsbeste.

Sverre Næss

trengte også et wildcard for sin EM-deltakelse, og kvitterte for uttaket med solid bestetid på 200m bryst med 2.08,00 og plass på seniorlandslaget for 2016. Det ga 14. plass, kun 1,5 sekund fra finale. En skikkelig opptur. Fin personlig rekord også på den halve distansen med 59,40, fattige 7/100 sekund unna en semifinale.

Hva med Lavrans V. Solli?

Vår andre VM-langbanefinalist i i Kazan har hatt en vanskelig høst, og det var stor usikkerhet på formen. Ingen 200m-start, selvfølgelig - grunnlaget var ikke i nærheten av det. Og på 100-meteren dagen etter kom svaret; 52,47 og 23. plass, og milevis fra forventningene da sesongen startet. 50-meteren siste dagen ble bare en bekreftelse på at mesterskapet egentlig var over før det engang startet for hans del, så



Lavrans V. Solli har hatt en vanskelig høst, og lyktes ikke helt i EM med semifinale og 12. plass på 50m rygg som beste resultat.

i ukene og månedene blir det nok mye grunnlagstrening...

mix-laget med delt 9. plass, halvsekundet for sent.

Stafettene

ga ingen finaler. Nærmest var medley

Takk for fem super-spennende EM-dager, dere har - igjen - gjort oss stolte! 😊

Norske resultater kortbane-EM, svømming, Israel 2015



Monica Waage Johannessen (25), Bergens Svømme Club

50m butterfly forsøk 26,16 (11)
50m butterfly semifinale 26,20 (13)
100m fri forsøk 54,81 (27)
100m butterfly forsøk 59,16 (23)
50m fri forsøk 24,98 (19)

Cecilie Waage Johannessen (25), Bergens Svømme Club

100m fri forsøk 54,12 (16)
100m fri semifinale 53,90 (11)
200m fri forsøk 1.57,06 (11)
50m fri forsøk 25,27 (35)

Sverre Næss (23), Bergensvømmerne

200m bryst forsøk 2.08,00 (14)
100m bryst forsøk 59,40 (19)
100m medley forsøk 55,05 (32)

Lavrans Solli (23), Bærumsvømmerne

100m rygg forsøk 52,47 (23)
50m fri forsøk 22,91 (59)
50m rygg forsøk 23,83 (9)
50m rygg semifinale 23,88 (12)

Sindri Thor Jakobsson (24), Lambertseter Svømmeklubb

100m butterfly forsøk 51,99 (15) NR
100m butterfly semifinale 51,71 (15) NR
200m medley forsøk 1.56,15 (14) NR
50m butterfly forsøk 23,59 (16)
50m butterfly semifinale 23,58 (15)
200m butterfly forsøk 1.55,18 (14) NR

Henrik Christiansen (19), SSK Skjetten svømming

400m fri forsøk 3.40,32 (3) NR
400m fri finale 3.37,26 (4) NR
1500m fri forsøk 14.28,03 (2) NR
1500m fri finale 14.23,60 (3)
Bronse NR/NoR
(åpning 800m 7.36,06 NR/NoR)

Erik Årsland Gidskehaug (18), Madla Svømmeklubb

400m fri forsøk 3.49,62 (22)
1500m fri forsøk 15.09,97 (19)

Markus Lie (20), Bergensvømmerne

200m rygg forsøk 1.58,18 (30)
100m rygg forsøk 52,99 (28)
200m medley forsøk 1.58,13 (20)
100m fri forsøk 48,83 (30)
100m medley forsøk 53,56 (11) NR
100m medley semifinale 53,85 (15)
50m rygg forsøk 24,46 (23)

4x50m fri herrer lag

Norge forsøk 1.32,19 (10)
Lavrans Solli 22,70
Sverre Næss 22,64
Sindri Thor Jakobsson 22,46
Markus Lie 24,39

4x50m medley mixed lag

Norge forsøk 1.42,36 (9)
Lavrans Solli 24,05
Sverre Næss 27,00
Monica Johannessen 26,69
Cecilie Johannessen 24,62

4x50m fri mixed lag

Norge forsøk 1.34,26 (10)
Sindri Thor Jakobsson 22,70
Lavrans Solli 22,18
Cecilie Johannessen 24,92
Monica Johannessen 24,46

4x50m fri medley lag

Norge forsøk 1.36,54 (13) NR
Lavrans Solli 24,19
Sverre Næss 27,16
Sindri Thor Jakobsson 23,11
Markus Lie 22,08



BEDRE SVØMMETEKNIKK?

Hos oss finner du utstyr til forbedring av svømmeteknikken.

NYHET

AXIS BUOY

Pullbuoy med
dobbel funksjon



 **KLUBBEN.no**
Vi kan svømming

«The Iron Lady» utklasset Europa



Kathinka Hosszu (26) snuste på medalje i 2004 (15 år), vant VM første gang i 2009, men mangler OL-medaljen. Etter 6 gull i Israel er det nå fullt fokus på revansje i Rio.

- Ungarns og Bergen Swim Festivals Katinka Hosszu tok seks individuelle mesterskap + ett sølv og satte to verdensrekorder.
- Italias Paltrinieri slettet Grant Hacketts legendariske 1500m-rekord fra 2001(!).
- Super veteranen Laszlo Cseh ble trippelmester og satte to Europa-rekorder.
- Trippelgull også for svenske Sarah Sjöström.
- Dobbelt finsk da Laukkanen tok dobbelt på bryst.



Laszlo Cseh (30), medleyspecialisten, vant 200m butterfly i Kazan VM foran le Clos, men mangler OL-gullet. Han satte Europarekord i Israel, og kanskje er det den øvelsen han endelig skal vinne i Rio?

Katinka Hosszu hadde ingen over, ingen jevnbyrdige, og det var langt, langt ned til mesterskapets øvrige stjerner. BSF-dronningen gjorde rent bord på de tre medley-øvelsene, var centimetre fra verdensrekord i finalen på 400m medley, en rekord hun på imponerende

«Hosszu-vis» satt i forsøket (!) – hun kjører *alltid* for full maskin. Også på de tre ryggdistansene sto hun øverst, og manglet fattige 3/100 fra 400m fri-gullet, som britiske dobbeltvinner (400+800m) [Carling](#) signerte. WC-vinneren ledet også 200m fri etter forsøket, men trakk seg

PER IRGENS [TEKST]
GIORGIO SCALA/DEEPBLUE MEDIA [FOTO]





Gregorio Paltrinieri (21), vant EM i 2012 og 2014, VM i sommer på 1500m fri, og satte verdensrekord i Netanya. Storfavoritt i Rio?!



Marco Koch (25), vant VM i 2011 og 2015, men kom kun til semifinalen i London. Han er også klar for revansje i Rio!

til fordel for 200m medley og 50m rygg samme kvelden. Selv en jern-kvinne har begrensninger...

Patrinieri skrev historie

da han slettet legenden Gant Hacketts 1500m-rekord som ble satt på hjemmebane (Perth) i 2001. 14.08,06 og 10 sekunders margin til sin landsmann Detti, med Henrik Christiansen på bronseplass i mesterskapets sterkeste øvelse - 1007 poeng for verdensrekorden, mens Hosszu scoret 1004/1001 for sine to rekorder. Ytterligere syv øvelser scorer høyere enn Detti gjorde for sitt sølv på



Jenna Laukkanen (20) gikk fra 14./14./15.-plasser i Kazan til dobbelt gull i Israel - snakk om bratt læringskurve!

14.18,00 (971) (Hosszu og Sjöström 3 x hver + 1 x for Cseh).

Sarah Sjöström forsvarte

Norden nok en gang med imponerende løp. Tre gull og et sølv. Skulle likt å se henne i kamp med Italias veteran **Pellegrini** på 200m fri, men med 100m butterfly rett etter sto hun over. Finske **Jenna Laukkanen** var i praktslag i Israel, og seiret både på 50 og 100m bryst. Dan-

marks Jeanette Ottesen tok sølvet bak Sjöström på 50 og 100m butterfly samt bronzen på frisprinten, og landsmann Victor Broomer var mesterskapet nest raskeste på 200m butterfly foran Simon Sjödin, Sverige, begge i ærbødig avstand fra Cseh. Islands Eyglo Osk Gustavsdottir svømte inn til to ganger rygg-bronse, men Færøyene ble uten medalje da Pål Joensen neppe sa seg fornøyd med 14.42 (6.), langt bak Henrik.



Sarah Sjöström (22) var suveren på de to korte butterflyløpene i Netanya, og Jeanette Ottesen (28) sikret dobbelt til Skandinavia - som i Kazan.

► Marco Koch, Tyskland (og BSF) vant 100m bryst foran VM-vinner Adam Peaty, Storbritannia, samt 200m bryst hvor han nedkjempet verdensrekordholder Daniel Gyurta, Ungarn (og BSF) med en råsterk avslutning, kun 5/100 bak rekorden. Landsmannen Paul Biedermann vant 200m fri på for ham ordinære 1.42, fulgt av belgierne Timmers og Surgeloose, som delte bronse med russiske Andrusenka, tett fulgt av super-veteran Magnini (33), Italia. 5/100 mellom de tre bak Timmers!

Polens Radoslaw Kawecki utklasset konkurrentene på de to lengste ryggdisiplinene, men nivået ble satt ettertrykkelig i perspektiv etter australske Mitchell Larkins blodferske 200m-verdensrekord på 1.45,63, 2.7 sekund raskere enn polakken.

Italia dominerte stort på stafettene, fire gull, sølv og bronse. Russerne (1-3-1) og nederlenderne (1-1-1) fulgte på god avstand, mens Sveriges damer tok medley-sølv.

Ungarn var helt overlegne i medaljekampen med hele 11 individuelle gull (av totalt 34), med Italia (7-5-5) og Tyskland (4-2-1) langt bak. Russerne tok

hjem hele 17 medaljer, men kun tre av edleste valør.

Italienerne ble suverent beste nasjon (1099 poeng) foran Russland (952), mens Ungarn (738) og Tyskland (736) kjempet durabelig om tredjeplassen.

Visst manglet en del av kontinentets beste svømmere, slik det alltid vil være i et OL-år, men nivået var overraskende høyt, selv om rekordskredet uteble. EM langbane følger i London i mai, før det braker løs i Rio de Janeiro til sommeren.

Federica Pellegrini (27), EM-/VM-/OL-vinner, vant 200m fri etter en drepende siste 50m. Fullt fokus mot nytt OL-gull i Rio.



SKANDINAVIAS STØRSTE ARRANGØR AV SVØMMELEIRE

Danmark, England, Kroatia, Kypros, Malta, Portugal,
Sør-Afrika, Spania, Sverige, Tyrkiet, Tyskland, USA



OLKA.NO

[Junior-NM svømming]

Henrik – selvfølgelig, – hvem ellers?



Henrik Christiansen fotografert i Alta i et flott startstup som oser av spenst og kraft.

- Med 9 titler og tider i ypperste Europa-toppen, var Henrik igjen i særklasse.
- Junior-rekorder av Farkas, Porobic og Wulf Haugen.
- Fire titler til Porobic og trippel til Farkas, Reisænen og Smith.
- Tre stafettrekorder av BSC, èn av Bærumsvømmerne og èn av Lambertseter.
- Svømmepresidenten full av superlativer til Alta-arrangørene.



Trekløveret Erik Årslund Gidskehaug (t.v.), Henrik Christiansen og Truls Wigdel utmerket seg i Alta.

Henrik Christiansen fortsatte

der han slapp i Kazan-VM i august. Riktignok ikke rekorder, med EM kun 10 dager unna. Han vant halvparten av øvelsene på guttesiden – alle fra 200m og lengre. Svømte for første gang under to minutter på 200m butterfly, og viste stor glede da ett-tallet vistest på tavla. Fin personlig rekord også på 200m bryst, som han vant fra 4. seedede posisjon.

Mester på butterfly, på bryst, på rygg og – til de grader, på fri... Han synes godt i rute til Israel, Skjetten-gutten.

Armin Porobic satte norsk

rekord på 50m butterfly åpningsdagen, fulgte opp med soleklar seier på 50m rygg og avrundet med gull på 100m rygg (etter rekordåpning; 6. best på rankingen) og 100m medley. Lambert-

PER IRGENS [TEKST]
ØYVIND THORSEN [FOTO]

JUNIOR NM/UM
ALTA 2015



Klara Farkas fikk beste enkeltresultat blant jentene i jr.-NM for sin 200m butterfly, og noterte seg ellers for 3 gull og 1 sølv.

seter gutten tok bronse på 100m fri, 1/100 foran klubbkamerat Skipperud, som først truet Henrik på 200m medley og senere på 200m fri (5. på rankingen) i en tett kamp med Madlas Truls Wigdel. 16-åringen, med et tøft program i Alta, imponerte igjen stort med sølv og super-pers på 800m fri, samt 15.14 og bronse på 1500m. Der tok klubbkamerat Erik Årsland Gidskehaug, revansje fra



Armin Porobic fikk 6. beste resultat i Alta for sin 100m rygg.

800m etter knallsterke 15.04 og sterk 2. plass på topp 20, (foran Wigdel). Med 3.47 og sølv på 400m fri ble mesterskapet litt av et gjennombrudd for Bryne-gutten.

Rekord av Klara Farkas

på 200m butterfly da hun sikret seg sin tredje mestertittel, etter gull på den halve distansen og på 200m fri. Bærum-jenta er endelig tilbake for fullt, bedre enn noen gang 😊, og ble nummer fire og klart best av jentene på topp 20-lista! Hun knuste også sin bestetid på butterfly-sprinten og tok sølvet bak klubbvenninnen **Hedda Øritsland**. 16-åringen, som åpnet med sølv bak Klara på 100m butterfly, vant sprinten klart, og fulgte opp med 100m rygg gull på flott ny bestetid, og sølv på 100m fri etter en tett fight med Vågsbygds **Renate Knutsen**. Arendal-jenta, som trener under Lennart Kleppe i Porsgrunn hadde allerede sikret sprint-gullet i øvelsen, med fine personlige rekorder i begge gulløpene.

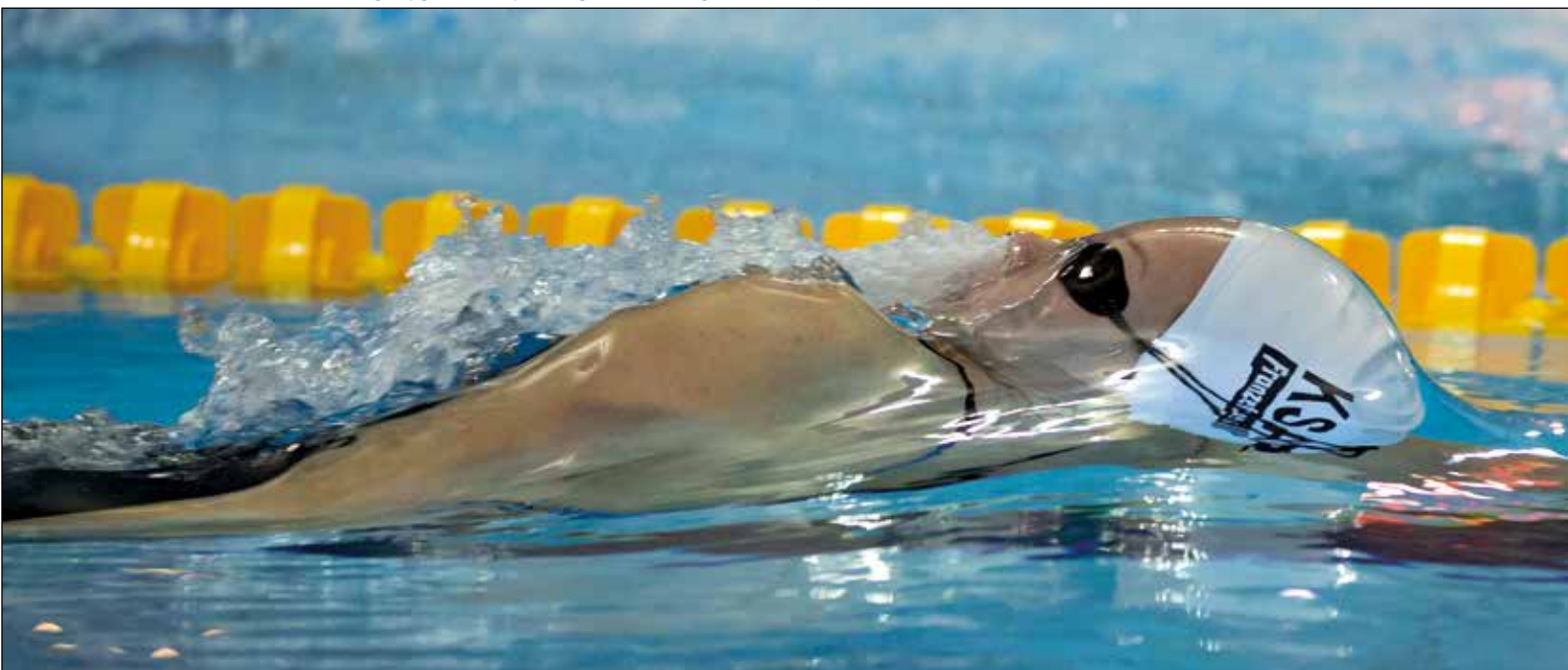
Trippel-seire også til Vågsbygds **Sofie**

Reisænen og Bærum's **Majken Smith**. Kristiansandsjenta overrasket vel både seg selv og alle oss andre med en feiende 50m rygg på pene 29,20 åpningsdagen. Deretter bekreftet hun at brystteknikken er på vei tilbake etter 200m sølv, vant 200m medley klart, etter at



Renate Knutsen Rask svømmer fra Vågsbygd SLK.

Sofie Reisænen fra Vågsbygd SLK kapret 3 gull, 1 sølv og 1 bronse i junior-NM i Alta.





Majken Smith fikk nest beste enkelresultat blant jentene i jr.-NM for sin 400m fri.

- ▶ hun hadde en litt forsiktig 400m medley på beskjedne 4.56, og avsluttet medaljesankingen med 100m medley-gull, knapt foran Askers fremadstormende Kristine Bjellvåg Braathen.

Majken har hatt en flott utvikling det siste året. Bærums distanse-ess åpnet med en «komfortabel» 400m fri-tittel, som sikret henne 8. beste poengsum på rankingen, fortsatte med solid pers til sølv på 200m fri, vant 800m klart på sterk pers igjen, for så å knuse 1500m-bestetiden sin i sitt siste løp. En spennende distanse-svømmer her hjemme 😊, men hun er sørgelig alene i junior-klassen. 😊



Solid trekløver Astrid Julie Halvorsen (t.v.), Camilla Rimmereide og Klara Farkas.

Håkon Wulf Haugen, BSC

slettet Tronvolls frisprint-rekord da han vant i utklassingsstil i et rent klubbopp-gjør om medaljene, foran Sander Sivertsen og Bendik Søfteland, alle med personlige rekorder. 19-åringen ble mesterskapets 7. beste svømmer med sine 22.17. Han tapte duellen på den doble distansen mot sin ett år yngre klubb kamerat Marius Solaat Rødland, som var eneste under 50 sekundersgrensen. Marius tok et klart sølv bak Armin på 50m rygg og bronzen på 50m butterfly, bak klubbkamerat Sivertsen. Sander sikret seg gullet på den doble distansen, knapt foran svært labile Sigurd Holten Bøen, Ålesund. Tre sølv til formsterke Sander, alle på personlige rekorder.

Astrid Julie Halvorsen

har lagt nye alen til sin vekst. 14-åringen fra Skjetten vant 200m rygg suverent, pluss sølv på 400-800m og 1500m fri, 200m butterfly og 400m medley – og satt fem solide bestetider. Ja, på 200m butterfly senket hun den gamle fra 2.24 til 2.16... Sterkt, når programmet består av 1500, 800, 3x400, 4x200, 2x100 og en 50m! På den lange medleyen kom hun som et uvær på siste 100m fri og var små 15/100 bak gullvinner Amalie Thorstensen, Vågsbygd. Kristiansandsjenta sikret i tillegg dobbelt til sørlandsklubben på den halve medleydistansen og bronse på 100m butterfly på nye bestetider.



De beste juniorene ble behørig fotografert og gratulert ved avslutningen av et vellykket mesterskap i Alta.



BSCs guttelag slo til med norske juniorrekorder både på 4x50m fri og 4x100m fri. Laget bestod Håkon Wulf Haugen, Sander Sivertsen, Marius Solaat Rødland og Bendik Søfteland. Tre av gutta gjorde dessuten storeslem på 50m fri, og Wulf Haugen noterte juniorrekord på distansen.

Seks forskjellige vinnere

på brystøvelsene. Ingen som skiller seg klart ut. Et svakhets tegn? Henriks 200m er allerede omtalt. **Silje Mikkeltorg**, Skjettens tredje gullvinner, scorer høyest for sin 200m bryst, og tok sølv, tett bak BSCs gullvinner **Ariel Braathen** på 100-meteren. Om topp-tidene manglet

i øvelsen tok de det igjen med et svært spennende oppgjør. 82/100 mellom 1. og 4. plass, med ytterligere en svømmer under 1.11. Godt nivå! **Elida Hole**, BSCs femte (!) individuelle gullvinner, vant sprinten klart og ble 11. beste etter poengtabellen.

Egersunds beste svømmer, **Thomas A. Fardal** viste solid form i Alta da han svømte 28,3 to ganger og var mester-skapets klart raskeste brystsvømmer. Han tok i tillegg sølvet på 100m bryst, så vidt foran Klippenberg Grindheim, men klart bak den jublende mester **Mads Henry Steinland**. Kraftkaren fra Bærum trenger tid på å komme i form, og viste stor glede da 1.01-tallet vises på tavla.



Kraftkaren Mads Henry Steinland fra Bærumsvømmerne i aksjon.

Tomoe Zenimoto Hvas tok 200m bryst-sølv 8/100 bak Henrik. Etter UM-gullet på 100m bryst ble han syk, og vi fikk ikke sett han i hans fem siste øvelser – synd. Samme skjebne ble Marte Løvberg tildel, som allerede åpningsdagen var klart indisponert, og deretter svømte for «halv maskin».

Bærumsvømmerne var suverene

i stafett-sammenheng. Rent bord på jentestafettene, inkludert rekord på den lange medley-stafetten pluss sølv og 2 bronse for guttene. **Bergens Svømme Clubs gutter** sikret tre mestertitler, alle på rekord, pluss 2 x jente-bronse. Det kunne fort blitt fire gull og rekorder, men det som åpenbart var en hårfin overveksling på siste etappe på medley-sprinten, sendte istedenfor **Lambertseter** til topps, også de i rekordtempo. **Madlas** gutter var, som forventet, klart best på langstafetten, men fikk overraskende og gledelig godt følge av Lambertseter. Spennende bronse til coach Kristian Thorsvalds ferske Speed-lag, hvor samtlige 8 kvalifiserte i mester-



Bærum's jentelag slo til med norsk juniorrekord på 4x100m medley. Laget bestod av Stine Omdahl Petersen, Klara Farkas, Hedda Øritsland og Maria Thompson Clausen.

- ▶ skapet satt personlige rekorder. Noen bedre?

Fire sølv og en bronse til Vågsbygds forsterkede lag på jentesiden og 5 sølv og to bronse i tillegg til gullet for Lambertseter.

Bærumsvømmerne topper også i kampen om beste klubb, hele 51 poeng foran BSC, med Lambertseter tett bak. Så er det et langt sprang ned til Skjetten og Vågsbygd. Like suverene er bæringene i medaljekampen, med 14 gull og 30 totalt, foran Skjetten 11-6-0, BSC 8-7-9, Vågsbygd 6-6-3 og Lambertseter 5-8-5.

Alta Svømmeklubb høster superlativer over hele linjen. – Prikkfritt, uttalte president Per Rune Eknes, – bare søk flere mesterskap! Bedre attest kan de knapt få!

– Vi må nok i tenkeboksen, svarer stevneleder Anne-Grethe Lillemoen, i spissen for en stor og dyktig stab. Det koster, tid og krefter, ja – nesten i overkant. Sammen med vår eminente krumtapp i alle store arrangementer her på



Bærumsvømmerne klart best i juniorklassen, og nest best i UM-klassen. Foto: Bærumsvømmerne.

berget, John Erlend Christiansen, var undertegnede igjen og ryddet opp i papirer. Og ble vitne til nedriggingen. Det var nesten rått å se; ned med tribune, ut

på traller, over på hengere, og vekk var hele stasen. Forbilledlig – gratulerer med vel overstått! 🙏

– Takk for solid jobbing på junior-NM/UM



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

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



Truls Wigdel fra Madla suverent på topp i nord



Truls Wigdel fra Madla svømmeklubb ble suverent best i UM for sin 800m fri og medaljerekka 7-2-0.

- Wigdel med syv titler, to sølv, fantom-etappe 200m fri og suveren på poenglista
- 5 gull hver til Øritsland og Zenimoto Hvas.
- 4 gull, sølv og 2 bronse til Halvorsen.
- Lambertseter suverent beste klubb.

PER IRGENS [TEKST]
ØYVIND THORSEN [FOTO]



Truls Wigdel

la lista høyt allerede på åpningsøvelsen, 800m fri. 7.54, en forbedring på 3,5 sekund på en allerede knallsterk pers, og scoret med det mesterskapet uten

sammenligning høyeste poengsum. Så fortsatte 16-åringen fra Madla med utklassing på 400m fri, på 100m butterfly, på 100m fri, 1500m fri og 200m fri, pluss klar seier på 200m butterfly, mens han måtte strekke våpen mot to bæringar - jevngamle Sebastian Steen på 50m fri, samt multi-vinner...

Tomoe Zenimoto Hvas

(15), på 50m butterfly. Tomoe var på vei til å bli mesterskapets forgrunnsfigur etter sin 5. seier da han vant 100m bryst klart, og hadde ytterligere tre øvelser igjen, men sykdom stoppet muligheten. Nå ble det ytterligere seire på 200m medley (5. best på rankingen), 50m rygg, 100 og 200m bryst før han måtte kaste inn håndkledet.

Hedda Øritsland

fosset inn til fem gull også hun, med seire på 50m rygg foran sterkt-svøm-

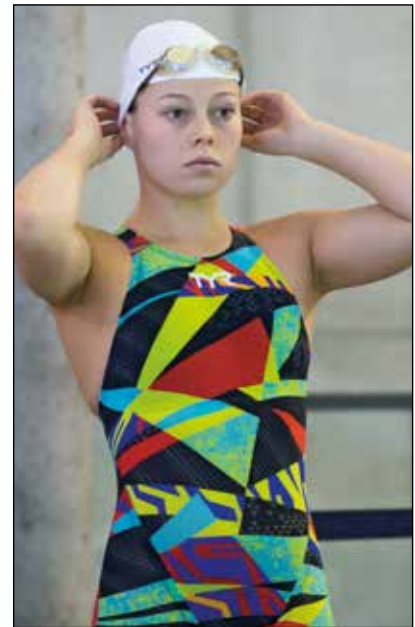


5 UM-gull på Tomoe Zenimoto Hvas.

mende Malene Rypestøl, Varodd, og 100m butterfly foran Katinka Rossebø, Lambertseter, første dagen, og fulgte



Hedda Øritsland fikk høyeste poengsum av jentene i UM, og sanket hele 5 gull i UM og fikk medaljerekka 2-2-1 i juniorklassen.



Camilla Rimmereide fikk tredje beste poengsum av jentene i UM, og medaljerekka 3-0-1.

opp med 50m butterfly i oppvisningsstil og 4. best på rankingen, 100m rygg og 100m fri - også det etter ren utklassing. For den siste øvelsen scoret hun 741 poeng, den nest høyeste av samtlige.

Astrid Julie Halvorsen

fra Skjetten var utilnærmelig på 200m rygg, 400m medley og 1500m fri, og sikret 800m-gullet greit foran en sterk avsluttende Maria Storstein, og bronseviner Emely Lane, begge med fine personlige bestetider. 2 x bronse til Astrid Julie, samt sølv på 200m butterfly, bak sterkt-svømmende Camilla Rimmereide, Ullensakersvømmerne. Romerikingen åpnet mesterskapet med, ganske uventet, å slå Lambertseters Marte Løvberg



Maria Storstein fra Karmøy ble 10. beste jente i UM for sin 400m fri.

på 400m fri, og det samme gjentok seg på den halve distansen, begge gangene etter personlige rekorder. Senere viste det seg at Marte ikke var frisk, tok 24 timers pause, men var klart svekket

resten av mesterskapet. Da var det sterkt av henne å touche inn til 50m fri-gullet, hårfint foran formsterke Kristine Bjellvik Braathen. Askers 15-åring tok sølv også på 50m bryst og vant i til-



Astrid Julie Halvorsen nest beste UM-jente.



Spennende trekløver Hedda Øritsland (t.v.), Renate Knutsen og Marte Løvberg.



Dennis Åteigen fra KSA med gull og sølv i UM.



Harde konkurrenter Kristian Nygård Solvik (t.v.) og Truls Wigdel.

► legg 100m medley klart foran nabo Stine Omdal Petersen. Ytterligere to bryst-sølv til bæringen.

Ariel Braathen

fra BSC gjorde kort prosess på sine favorittøvelser, 50-100-200m bryst, og utklasset sine konkurrenter. Bare navnesøster fra Asker er i nærheten på den korteste distansen. Tre sekunders margin på 100m og det dobbelte på den lengste distansen er urovekkende stor avstand. **Kristian Nygård Solvik** vant 100m rygg greit, og tok med seg hele fem sølvmedaljer. Men Bryne-gutten måtte bite i gresset for sin argeste konkurrent på favorittdistansen 200m rygg. Kristiansand Svømme Allianses to år yngre **Dennis Aateigen** åpnet

moderat, men avsluttet forrykende, og 1.01,94-1.02,94 ble for sterkt. For et oppgjør! Bronsevinner Sonde Saltnes Urdal hang godt med halvsvømt, det samme gjorde Ols André Gregussen. Personlige rekorder på alle fire.

Sprintgull til **Andre Klippenberg Grindheim** på bryst, med bronse bak Hvas på de lengste for Karmøysvømmeren. **Alexander Kopland Borsheim** tok sprintsølv, 100m-bronse, for så å slå til i siste øvelse, 100m medley med et overraskende og gledelig gull i en thrillerøvelse, der sølvvinner Fredrik Gjøg kun var 4/100 foran Grindheim. Flott 200m bryst av Gjøg på 2.20 og bronse. **Patrick Toth**, Lambertseter, vant klart 400m medley foran Nygård Solvik og

Teo Sauthon, Bærum - igjen alle på nye bestetider. Toth svømte en glimrende 1500m fri til sølv, og samme valør på 400m samt 200m medley og moste perser på 800m til bronzen, bak sterkt svømmende sølvvinner Mads Andersen, Poseidon.

Johanne Heines Pettersen forbedret seg også litt inn til 200m medley-gullet. Det viktigste var imidlertid seieren, for hun måtte helt ned i underetasjen for å finne krefter i kampen mot ledende Ingeborg Vassbakk Løyning. 15-åringen fra Bjerkvik hadde allerede vist sterk form på 50m rygg, og ledet helt til innslaget. Like bak hadde Lane ennå større fart, og bare 81/100 skilte Celine Hilton (5.) fra gullet. Mellom der kom Omdahl Petersen - jevnt! To x bronse til Askers Aleksandra Røys Stranden på 100 og 200m fri, med 9. beste poengsum for 2.04. Dobbel sølv til Ålesunds Willian Mikal Ruud på 100 og 200m fri, mens Malene Fjelstad,



Medaljesankere Kristine Bjellvåg Braathen (t.v.) og Ariel Bråthen.



Patrick Toth jubler over medaljerekka 1-3-1 i UM.



Simen Vik fra Sandnes SLK er en habil langdistansesvømmer.

Tromsø kapret 200m rygg-sølv foran sterktsvømmende bronsevinner Mie Kreybu, BS/Arna.

Bak Wigdel og Toth på 1500m ser det gnistrende bra ut. Simen Vik, SSLK, forbedret seg 4 sekunder til bronzen (16.10), mens Madla stiller med nok en milsluker, Jens Petter Turøy (16.13), som sammen med Dennis Aateigen (16.13) og Christer Melberg, Halden (16.15), knuste tidligere perser. Det yngler – når skal jentene følge etter?

Lambertseter Svømmeklubb

gjorde rent bord på jentestafettene, og er tilbake der de var for 4-5 år siden; dobbelt på den lange medleystafetten. Dessuten sølv og bronse til guttene. Fire sølv og en bronse til Asker, to bronse-medaljer til Karmøy og en hver til Ullen-



Flott duo Malene Rypestøl fra Varodd og Astrid Julie Halvorsen fra Skjetten er to solide UM-svømmere.

sakersvømmerne og Bærum. KSA sikret to gull og ett sølv for gutta, til stormende sørlands-jubel, Bergensvømmerne - uten medaljer på jentestafettene, vant begge medley-oppgjørene mens Bærum seirer på fri-sprinten i tillegg til to sølv. Langstafett sølv til Madla, etter en rå Wigdel-avslutning på 1.46 (!), trippel Ålesund-bronse mens OI sikret den siste.

Lambertseter troner alene på toppen av klubb-konkurransen (229,5), 40 poeng

foran Bærum. Langt sprang til **Bergensvømmerne** (87,5), halvpoenget foran Madla med Asker 4 poeng bak. KSA seks (71) foran Karmøy (65), Sandnes (52, Ullensakersvømmerne (48,5) og naboen Skjetten Svømming (47).

Bærumsvømmerne knuste resten med sine 12 gull, pluss 5 sølv og 5 bronse. Lambertseter 7-11-5 tok flest medaljer, foran Madla 7-3-0, Skjetten 4-1-3 og KSA, Ullensaker og BSC med tre gull hver.

Even Stubhaug, Førde

Med tiden 2.23,14 på 200m bryst forbedret Even Stubhaug, Førde IL, sin bestetid med drøyt to sekunder.

Bemerkelsesverdig, siden han siste 1½ årene har bodd og gått skole i Årdal. Der trener han, uten trener, 2-4 ganger i uken, i tillegg til å gå på kanten for klubbens yngre et par ukedager.

Talenter som velger yrkesfaglig har svært trange kår. Ingen idrettslinje



etter toppidretts-tilrettelegging der i gården. Mer enn et tankekor! Glimrende prestert, Even!!

Beste UM-klubb med 229,5 poeng (og en god treer etter Bærum og BSC i junior) ble Lambertseter SK som fikk medaljerekka 7-11-6.



- Hurra for Alta!

Mange sørpå var mer enn skeptisk til å legge NM til Alta, slik de var i 1984 da det gikk i Hammerfest. Så ble de gledelig overrasket da, til de grader. Kompakt arrangement hvor du kunne rusle i tøflene fra hotell til mat til basseng, og med utsvømmingsmuligheter vi knapt har sett. Spent på positive innspill på sosiale media i ettertid, fra de krasseste kritikerne!? Eller var det bare reiseavstanden de egentlig ikke likte. Ja, for kritikerne hadde jo aldri sett bassenget engang.

Alta Svømmeklubb

sto for et strøket arrangement, med bare blide altaværinger å se over alt, klare til å bistå med den minste ting. Men maten var under enhver kritikk (med positivt unntak av frokosten); håper ikke arrangøren hadde ansvaret for den! Lite variasjon, høyst begrenset kvalitet, ikke i nærheten nok - for ikke å snakke om høy pris. Det var under enhver kritikk.

Geografi og klubber i jr.-NM

Vi har regnet ut den geografiske styrken etter «beste klubb-tabellene»:

UM		Junior uten funksjonshemmede	Funksjonshemmede	
Akershus	361,5	Akershus	412,5	48
Rogaland	281	Hordaland	250	16
Oslo	261,5	Oslo	220	
Hordaland	119,5	Rogaland	155	
Agder	94,5	Agder	130,5	
Midt Norge	45	Nord Norge	31	75
Nord Norge	27	Midt Norge	23	18
Øvrige Norge	43	Øvrige Norge	11	39

Vi har valgt å skille ut delen for funksjonshemmede for å vise hvilke distrikter som er best på å integrere funksjonshemmede.

Legger vi sammen de 6 fylkene Akershus, Rogaland, Hordaland, Oslo og Agder, scorer de **1.118 poeng i UM**, mens Øst- og Vestfold, Buskerud, Telemark, Hedmark, Oppland, Sogn og Fjordane, Møre og Romsdal, Sør- og Nord-Trøndelag, Nordland, Troms og Finnmark scorer 115 poeng. Dvs. ca. 9% for om lag halvparten av Norges befolkning.

For **junior** scorer de 6 fylkene **1.168 poeng**, mens de 13 øvrige fylkene scorer 65 poeng. Det vil si ca. 5% for de 13 fylkene.

I de 13 fylkene finner vi blant annet byer som Trondheim, Tromsø, Drammen, Skien, Porsgrunn, Fredrikstad, Bodø, Sarpsborg, Ålesund, Kristiansund, Molde, Sandefjord, Larvik, Tønsberg, Hamar, Gjøvik, Lillehammer, som altså står for ca 7,5% av poengene som deles i finalene ut ved årets norske UM og junior-mesterskap.

Jan Erik Korsvold



til minne



Jan Erik Korsvold døde 17. november bare 68 år gammel,

etter kortere tids sykdom. Han etterlater seg en arv både i og utenfor bassenget som aldri blir glemt. «Ikke bevis det, men vis det» var hans lærdom, og han viste alle hva han

var god for allerede i ung alder. Han startet sin egen svømmekarriere i Bergens Svømme Club.

«Hva der bor i denne «gullguten» får fremtiden vise, men at han er en av de største begavelser som noen gang har vist seg på en norsk svømmebane, kan det neppe herse tvil om» - Svømmesport - medlemsblad for Bergens Svømme Club

I 1964 - 17 år gammel, ble Jan Erik innstilt til OL i Tokyo, men deltok av ulike årsaker ikke. Han studerte ved University of Wyoming i 1966 og 1967, og han fikk Kongepokalen i 1967. Jan Erik studerte ved Norges Idrettshøgskole, og var trener både i Lambertseter og Oslo Idrettslag, og han hadde også treneroppgaver for Svømmeforbundet.

I 1981 flyttet familien til Lillesand i forbin-

delse med etableringen av svømmelinja ved Møglestu videregående skole. Jan Erik vil alltid være svømmelinja på Møglestu. Han avsluttet sin karriere som svømmetrener i KSA og ved Møglestu. Han fortsatte etter dette som kroppsøvingslærer. Han var også en aktiv masterssvømmer, og vant lett uten alt for mye anstrengelser.

Jan Erik Korsvold var en kunnskapsrik og engasjert trener med flere landslagsutøvere. Han var et menneske som var opptatt av å se hver enkelt utøver og elev. Han hadde en egen evne til å sette den enkelte i fokus, og det er det som sitter i oss. Erik lærte oss å eie kunnskapen selv, og hentet frem det som allerede bodde i oss.

Takk for alt du var - du blir aldri glemt!

På vegne av svømmevenner
Ann-Kristin F. Riiser

**Norges store massemonstringstevne
arrangeres på Hamar i juni!**

MJØSSVØM 2016

Nasjonalt stevne med internasjonal deltagelse



**Den 10.-12. juni 2016 arrangeres det 32. Mjøssvøm
i Ankerskogen Svømmehall på Hamar for svømmere født 2005
og tidligere. Ankerskogen tilbyr flotte fasiliteter.
Stevnebassenget er på 50m og har 10 baner. Parallelt med
stevnet vil det være mulig å varme opp og svømme ned i
anleggets nye 25m-basseng. Vi tilbyr overnatting og bespisning**



**Hamar Idrettslag Svømming
www.hilsvomming.com**

[Jr.-NM funksjonshemmede]

Tromsøs Adam Ismael Wenham i spissen for rekordskred



Adam Ismael Wenham fra Tromsø Svømmeklubb har hatt en rivende utvikling i bassenget de siste årene.

Tromsø-svømmeren Adam Ismael Wenham leder fortsatt an blant våre fremadstormende unge funksjonshemmede svømmere. Hele 10 norske rekorder kunne 18-åringen notere seg for under junior-NM, og medaljefangsten på 10 gull og 1 sølv understreker hans suverene styrke, selv om det ble én gull mindre enn i Bærum i fjor. På jentesiden er det den tre år yngre Kolbotn-svømmeren Ingvild Bye som nå dominerer. 8 gull, 1 sølv og 4

norske rekorder samt mesterskapets tredje beste enkeltresultat, sier sitt om denne 15 år gamle talentfulle jenta.

BO NORSENG [TEKST]
ØYVIND THORSEN [FOTO]

JUNIOR NM/UM
ALTA 2015

Vi brukte trolig opp alle superlativene etter fjorårets juniormesterskap, for i Nadderudhallen noterte våre funksjonshemmede svømmere hele 21 norske rekorder, men i år økte den samme gjengen antallet til 24! Adam Ismael Wenham stod som nevnt for brorparten av dem med sine 10 rekorder, godt fulgt av Andreas Bjørnstad fra Drammen med 5, og Ingvild Bye altså, med



Ingvild Bye noterte seg for fire norske rekorder, 8 NM-gull og én sølv, og ble tredje best blant de funksjonshemmede i mesterskapet i Alta.

4 rekordnoteringer. Deretter fulgte Mina Marie Heyerdahl Klausen, også hun fra Drammen SK, opp med 3 rekorder, og Marte Heggertveit fra BS/Åstveit hadde to rekordløp i et utrolig godt mesterskap for våre unge, eminente funksjonshemmede svømmere.

Adam Ismael Wenham

stod for mesterskapets beste resultat for sin rekord på 100m bryst på tiden 1.08,47 som ga 102,67%, mens Mina Marie Heyerdahl Klausen ble best blant jentene - også hun i år som i fjor - for 1.33,43 på 100m medley (103,76%). Ingvild Bye, Andreas Bjørnstad og Marte Heggertveit besatte de neste plassene blant mesterskapets fem beste funksjonshemmede svømmere - slik de også gjorde i Nadderudhallen i fjor.

18-åringen Adam Ismael Wenham fra Tromsø Svømmeklubb har hatt en rivende utvikling i bassenget de siste årene. Han ble betegnet som «nykommer» under juniormesterskapet i Asker for to år siden. Siden har det blitt et lass med NM-medaljer og et utall av rekordløp som ingen svømmere tidligere har oppvist maken til her til lands - og som vi for lengst har mistet oversikten over. Dette er utvilsomt en svømmer vi skal følge med argusøyne fremover, tillike med mange av de andre fremadstormende juniorer vi har blant våre funksjonshemmede utøvere. Det er liten tvil om at landslagstrener Morten Eklund går en spennende tid i møte.

Spennende 50m fri for dette trekløveret (f.v.) Andreas Bjørnstad, Drammen SK, Adam Ismael Wenham, Tromsø SK og Håvard Strand Brustad, Fauske SK.



Våre beste jenter blant de funksjonshemmede er (f.v.) Mina Marie Heyerdahl Klausen, Drammen SK, Ingvild Bye, Kolbotn IL og Marte Heggertveit, BS/Åstveit SK.



Harde konkurrenter og gode venninner – Marte Heggertveit, BS/Åstveit SK og Ragna Forså, Mosjøen SK.

Et lite hvileskjær for gutta...? status quo for jentene

Så lenge var Adam i paradis - årets mesterskap viser en klar tilbakegang i bredden for guttene, mens jentenes resultater er omtrent på fjorårsnivå, dvs. en reell tilbakegang målt mot et internasjonalt nivå. Ikke dramatisk, men absolutt bekymringsfullt.

PER IRGENS [ANALYSERER]
ØYVIND THORSEN [FOTO]



Jentene går mikroskopisk

tilbake i forhold til Bærum sist år. Det hadde ikke vært mye å bekymre seg for hvis de hadde hatt en stabil utvikling de siste årene. Men *tabell 4* viser noe annet; årets resultat er ganske likt det de presterte i 2011, for fire år siden. Dermed har jentene tapt ytterligere ett år i forhold til sine internasjonale konkurrenter.

Det er fremgang på alle bryst- og ryggøvelsene, både i forsøkene og finaler, og fremgangen er spesielt gledelig på 200m butterfly. Det store minuset er fri-øvelsene 400-800-1500m. Det var fremgang å spore sist år i forhold til de siste 2-3 årene, og jeg skrev eksplisitt at det stadig var god plass til flere, ambisiøse langdistanse-svømmere. Så er nivået dessverre gått markert tilbake igjen, ja 800 (kun 9 deltakere!) og spesielt 1500m var skremmende svakt i Alta. Ok nivå for de to fremste på 1500m, men 19 sekunder mellom sølv og bronse, og 44 (!) sekunder mellom 2. og 5... Det er vanskelig å forstå at de samme øvelsene for guttene er helt i Europa-toppen, mens jentene sakker til de grader akterut. Den solide treningen de 12 fremste guttene på 1500m legger ned smitter dessverre ikke over på jentene. 😞

Junior-NM kortbane GUTTER, Alta 2015						
ÅR/ ØVELSE	GJ.SNITT 6 FINALISTER			GJ.SNITT 1-12 I FORSØKET		
	2007	2014	2015	2007	2014	2015
50 fri	24.17	23.45	23.39	24.46	23.77	23.82
100 fri	52.52	50.67	51.09	53.13	51.24	51.52
200 fri	1.55.17	1.51.62	1.50.05	1.57.84	1.51.82	1.53.98
400 fri	4.04.57	3.53.93	3.52.41	4.07.88	3.57.33	4.00.29
800 fri	8.30.69	8.05.56	8.03.86	8.37.40	8.17.76	8.17.64
1500 fri	16.19.26	15.31.54	15.27.96	16.38.40	15.52.04	15.50.51
50 bfl	25.67	24.80	24.63	26.19	25.36	25.29
100 bfl	57.60	55.92	56.00	58.78	56.75	57.05
200 bfl	2.09.93	2.06.20	2.04.26	2.14.15	2.09.83	2.08.14
50 bryst	29.79	28.75	29.12	30.28	29.51	29.63
100 bryst	1.05.37	1.03.21	1.03.50	1.06.27	1.04.15	1.04.77
200 bryst	2.23.44	2.18.30a	2.17.79	2.26.18	2.20.10	2.20.63
50 rygg	27.45	26.04	26.35	27.84	26.95	27.08
100 rygg	59.05	57.21	57.52	1.00.10	58.79	58.82
200 rygg	2.07.78	2.04.76	2.05.41	2.10.65	2.07.81	2.08.18
100 IM	59.27	57.42	57.54	1.00.22	58.27	59.08
200 IM	2.09.34	2.03.72	2.04.83	2.12.05	2.06.62	2.07.56
400 IM	4.37.13	4.28.59	4.27.60	4.43.50	4.33.02	4.32.85
4 x 50 fri	1.36.24	1.34.41	1.35.09			
4 x 100 fri	3.34.71	3.27.48	3.27.53			
4 x 200 fri	7.49.94	7.37.09	7.40.26			
4 x 50 medl	1.47.79	1.44.56	1.45.78			
4 x 100 medl	3.57.74	3.50.00	3.50.82			
%-avvik,	+/- 0%	-3.38%	-3.28%	+/-0%	-3.47%	-3.07%

Tabell 1 gutter, en sammenligning av gjennomsnittstidene mellom finalistene og forsøkene av årene 2007 (basisår), 2014 og 2015. I siste rad - %-avvik - vises fremgang som minustegn og tilbakegang som plustegn. a=5, z=9.

En flott bukett UM-svømmere etter gull og sølv på 4x100m medley, f.v. Eva, Maren Helene, Andrea, Jennifer, Celine, Marte, Katinka og Melina.





Junior-NM kortbane JENTER, Alta 2015						
ÅR/ ØVELSE	GJ.SNITT 6 FINALISTER			GJ.SNITT 1-12 I FORSØKET		
	2007	2014	2015	2007	2014	2015
50 fri	26.88	26.31	26.39	27.34	26.66	26.60
100 fri	58.03	57.46	57.34	59.51	57.83	57.75
200 fri	2.06.17	2.03.97	2.03.51	2.08.57	2.05.17	2.05.23
400 fri	4.25.62	4.22.53	4.22.58	4.29.73	4.24.81	4.26.64
800 fri	9.08.14	9.03.02	9.07.13	9.21.22	9.13.03	9.14.24z
1500 fri	17.26.94	17.16.19	17.30.30	17.49.17	17.39.93	17.56.04
50 bfl	28.68	27.64	28.16	29.63	27.99	28.40
100 bfl	1.03.99	1.01.48	1.02.12	1.05.58	1.02.09	1.03.16
200 bfl	2.23.77	2.18.79	2.17.51	2.27.83	2.23.06	2.21.95
50 bryst	33.51	32.65	32.35	34.53	33.49	32.92
100 bryst	1.12.63	1.10.81	1.10.44	1.14.05	1.12.35	1.11.85
200 bryst	2.36.16	2.32.20	2.32.11	2.39.22	2.36.59	2.35.51
50 rygg	30.56	30.05	29.74	31.34	30.45	30.24
100 rygg	1.05.84	1.04.42	1.04.06	1.07.59	1.05.32	1.04.87
200 rygg	2.21.05	2.19.69	2.19.09	2.24.38	2.21.56	2.20.47
100 IM	1.06.46	1.04.64	1.04.59	1.08.08	1.05.10	1.05.60
200 IM	2.22.88	2.19.01a	2.19.28a	2.27.18	2.22.26	2.21.75
400 IM	5.04.16	4.58.86	4.57.36	5.10.81	5.03.77	5.02.48
4 x 50 fri	1.50.30	1.45.71	1.46.66			
4 x 100 fri	4.03.12	3.51.44	3.51.91			
4 x 200 fri	8.49.91	8.26.67	8.29.09			
4 x 50 medl	2.03.40	1.57.10	1.56.28			
4 x 100 medl	4.31.82	4.17.10	4.16.46			
%-avvik,	+/- 0%	-2.68%	-2.64%	+/-0%	-2.84%	-2.67%

Tabell 2 jenter, tilsvarende til tabell 1.



Guttene holder det svært gode

nivået fra siste års finaler, men sliter i bredden. En tilbakegang fra Bærums glimrende nivå på 0,4 prosentpoeng er markant, og skyldes nok ikke tilfeldigheter. Fire av de 18 øvelsene er marginalt bedre enn sist år, mens det er en solid og gledelig utvikling også for herrenes 200m butterfly. Dessuten ytterligere positiv fremgang på 800 og 1500m fri. Det er direkte imponerende. Men 200 og 400m fri samt 100m medley trekker mye ned, sammen med de øvrige 10 øvelsene som er svakere enn siste år. I motsetning til jentene har guttene tilbakegang på alle bryst- og rygg-øvelsene både i forsøk og finaler (ikke 200m bryst finale, med kun 5 tellende resultater i Bærum er ikke den øvelsen helt sammenlignbar).

Finalenivået generelt viser en tilbakegang på 0,1 prosentpoeng. Det er minimalt, og kan selvsagt skyldes tilfeldigheter. Men å stå på stedet hvil betyr altså at de taper terreng internasjonalt...

Tabell 3 viser årets vinnertider opp mot de beste vinnertidene helt tilbake fra 2003. Mens de eldste vinnertidene på guttesiden er fra Harstad-NM 2009 (draktene...), daterer stadig to av vinnertidene på jentesiden seg fra 2003, mens det ble satt fire nye i Alta (to individuelle og to i stafett). Guttene noterte 6 nye bestetider i individuelle øvelser i Alta, pluss tre i stafett. Det er meget bra!

Junior-alderen er årsklassene 17-19 år. I Alta var det hele 16 øvelser av de totalt 18 på distansene 200m og lengre som

År	Jenter		Gutter	
	Finale	Forsøk	Finale	Forsøk
2007	0	0	0	0
2008	-0.15	-0.18	-0.35	-0.10
2009	-1.68	-1.49	-1.98	-1.21
2010	-0.76	-1.26	-0.18	+0.31
2011	-2.51	-2.55	-2.22	-1.92
2012	-1.90	-2.26	-2.72	-2.66
2013	-2.19	-2.46	-2.74	-2.49
2014	-2.68	-2.84	-3.38	-3.37
2015	-2.64	-2.67	-3.28	-3.07

Tabell 4, utviklingen av junior-NM kortbane i perioden 2007 - 2014. **Uthevet** skrift viser det beste året.

- ▶ hadde 11 eller færre juniorer, 8 øvelser med 8 eller mindre. Når vi ser hvor få seniorer (20 år og eldre) som stiller i seniorklassen, kan vi trygt slå fast at våre mesterskap i all hovedsak er for utøvere 14-16 år på mellom- og langdistansene. Der blir de fleste 17 år og eldre borte. Det synes alarmerende. Hva kan gjøres for å motivere utøverne til å fortsette å satse ut over 50- og 100-metere etter 16års-alderen? Å heve junioralderen med ett år synes ikke å ha særlig effekt målt ut fra deltakerne i årets juniormesterskap.

Vinnerresultater fra 2003 til 2014 og Alta 2015				
Øvelse	GUTTER		JENTER	
	2003 til og med 2014	2015 Alta	2003 til og med 2014	2015 Alta
	50 fri	22.28A	22.17	25.49St2
100 fri	48.80Ha	49.64	54.38Ha	56.41
200 fri	1.47.83B2	1.47.87	1.59.39Ha	2.01.11
400 fri	3.44.81B2	3.43.79	4.12.21Ha	4.16.41
800 fri	7.53.00B2	7.51.92	8.46.81Ha	8.48.79
1500 fri	15.12.05B2	14.49.13	16.47.71Ha	16.56.64
50 bfl	24.28B2	24.04	26.41A	27.34
100 bfl	53.84Ha	53.85	59.94BE	1.01.06
200 bfl	1.59.99Ha	1.59.51	2.11.51BE	2.10.77
50 bryst	27.83Ha	28.33	31.95B	31.80
100 bryst	1.00.27Tr	1.01.88	1.07.89B2	1.09.37
200 bryst	2.10.44Ha	2.16.20	2.27.07B2	2.28.04
50 rygg	24.49B2	25.03	28.47K	29.20
100 rygg	52.90B2	53.38	1.01.19Tr	1.02.18
200 rygg	1.59.46A	2.02.55	2.11.35A	2.16.09
100 IM	54.49Ha	56.25	1.02.56B	1.03.61
200 IM	1.59.18Ha	2.00.44	2.13.80S	2.16.21
400 IM	4.18.99B2	4.22.62	4.44.08S	4.53.79
4 x 50 fri	1.30.66A	1.31.09	1.43.31B2	1.44.44
4 x 100 fri	3.21.78A	3.20.69	3.43.80B2	3.46.45
4 x 200 fri	7.23.68B2	7.24.36	8.14.84Tr	8.12.95
4 x 50 medl	1.41.04St	1.40.54	1.54.31B2	1.55.37
4 x 100 medl	3.44.25B2	3.41.63	4.13.05B2	4.10.70

Tabell 3, vinnertidene - de beste fra 2003 Sarpsborg (S), 06 Kristiansund(K), 07 Bærum (B), 08 Bergen (BE), 09 Harstad (Ha), 2011 Trondheim, (Tr), 2012 Stavanger (St), Asker 2013 (A) og Bærum 2014 (B2) sammenlignet med Alta 2015. **Uthevet** skrift = beste vinnerresultat i perioden.





NYHET!
Kompresjonstøy for svømmere.

PRE AND POST PERFORMANCE
COMPRESSION APPAREL MADE
ESPECIALLY FOR SWIMMERS

KATINKA HOSSZU

World and
European
Champion



Beste klubb junior-NM 2015

1	Bærumsvømmerne	251
2	Bergens SC	200
3	Lambertseter SK	184
4	Skjetten Svømming	118
5	Vågsbygd SLK	116.5
6	Madla SK	75
7	Bergensvømmerne	66
8	Kolbotn IL	49
9	Tromsø SK	40
10	Asker SK	34.5
11	Oslo IL	28
12	Drammen SK	26
13	Karmøy SK	20
14	Randaberg IL	19
	Fauske SK	19
16	Egersund SK	18
17	Bryne SK	16
18	Aalesund SLK	15
19	Trondhjems SLK	13
	Tønsberg SK	13
	Mosjøen SK	13
22	Bjerkvik SK	9
23	SK Speed	8
	Ullensakersvømmerne	8
	Bodø SK	8
26	Stavanger SC	7
27	Poseidon	6
	Mandal SK	6
	Harstad SK	6
30	Kristiansand SA	5
	Sortland SLK	5
32	Kvæfjord SK	4
33	Modum SK	3
	Varodd SK	3
35	Bergkameratene	2

Medaljer svømme-UM 2015

1	Bærumsvømmerne	12	5	5
2	Lambertseter SK	7	11	6
3	Madla SK	7	3	0
4	Skjetten Svømming	4	1	3
5	Kristiansand SA	3	2	1
6	Ullensakersvømmerne	3	0	2
7	Bergens SC	3	0	0
8	Bergensvømmerne	2	0	6
9	Asker SK	1	6	3
10	Bryne SK	1	5	0
11	Karmøy SK	1	4	3
12	Modum SK	1	1	1
13	Sandnes SLK	1	0	3
14	Aalesund SLK	0	2	3
15	Bjerkvik SK	0	2	1
16	Stavanger SC	0	1	4
17	Varodd SK	0	1	2
18	Poseidon	0	1	0
	Tromsø SK	0	1	0
20	Oslo IL	0	0	2
21	Trondhjems SLK	0	0	1

Medaljer funksjonshemmede junior-NM 2015

1	Tromsø SK	10	1	0
2	Kolbotn IL	8	1	2
3	Drammen SK	2	6	0
4	Bærumsvømmerne	2	4	1
5	Bergensvømmerne	1	5	0
6	Mosjøen SK	1	0	6
7	Fauske SK	0	3	5
8	Trondhjems SLK	0	1	0
9	Tønsberg SK	0	0	3

Medaljer junior-NM 2015

1	Henrik Christiansen	Skjetten Svømming	9	0	0
2	Armin Porobic	Lambertseter SK	4	0	1
3	Sofie Reisaenen	Vågsbygd SLK	3	1	1
4	Klara Farkas	Bærumsvømmerne	3	1	0
	Majken Smith	Bærumsvømmerne	3	1	0
6	Hedda Øritsland	Bærumsvømmerne	2	2	1
7	Renate Knutsen	Vågsbygd SLK	2	0	0
8	Astrid Julie Halvorsen	Skjetten Svømming	1	5	0
9	Sander Sivertsen	Bergens SC	1	3	0
10	Amalie Thorstensen	Vågsbygd SLK	1	1	1
	Ariel Braathen	Bergens SC	1	1	1
	Marius Solaat Rødland	Bergens SC	1	1	1
13	Silje Mikkelsen	Skjetten Svømming	1	1	0
	Thomas A Fardal	Egersund SK	1	1	0
	Håkon Wulf Haugen	Bergens SC	1	1	0
16	Mads Henry Steinland	Bærumsvømmerne	1	0	2
17	Elida Hole	Bergens SC	1	0	1
18	Erik Årslund Gidskehaug	Madla SK	0	3	1
19	Kristine Bjellvåg Braathen	Asker SK	0	2	1
20	Knut Oscar Skipperud	Lambertseter SK	0	2	0
	Inger-Ane Sætra Scheffe	Kolbotn IL	0	2	0
22	Truls Wigdel	Madla SK	0	1	3
23	Vegard Straume	Bergens SC	0	1	2
24	Martin Ross Hemminghyth	Oslo IL	0	1	1
	Tomoe Zenimoto Hvas	Bærumsvømmerne	0	1	1
	Ingeborg Vassbakk Løyning	Bjerkvik SK	0	1	1
	Halvor Arne Borgstrøm	Randaberg IL	0	1	1
28	Johannes Aagaard-Nilsen Wiik	Lambertseter SK	0	1	0
	Sigurd Holten Bøen	Aalesund SLK	0	1	0
30	Maria Thompson Clausen	Bærumsvømmerne	0	0	2
	Kristian Nygård Solvik	Bryne SK	0	0	2
	Maria Storstein	Karmøy SK	0	0	2
33	Bendik Søfteland	Bergens SC	0	0	1
	Camilla Rimmereide	Ullensakersvømmerne	0	0	1
	Malene M. Pedersen	Lambertseter SK	0	0	1
	Stina Heimnes	BS/Åstveit	0	0	1
	Marte Løvberg	Lambertseter SK	0	0	1
	Andre Klippenberg Grindheim	Karmøy SK	0	0	1
	Stine Omdahl Petersen	Bærumsvømmerne	0	0	1
	Grunde Myhrer	Bærumsvømmerne	0	0	1
	Antonia Coudray Gjellesvik	Bergens SC	0	0	1
	Elin Haugland	BS/Delfana	0	0	1

5 beste funksjonshemmede junior-NM 2015

1	Adam Ismael Wenham	97	Tromsø SK	100m bryst, herrer	1.08,47	102,67 %
2	Mina Marie Heyerdahl Klausen	97	Bærumsvømmerne	100m medley, damer	1.33,43	103,76 %
3	Ingvild Bye	00	Kolbotn IL	50m bryst, damer	38,25	105,46 %
4	Andreas Bjørnstad	97	Drammen SK	50m bryst, herrer	39,77	105,49 %
5	Marte Heggertveit	99	BS/Åstveit	50m butterfly, damer	36,04	112,98 %

Medaljer funksjonshemmede junior-NM 2015

1	Adam Ismael Wenham	Tromsø SK	10	1	0
2	Ingvild Bye	Kolbotn IL	8	1	0
3	Andreas Bjørnstad	Drammen SK	2	6	0
4	Mina Marie Heyerdahl Klausen	Bærumsvømmerne	2	4	1
5	Marte Heggertveit	BS/Åstveit	1	5	0
6	Ragna Forså	Mosjøen SK	1	0	6
7	Håvard Strand Brustad	Fauske SK	0	3	5
8	Fredrik Hørsaker	Trondhjems SLK	0	1	0
9	Fredrik Solberg	Tønsberg SK	0	0	3
10	Eirik Karlsen Sætra	Kolbotn IL	0	0	2

20 beste svømme-UM UM 2015

1	Truls Wigdel	99	Madla SK	800m fri, herrer	7.54,27	817p
2	Hedda Øritsland	99	Bærumsvømmerne	100m fri, damer	56,36	741p
3	Astrid Julie Halvorsen	01	Skjetten Svømming	1500m fri, damer	17.08,51	732p
4	Camilla Rimmereide	00	Ullensakersvømmerne	200m fri, damer	2.03,43	730p
5	Tomoe Zenimoto Hvas	00	Bærumsvømmerne	200m medley, herrer	2.01,83	728p
6	Marte Løvberg	99	Lambertseter SK	200m fri, damer	2.03,85	723p
7	Ariel Braathen	99	Bergens SC	100m bryst, damer	1.09,55	720p
8	Kristine Bjellvåg Braathen	00	Asker SK	100m medley, damer	1.04,51	706p
9	Aleksandra Røys Stranden	99	Asker SK	200m fri, damer	2.04,83	706p
10	Maria Storstein	00	Karmøy SK	400m fri, damer	4.23,82	702p
11	Katinka Rossebø	99	Lambertseter SK	100m butterfly, damer	1.01,96	701p
12	Stine Omdahl Petersen	99	Bærumsvømmerne	100m medley, damer	1.04,97	691p
13	Emily Lane	00	Stavanger SC	1500m fri, damer	17.31,26	685p
14	Malene Rypestøl	01	Varodd SK	100m medley, damer	1.05,20	684p
15	Patrick Toth	00	Lambertseter SK	1500m fri, herrer	16.04,39	684p
16	Andre Klippenberg Grindheim	00	Karmøy SK	100m bryst, herrer	1.03,40	674p
17	Simen Vik	99	Sandnes SLK	1500m fri, herrer	16.10,50	672p
18	Johanne Heines Pettersen	99	Sandnes SLK	100m medley, damer	1.05,68	669p
19	Jens Petter Turøy	99	Madla SK	1500m fri, herrer	16.13,85	665p
20	Dennis Aateigen	01	Kristiansand SA	1500m fri, herrer	16.13,95	664p

Medaljer svømme-UM 2015

1	Truls Wigdel	Madla SK	7	2	0
2	Hedda Øritsland	Bærumsvømmerne	5	0	0
	Tomoe Zenimoto Hvas	Bærumsvømmerne	5	0	0
4	Astrid Julie Halvorsen	Skjetten Svømming	4	1	2
5	Camilla Rimmereide	Ullensakersvømmerne	3	0	1
6	Ariel Braathen	Bergens SC	3	0	0
7	Kristian Nygård Solvik	Bryne SK	1	5	0
8	Patrick Toth	Lambertseter SK	1	3	1
9	Marte Lovberg	Lambertseter SK	1	3	0
10	Andre Klippenberg Grindheim	Karmøy SK	1	2	1
11	Kristine Bjellvåg Braathen	Asker SK	1	2	0
12	Alexander Kopland Borsheim	Modum SK	1	1	1
13	Dennis Aateigen	Kristiansand SA	1	1	0
14	Johanne Heines Pettersen	Sandnes SLK	1	0	2
	Sebastian Steen	Bærumsvømmerne	1	0	2
16	Stine Omdahl Petersen	Bærumsvømmerne	0	3	0
17	Katinka Rossebø	Lambertseter SK	0	2	1
	Ingeborg Vassbakk Løyning	Bjerkvik SK	0	2	1
19	William Mikal Ruud	Aalesund SLK	0	2	0
	Maria Storstein	Karmøy SK	0	2	0
21	Emily Lane	Stavanger SC	0	1	3
22	Malene Rypestøl	Varodd SK	0	1	2
23	Frederik Gjøg	Lambertseter SK	0	1	1
24	Mats Andersen	Poseidon	0	1	0
	Malene Fjeldstad	Tromsø SK	0	1	0
26	Sondre Saltnes Urdal	BS/Delfana	0	0	3
27	Aleksandra Røys Stranden	Asker SK	0	0	2
	Teo Sauthon	Bærumsvømmerne	0	0	2
29	Celine Hilton	Lambertseter SK	0	0	1
	Simen Vik	Sandnes SLK	0	0	1
	Helene Baxter	Stavanger SC	0	0	1
	Sindre Pleym Olsen	BS/Delfana	0	0	1
	Johannes Hope	Kristiansand SA	0	0	1
	Simen Dahl Stensaas	Trondhjems SLK	0	0	1
	Andreas Heimnes	BS/Åstveit	0	0	1
	Mie Kreybu	BS/Arna	0	0	1
	Viktor Aanesen	Skjetten Svømming	0	0	1
	Adam Fedorcsak	Oslo IL	0	0	1
	Jennifer Vo	Lambertseter SK	0	0	1

Beste klubb svømme-UM 2015

1	Lambertseter SK	229,5
2	Bærumsvømmerne	179
3	Bergensvømmerne	87,5
4	Madla SK	87
5	Asker SK	85
6	Kristiansand SA	71
7	Karmøy SK	65
8	Sandnes SLK	52
9	Ullensakersvømmerne	48,5
10	Skjetten Svømming	47
11	Aalesund SLK	38
12	Stavanger SC	36
13	Bryne SK	34
14	Oslo IL	32
	Bergens SC	32
16	Modum SK	20
17	Varodd SK	19,5
18	Bjerkvik SK	17
19	Sarpsborg IL	10
	Tromsø SK	10
21	Trondhjems SLK	7
22	Poseidon	5
	Sola SK	5
24	Kongstensvømmerne	2
	Kolbotn IL	2
	Bergkameratene	2
	Vågsbygd SLK	2
	Randaberg IL	2
	Mandal SK	2
	Haldens SK	2

20 beste junior-NM 2015

1	Henrik Christiansen	96	Skjetten Svømming	1500m fri, herrer	14.49,13	874p
2	Erik Årslund Gidskehaug	97	Madla SK	1500m fri, herrer	15.04,39	830p
3	Truls Wigdel	99	Madla SK	800m fri, herrer	7.54,27	817p
4	Klara Farkas	96	Bærumsvømmerne	200m butterfly, damer	2.10,77	787p
5	Knut Oscar Skipperud	96	Lambertseter SK	200m fri, herrer	1.48,03	778p
6	Armin Porobic	96	Lambertseter SK	100m rygg, herrer	53,38	770p
7	Håkon Wulf Haugen	96	Bergens SC	50m fri, herrer	22,17	767p
8	Majken Smith	97	Bærumsvømmerne	400m fri, damer	4.16,41	765p
9	Silje Mikkjelborg	98	Skjetten Svømming	200m bryst, damer	2.28,04	751p
10	Tim Samuelsen	97	Madla SK	800m fri, herrer	8.09,66	742p
11	Elida Hole	96	Bergens SC	50m bryst, damer	31,80	742p
12	Marius Solaat Rødland	97	Bergens SC	100m fri, herrer	49,64	741p
13	Sofie Reisænen	97	Vågsbygd SLK	200m medley, damer	2.16,21	739p
14	Renate Knutsen	97	Vågsbygd SLK	100m fri, damer	56,41	739p
15	Maria Thompson Clausen	96	Bærumsvømmerne	200m fri, damer	2.03,05	737p
16	Sander Sivertsen	96	Bergens SC	200m butterfly, herrer	2.00,24	735p
17	Astrid Julie Halvorsen	01	Skjetten Svømming	400m fri, damer	4.20,21	732p
18	Kristine Bjellvåg Braathen	00	Asker SK	100m medley, damer	1.03,80	730p
19	Eivind Bjelland	98	Madla SK	400m fri, herrer	3.55,92	728p
20	Tomoe Zenimoto Hvas	00	Bærumsvømmerne	200m medley, herrer	2.01,84	728p

Medaljer junior-NM 2015

1	Bærumsvømmerne	14	6	10
2	Skjetten Svømming	11	6	0
3	Bergens SC	8	7	9
4	Vågsbygd SLK	6	6	3
5	Lambertseter SK	5	8	5
6	Madla SK	1	4	5
7	Egersund SK	1	1	0
8	Asker SK	0	2	1
9	Kolbotn IL	0	2	0
10	Oslo IL	0	1	1
	Bjerkvik SK	0	1	1
	Randaberg IL	0	1	1
13	Aalesund SLK	0	1	0
14	Bergensvømmerne	0	0	3
	Karmøy SK	0	0	3
16	Bryne SK	0	0	2
17	SK Speed	0	0	1
	Ullensakersvømmerne	0	0	1

Norske rekorder i junior-NM/UM 2015

Norske juniorrekorder

50m butterfly, herrer	Armin Porobic, Lambertseter SK	24,04
4x100m fri, herrer	Bergens SC	3.20,69
4x50m LM, herrer	Lambertseter SK	1.40,54
4x50m fri, herrer	Bergens SC	1.31,09
4x100m LM, damer	Bærumsvømmerne	4.10,70
200m butterfly, damer	Klara Farkas, Bærumsvømmerne	2.10,77
50m fri, herrer	Håkon Wulf Haugen, Bergens SC	22,17
4x100m LM, herrer	Bergens SC	3.41,63

Norske rekorder funksjonshemmede

400m fri, damer	Ingvild Bye, Kolbotn IL S13	4.52,94
200m medley, herrer	Adam Ismael Wenham, Tromsø SK SM14	2.19,71
200m medley, herrer	Andreas Bjørnstad, Drammen SK SM7	2.51,18
100m butterfly, damer	Marte Heggertveit, Bergensvømmerne S9	1.25,27
50m bryst, herrer	Adam Ismael Wenham, Tromsø SK SB14	31,48
50m bryst, herrer	Andreas Bjørnstad, Drammen SK SB6	39,77
50m butterfly, herrer	Adam Ismael Wenham, Tromsø SK S14	29,41

400m fri, herrer	Andreas Bjørnstad, Drammen SK S7	4.58,57
200m medley, damer	Ingvild Bye, Kolbotn IL SM13	2.42,12
100m butterfly, herrer	Adam Ismael Wenham, Tromsø SK S14	1.05,84
50m bryst, damer	Mina Marie H. Klausen, Bærum SB7	47,35
50m rygg, herrer	Adam Ismael Wenham, Tromsø SK S14	32,14
50m butterfly, damer	Marte Heggertveit, Bergensvømmerne S9	36,04
200m fri, damer	Ingvild Bye, Kolbotn IL S13	2.20,32
100m fri, herrer	Adam Ismael Wenham, Tromsø SK S14	58,03
100m bryst, herrer	Adam Ismael Wenham, Tromsø SK SB14	1.08,47
100m bryst, herrer	Andreas Bjørnstad, Drammen SK SB6	1.26,80
100m IM, damer	Mina Marie H. Klausen, Bærum SM7	1.33,43
200m fri, herrer	Adam Ismael Wenham, Tromsø SK S14	2.07,57
200m fri, herrer	Andreas Bjørnstad, Drammen SK S7	2.26,28
100m rygg, herrer	Adam Ismael Wenham, Tromsø SK S14	1.10,24
100m fri, damer	Ingvild Bye, Kolbotn IL S13	1.05,66
100m bryst, damer	Mina Marie H. Klausen, Bærum SB7	1.43,61
50m fri, herrer	Adam Ismael Wenham, Tromsø SK S14	26,52

Nordsjø befestet sin posisjon

Årets Nordsjøstevnet, det 42. i rekken, befestet nok en gang stevnets posisjon som ett av årets høydepunkter for svømmemiljøet i Norge. Det er imidlertid ikke bare norske svømmere som synes å trives godt i bassenget i Stavanger, for mange utenlandske svømmere kommer igjen år etter år.

BJØRN WIGDEL [TEKST OG FOTO]
ØYVIND THORSEN [FOTO]

Klubbene Limmat Sharks og SC Uster Wallisellen fra Sveits har vært fast innslag de siste årene, og som i fjor hadde de følge av det sveitiske jr.-landslaget og en god gjeng utenlandske svømmere, flere med internasjonale meritter. Totalt var stevnets 2.170 individuelle og 163 lagstarter fordelt på hele 525 svømmere, fra 75 klubber og 9 nasjoner.

Stevnets sportslige forgrunnsfigur var nok Phillip Heintz fra Tyskland. Europamesteren på 200m medley fra 2013, benyttet i likhet med flere andre stevnet som oppkjøring mot årets Europamesterskap på kortbane i Israel. At Nordsjøstevnet hadde vært en vellykket oppkjøring mot EM kunne vi se på påmeldingslistene. Ikke mindre enn 27 påmeldingstider til EM, fordelt på 16 utøvere, var notert på Nordsjøstevnet.

Norske resultater i toppklasse

I fravær av det norske seniorlandslaget som var på høydeleir i Sierra Nevada, benyttet mange av våre nest beste utøvere anledningen til å levere resultater i toppklasse. Mest fornøyd var Markus Lie som med glimrende 53,97 på 100m medley svømte seg rett til Israel. Markus satte også stevnerrekorder og personlige rekorder på 50 og 100m rygg. Strålende resultater også av Sindri T. Jakobsen, Sverre Næss og ikke minst Monica W. Johannessen. Med 26,16 på 50m butterfly slettet hun stevnerrekorden på distansen satt av ingen ringere enn danske Jeanette Ottesen i fjor.



Ingvild Bye ble beste funksjonshemmede svømmer i Nordsjøstevnet.

Ingvild Bye ledet an i rekordskredet

2014 var sportslig sett ett utrolig år for Nordsjøstevnet. Da ble det satt ett utall av verdensrekorder, Europarekorder, stafettrekorder og stevnerrekorder for funksjonshemmede. Basert på årets påmeldingsliste kom derfor rekordskredet på årets stevne noe uventet.

I front av rekordskredet stod 17 år gamle Ingvild Bye fra Kolbotn som svømmer i klasse S13. Hun stoppet ikke før hun hadde satt 8 norske rekorder. Marthe Heggertveit fra Bergensvømmerne teg-

net seg også for 2 norske rekorder i klasse S9.

Det ble notert juniorrekorder på stafett for gutter på årets stevne, og det var Bergens Svømme Club som stod for de nye rekordene på 4x50m fri, 4x50m medley og 4x100m fri. Det ble ellers notert hele 12 stevnerrekorder, hvorav 5 av stevnerrekordene var under gjeldene norske rekorder.

Bestemannspremier

Ikke uventet så kunne Phillip Heintz velfortjent innhente bestemannspremien. Han hadde lagt opp til ett tett program, og deltok på ikke mindre enn 8 øvelser, med påfølgende 8 superfinaler. Uttellingen ble 6 første, 1 andre og 1 tredje plass i superfinalene, i tillegg til bestemannspremien i form av en Alpina-klokke fra Urmaker Thorbjørnsen.

I dameklassen ble det Monica W. Johannessen som kunne ikle seg en flott Alpina-klokke. For hovedsponsor og innehaver av urmaker Thorbjørnsen, Tom M. Christensen, var det nok ekstra kjekt å få dele ut hovedpremie til en annen utflyttet Haugesunder. Beste funksjonshemmede utøver ble selvsagt Ingvild Bye.



Bestemannspremier Phillip Heintz og Monica W. Johannessen mottok hver sin flotte Alpina-klokke av Tom Møller Christensen hos Urmaker Thorbjørnsen.



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



[Nordisk svømming]

Gedigen norsk fest i AdO arena



En fantastisk laginnsats!

- Markus Lie, 200m fri
1.45,49, beste norske,
foran Cecilie Waage
Johannessen, 100m fri
54,18
- Junior-rekorder av
Ariel Braathen, 50 og
100m bryst
Håkon Wullf Haugen,
2x50m fri
Marte Løvberg, 200m fri
Sofie Reisænen, 200m
medley

PER IRGENS [TEKST]

ØVIND THORSEN, BJØRN WIGDEL, INGRID HASLEV

ANMARKRUD OG GIORGIO SCALA/DEEPBLUEMEDIA [FOTO]

Markus Lie ble beste nordmann i Nordisk med 835 poeng for sin 200m fri, poenget foran Cecilie Waage Johannessens 100m fri.

Heia Norge Det ble en gedigen svømmefest i AdO arena i Bergen under Nordisk mesterskap for junior og senior.



Etter et resultatmessig «greit nok» NM i Alta, slo våre Nordisk-uttatte svømmere ut i full blomst små tre uker senere. Nesten uten unntak levde laget opp til landslagssjef Petter Løvbergs målsetting; - å kvalifisere seg er bare halve jobben, målet er å prestere på sitt beste med flagget på brystet.

Det var et sammensveiset

sterkt lag som stilte i AdO arena, - et fantastisk samhold og lagbygging sto sentralt i forberedelsene. Utøverne svømte like mye for hverandre som for Norge, og viste en prestasjonskultur helt utenom det vanlige med en frekvens av bestetider som lå langt over det vi ellers ser internasjonalt. I forsøkene, og videre i finaler. Det var rått, konkluderte juniorlandslagstrener Kay-Arild Paulsen.

- Det har vært som en dans på roser, supplerer trener for utviklingsgruppa, Boda Leirvaag, og fortsetter, - svømmerne viste stor grad av profesjonalitet; de er selvstendige, oppgående og tøffe. Vi trenger å få inn følelsen av å være et kompakt lag der alle deler ansvar og løfter hverandre, og samtidig klarer å fokusere på arbeidsoppgavene. I Bergen fungerte dette strålende, og svømmerne klarte å nullstille seg etter sterke prestasjoner, re-fokusere og levere nye topp-resultater.

Det er vanskelig

å gi utøverne den honnør de fortjener. Med knapp deadline, kombinert med



Marte Løvberg med juniorrekord på 200m fri.

begrenset plass, og et prestasjons-løft jeg knapt kan huske å ha opplevd, vil mange, med rette, føle seg forbigått. Innledningsvis har jeg nevnt våre to beste, **Markus Lie**, som leverte en forrykende 200m fri og landslagsplass, og **Cecilie Waage Johannessen**, scoret poenget bak Markus for sin 100m fri samt gjorde en spennende 200m butterfly.

I tillegg til de fire juniorrekord-setterne, **Ariel Braathen** på 50 og 100m bryst åpningsdagen, med landslagsplass for 100-meteren, **Håkon Wulf Haugen** som så 21-tallet for første gang og satte sin tredje rekord på like mange uker, **Marte Løvberg**, som slettet Cecilie W. Johan-



Rekordsprinter Håkon Wulf Haugen fortsetter i økt tempo.

nessens 2009-rekord på 200m fri, samt **Sofie Reisænen**, som har tatt kvantesprang på 200m medley, kun 6/10 sekund fra seniorlandslaget.

Hvordan skal vi yte rettferdighet til - i alfabetisk rekkefølge,

- Eivind Bjelland (400m fri),
- Erik Årsland Gidskehaug (400m medley, 1500m fri)
- André Klippenberg Grindheim (100 og 200m bryst)
- Astrid Julie Halvorsen (800m fri, 400m medley, 200m rygg)
- Tomoe Zenimoto Hvas (200 og 400m medley, 100m bryst)
- Monica Waage Johannesen (100m butterfly)
- Emilie Nyenget Løvberg (200m butterfly og 200m medley)
- Armin Porobic (50m fri, 100m butterfly og 100m rygg)
- Malene Rypestøl (100m fri og 200m rygg)
- Majken Smith (200, 400, 800m fri)
- Stine Lise Stenseth (100, 200, 400m fri)
- Vegard Straume (200 og 400m medley)
- Patrick Toth (1500m fri)
- Truls Wigdel (200, 400, 1500m fri)

Sammen med alle dere andre som presterte livstidsbeste med flagget på brystet hadde dere fortjent behørig omtale. Vit at ikke én av dere har gått u-påaktet hen!

Norge vant seniorklassen uten all verdens konkurranse. Imponerende andreplass bak danskene i juniorklassen, foran sterke svensker. Latvia og Litauen var med for første gang, og det hevet nivået bra.



Juniorrekorder på Sofie Reisænen (t.v.) og Ariel Braathen.

Espen Valheim «halvveis» til Rio

Espen Valheim har i løpet av høsten deltatt på to Grand Prix-stevner i Malaysia og Australia. For å kunne kvalifisere seg til OL i Rio til sommeren, måtte han nemlig først kvalifisere seg til «prøve-OL»/World Cup i februar. Stavan-ger-stuperen som nå har gjort bergenser av seg på grunn av AdO arena, er nå «halvveis» til Rio.



Espen Valheim er klar for «prøve-OL» i Rio i februar.

BO NORSENG [TEKST]
GIORGIO SCALA/DEEPBLUEMEDIA [FOTO]

Første stopp på GP-turen var Kuala Lumpur i Malaysia, og her skulle Espen stupe 3m og tårn. Espen slet litt med håndstående i tårnet, og dette gjorde at han ikke hadde helt klaff med serien sin. På

3m lå han på 7. plass etter forsøkene, men slet i semifinalen og kom seg dessverre ikke videre.

I tårnet startet han opp med en 4. plass med et ganske greit resultat på 363,25 med en håndstående som ikke stemte

helt. Espen kom seg greit videre til finalen hvor han endte på en 5. plass med 381,70. Alt i alt var han fornøyd med gjennomkjøringen i Malaysia før GP-turen fortsatte til Australia.

Espen fikk fine treningsdager i Sydney før konkurransene startet, og nå begynte håndstående på 10m å sitte atskillig bedre. På 3m stupte han ok og lå på 8. plass etter forsøkene, men i semifinalen snublet han litt, og han måtte se finalen fra tribunen. I tårnet gikk det imidlertid atskillig bedre, og etter forsøkene lå Espen på 3. plass med poengsummen 371,05 som er et ok resultat i forsøk på morgenen.

På bakgrunn av Espens solide stuping også i Nordisk mesterskap (se side 44) på hans nye hjemmebane i Bergen nylig hvor han stupte godt over 400 poeng både på 3m og i tårnet, er han nå offisielt uttatt til «prøve-OL» i Rio i februar. Med seg dit får han også sin trener Petter Andreassen samt Arne Tellefsen som allerede er uttatt som dommer i Rio-OL til sommeren.

Spennende Tripp Trapp 4

Tripp-Trapp 4 ble arrangert av Stupklubben Spinn i Tønsberg sent i høst. Tripp trapp er et bredestevne som arrangeres fire ganger i året på forskjellige steder i Norge, og er åpent for alle stupere uansett alder og kvalifikasjoner.

I Tønsberg var det påmeldt 64 stupere fordelt på alle klasser fra de aller minste i klasse F til de eldste og mest erfarne i åpen klasse. Deltagende klubber i tillegg til vertsklubben var Stavanger Stupe Club, Bærum Stupklubb, Oslo Stupeklubb, Kristiansand Stupeklubb og Randabergstuperne.

I løpet av konkurransen ble det vist mye flott stuping! Det ble satt flere personlige rekorder, mange fikk poeng over kravene til ferdighetsmerkene i de ulike klassene, og noen fikk bekreftet at de ligger og vipper rundt landslagskravene.



#svømlangt

NORGES
SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation

SVØM 10 000 M* FRA 1. JANUAR TIL 31. MARS 2016 OG BLI MED I TREKNINGEN AV REISE TIL KRETA

HVORDAN DELTA?

For å delta ber du om et registreringskort i svømmehallen du bruker. Fyll inn antall meter du svømmer hver gang. Du bestemmer selv hvor langt, når og hvor du svømmer.

Du kan også registrere svømte meter på www.svomlangt.no.

BARN / FUNKSJONSHEMMEDE

» Barn på 13 år og yngre, som svømmer 2500 m innen 31. mars 2016, får et diplom og blir med i trekningen av barnepremien.

» Funksjonshemmede:
Voksne: 5000 m. Barn: 1500 m

HOVEDPREMIE

En ukestur for to personer til Kreta. Sponset av Apollo. Alle ungdom og voksne er med i trekningen.

VOKSNE: PREMIE 2-3

Et gavekort på weekendopphold for to personer på ett av Thon Hotels sine hoteller i Norge.

UNGDOM (14 – 25): PREMIE 1-3

Et gavekort på weekendopphold for to personer på ett av Thon-Hotels sine hoteller i Norge.*

UNGDOM (14-25): PREMIE 4-25

Et par gode svømmebriller, sponset av Klubben AS

FUNKSJONSHEMMEDE:

2 stk gavekort på weekendopphold for to personer på ett av Thon Hotels sine hoteller i Norge.*

BARN: HOVEDPREMIEN

En ukestur for en hel familie til Kreta, sponset av Apollo.

BARN: PREMIE 2-3

Et weekendopphold for to voksne og to barn på ett av Thon Hotels sine hoteller i Norge.

*Alle barn, ungdom og voksne er med i trekningen av hovedpremiene

svomlangt.no
for hele kroppen

♥ kom i gang

📈 finn ditt eget treningsprogram



[Jr.-NM vannpolo]

Namsos best på hjemmebane

I høst ble junior-NM i vannpolo arrangert i Oasen Svømmeanlegg i Namsos. Dette var et mesterskap for juniorer født 1995 og yngre. Ettersom det kun var fire deltagende lag, så regnes mesterskapet som et uoffisielt jr.-NM. Etter fire kamper på hvert lag, var det til slutt Namsos som vant en populær seier på hjemmebane. Dette var Namsos sin første seier i et junior-NM noensinne.

HARRIET ENGESVIK [TEKST OG FOTO]
ANDREAS BUGGE OG BØRRE SAGMO [FOTO]

Resultater innledende kamper

LRK - Nordby	12 - 2
Namsos - NTSK	16 - 0
Namsos - LRK	17 - 5
Nordby - NTSK	16 - 6
Nordby - Namsos	6 - 30
NTSK - LRK	5 - 27

Resultater finalekamper

Nordby - NTSK	16 - 10	Bronsefinale
Namsos - LRK	13 - 5	Finale



Namsos vant en populær seier på hjemmebane.

Alle lag spilte tre innledende kamper mot hverandre, hvor de to beste gikk direkte til finale, mens de to siste lagene spilte bronsefinale.

Finalen

mellom Namsos og Lørenskog ble meget jevnspilt. Etter første omgang ledet Namsos 2-0, og etter andre omgang hadde LRK redusert ledelsen slik at det sto 3-2 til Namsos. LRK spilte kun med sju spillere i hele turneringen, og det at de ikke hadde innbyttere ble merkbart i tredje omgang. Da økte

Namsos ledelsen til 9-2. Sluttstillingen ble til slutt 13-5 til hjemmelaget. All ære til spillerne fra LRK som virkelig sto på i finalen, og som innledningsvis vant sine kamper komfortabelt mot henholdsvis Nordby og Nord-Trøndelag Svømmekrets (NTSK).

I bronsefinalen

som var mellom Nordby og NTSK, så viste Nordby spillemessig heving fra tidligere kamper. Det så ut som om Nordby hele tiden hadde kontroll på kampen, og de ledet 5-1 etter første omgang. Spillerne fra NTSK viste også at de kunne bite fra seg, og reduserte til 3-6 da 2. omgang var ferdig. I tredje omgang rykket Nordby i fra og ledet 13-6 da omgangen var ferdig. Da hjalp det lite at NTSK



Lørenskog kapret sølvet i junior-NM i vannpolo.



Nordby ble bronsevinner i junior-NM i vannpolo.

40års-treff for 1970-tallets helter på Svømmesenteret på Flisa

«Svømmesenteret på Flisa» var et begrep i svømme-Norge på 1970-tallet. Nylig møttes om lag 25 av senterets disipler til gjensynstreff. Og det ble et gledelig gjensyn hvor ei obligatorisk treningsøkt i gamlebassenget selvsagt stod på programmet.



BO NORSENG [TEKST]
SVERRE VIGGEN [FOTO]

Svømmesenteret på Flisa Denne gjengen storkoste seg med ei treningsøkt i bassenget hvor de i mange år svømte millioner av meter på 1970-tallet under kyndig ledelse av Lars Petter Heggelund (t.v.). Ellers i bildet ses (f.v.) Bo Norseng, Anita Wiik, Sverre Norheim, Petter Arnesen, John Nymoen, Lisbeth Maurstad, Ingrid Møllerop, Jan Olav Karlsen, Marit Hollakleiv, Bergljot Gundersen, Tor Morten Wist, Mette Tetzlaff, Anne Sæther, Tor Magne Larsen (i trappa), Ole Christian Damhaug (lærer og støttespiller), Lene Jenssen, Gunnar Gundersen, Torkel Sanner, Kari Helsingeng og Anne Sofie Gundersen (senterets «mamma»).

Det var tidligere landslagstrener og NSF-president Lars Petter Heggelund som etablerte senteret i 1972 sammen med familien Gundersen. Senteret representerte på mange måter første generasjon «24 timers-utøveren» hvor skole og trening gikk hånd i hånd. Senteret holdt koken til tidlig på 1980-tallet da langbane-anlegget i Ankerskogen på Hamar åpnet.

Hvor mange NM-medaljer og rekorder senterets utøvere kapret i disse om lag 10 årene finnes det ingen nøyaktig oversikt, men det er mange, veldig mange...

Det beste enkeltresultatet stod Lene

Jenssen for da hun i 1978 tok VM-sølv i Berlin på 100m fri. Gunnar Gundersen var OL-deltaker med sterke resultater, og de fleste av senterets utøvere representerte det norske flagget i et internasjonalt mesterskap.

▶ vant den siste omgangen, for sluttstillingen ble 16-6 til Nordby.

Ekstra positivt

var det at svømmere fra Nord-Trøndelag svømmekrets gikk sammen og dannet et vannpololag. Laget besto av fire spiller fra Stjørdalsblink, ni fra Verdal Svømmeklubb og én fra Namsos Svømmeklubb.

Fra første vannpolotrening på fredagskvelden til siste kamp på søndag, viste de en stor nivåheving. Kanskje kan vi på sikt få en ny vannpoloklubb i Nord-Trøndelag?



Svømmere fra Nord-Trøndelag Svømmekrets gikk sammen og stilte lag i junior-NM i vannpolo.

[Nordisk stup]

Norge beste seniornasjon

En uventet henvendelse fra Dansk Svømmeunion gjorde at det norske stuplaget til Nordisk mesterskap plutselig havnet på hjemmebane i AdO arena i Bergen. Dermed ble laget utvidet både på junior- og seniorsiden, og Norge ble i år som de to siste årene beste seniornasjon i den harde konkurransen.

ROY TERJE PRØIS NYGAARD
LANDSLAGSSJEF STUP [TEKST]
HELGE TUXEN [FOTO]

Norge har hatt et aldri så lite generasjonsskifte på juniorsiden den siste tiden, og skulle kjempe mot et sulteforet svensk juniorlag som har vært suverene i Norden frem til Norge gikk opp i tet for noen år siden. Det begynte bra for Sverige og de andre nasjonene. De plukket medalje etter medalje på juniorsiden, og etter første dag stod Norge igjen med kun én medalje av hver valør. Det var Helle Tuxen som åpnet den norske medaljefangsten med sølv på 1 meter 14-15 år. Storesøster Anne Vilde stod for gullet da hun vant tårnet 16-18 år. Norges siste medalje kom i syn-

kronstup hvor Henry Kristiansen og Ulrik Evensen tok bronse.

Norge slo til med dobbeltseier på herrenes 1m der Espen Valheim tok gull med Espen Gilje Bergslien på sølvplass. Anne Vilde Tuxen som var på lån fra juniorlaget, skaffet også en medalje da hun tok bronse på 3m. Så kom det dessverre to svært så demotiverende øvelser. Norge mistet 1 gull og 1 sølv pga. disk i en øvelse, og ble nedjustert til bronseplassen i en annen.

Det startet med senior-jentelaget på 3m synkron hvor de pga. feil i programmet fikk strøket et stup og havnet på 3. plass. Laget besto av søstrene Tuxen, og var langt nede kun 5 minutter før Anne Vilde sin Team Event sammen med Espen Valheim skulle starte. Anne Vilde reiste seg imidlertid mesterlig, og de to stupte så bra sammen at de knuste de tre andre nasjonene. Dessverre var det også her en feil i programmet, og laget ble disket.

Norge som lag

reiste seg mesterlig, og juniorutøverne stupte bedre, men det ble allikevel ikke den store medaljefangsten. Medaljene stod igjen Helle Tuxen for samt at førstegangsreisende i Nordisk, Ravn Kamfjord, fikk med seg en flott bronse på 3 meter i 13års-klassen. Helle som gullet glapp for med 0,9 poeng, fikk sølv på jentenes 3m.



Anne Vilde og Helle Tuxen markerte seg solid i Nordisk, og noterte nordiske rekorder i hhv. 10m synkron damer og 3m synkron junior.

Seniorene våre slo til med gull på 10m synkron med Anne Vilde og Helle Tuxen på laget. Espen Valheim som måtte få makkerhjelp av tvillingbror og pensjonert stuper Eirik Valheim, tok sølvet i samme øvelse på herresiden. Det stoppet ikke med medaljefangsten der for våre seniorer, og Espen Valheim knallet til med nok en medalje med gullet på herrenes 3m. Anne Vilde fulgte opp med gull i damenes tårn, og det tredje norske seniorgullet kom da Julius Devor og Daniel Jensen vant herrenes 3m synkron.

Norge var i førersetet

på seniorsiden, og før de siste konkurranser var det mye som skulle gå galt for at ikke Norge skulle bli beste nordiske nasjon. Seniorene bare kvartet videre, og mesterskapets beste norske utøver, Espen Valheim, stupte så elegant og bra at han knuste de andre konkurrentene på herrenes 10m. Om ikke det var nok så tok Filip Devor sølvet i samme øvelse, og da var sammenlagt-resultatet sikret for Norge med stor margin.

Også juniorene klarte å pynte på medaljestatistikken siste mesterskapsdag. Helle Tuxen og Anne Vilde Tuxen vant 3m synkron, og individuelt tok søstrene bronse med Helle på tårnet i 14-15 år, mens Anne Vilde tok sølv på 3 meter i 16-18 år.

Heia Norge Det norske stuplandslaget noterte seg for mange gode resultater i Nordisk på hjemmebane i AdO arena.



SVØMME merkene

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

FERDIGHET

NYBEGYNNERE

VIDEREKOMMENDE



SELUNGEN



PINGVIN



SKILPADDE



HVAL



VANN



HAI



DELFIN



SJØLØVE



SEL



SVØMMEDYKTIGHETS-
MERKE



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

Du finner informasjon om kravene til alle svømmemerke i brosjyren «Svømmemerke» fra Norges Svømmeforbund og på www.svømming.no



Terminlisten 2016

Terminlisten 2016 er publisert på www.medley.no. Dersom noen ønsker å forandre på tidspunktet for et approbert stevne, må det søkes i meget god tid. Søknaden sendes NSF på mail, og må inneholde [begrunnelse](#) for endringen, samt [godkjenning av endringen fra lokal svømmekrets](#). Hvis et stevne blir avlyst må dette meddeles NSF så raskt som mulig. Husk å sende følgende til resul-tater@medley.no: Innbydelse til stevnet så tidlig som mulig. Resultater og resultatfiler fra approberte stevner så raskt som mulig etter stevneslutt.

Utlysning tekniske arrangører for 2017

Svømmeutvalget i Norges Svømme-forbund oppfordrer klubber til å søke om å arrangere LÅMØ, ÅM og NM for 2017. **Søknadsfrist: 18.01.2016.**

Søknadene sendes til svømmeutvalget: svu@medley.no

HUSK: Mobil nr, e-postadresse og navn på kontaktperson. Spørsmål kan rettes til SvU v/Janne Rasmussen, mobil 988 55 083.

Følgende arrangement for 2017 trenger tekniske arrangører:

- Landsdelsårsklassemønstring (februar) for landsdelene Nord, Midt, Vest, Sør og Øst.
- Årsklassemesterskap (mars/april)
- NM kortbane senior (mars/april)
- NM langbane for senior, junior og funksjonshemmede (juli)
- NM kortbane Junior/UM (november/desember)

Hvilke punkter en søknad må inneholde ser du på www.svømming.no.

Lisens 2016

Norges Svømmeforbund fortsetter avtalen med Idrettens Helsecenter og Gjensidige. Ordningen med at belastningsskader dekkes på lik linje med andre skader er svært gledelig for alle aktive i svømmeidretter.

Alle som betaler lisens har tilgang til Skadetelefonen, telefonnummer 02033, som er en telefonbasert rådgivningstjeneste med spesialkompetanse på idrettsmedisin. Formålet er å ivareta idrettsutøvere på alle nivåer gjennom behandlingsløpet. Skadetelefonen gir gode råd om skadeforebygging og hva man bør gjøre ved akutte skader. Åpningstider er alle dager kl. 09.00–21.00.

Ved skade skal man ringe og melde inn skaden til Skadetelefonen på 02033 umiddelbart.

I tillegg får alle med en skade behandlingssgaranti (ulik garanti ift. lisens-type), kvalitetssikret behandlernetverk, og spiseforstyrrelser og sammensatte symptomer er også en del av forsikringsordningen.

Vilkårene for 2016 er ytterligere forbedret sammenlignet med 2015. Den eneste forskjellen mellom grunnlisens og utvidet lisens er behandlingssgarantien på 3 måneder for grunnlisens, og 3 dager for utvidet lisens. Fullstendige ytelser og vilkår finner du på www.svømming.no.

Lisenssummer 2016

Lisenssummer 2016 er som følger (uendrede priser i forhold til 2015):

Kr 350,- for **10-12års-lisens** (utøvere født 2004, 2005 og 2006)

Kr 600,- for **grunnlisens** (utøvere født 2003 og tidligere)

Kr 900,- for **utvidet lisens** (valgfritt for alle, dvs utøvere født 2006 og tidligere)

Kontonummer 7874.06.70025.

Kid-nummer

De som betalte lisens for klubben i 2015 vil automatisk få nytt kid-nummer, som benyttes til betaling av lisens for 2016. Kid-nummer og utøveroversikt finnes på klubbens lisensside på internett, slik det har vært siden 2003.

Hvorfor lisens?

NSFs medlemsklubber har vedtatt på svømmetinget at alle som vil være med i approberte stevner/konkurranser i NSF må ha gyldig startlisens (NSF lover og regler - L 15). Startlisensen gir utøverne rett til å delta på konkurranser, bladet Norsk Svømming og idrettsskadeforsikring (10-12 år er forsikret gjennom barneidrettsforsikringen, og derfor er denne lisensen rimeligere enn grunnlisens og utvidet lisens).

Hvem skal betale lisens?

De som skal delta på approberte stevner/konkurranser **må** betale lisens (jfr L 24), men også øvrige utøvere i klubbene over 12 år kan løse lisens og dermed bli forsikret (utøvere til og med 12 år er forsikret gjennom Barneidrettsforsikringen).

Lisensens gyldighet

Lisensen gjelder fra den dagen man betaler, og ut kalenderåret. Det finnes ingen engangslisens for ett enkelt stevne.

Generell informasjon

Fra og med mandag 21. desember 2015 vil det være anledning til å kunne betale lisens som gjelder for kalenderåret 2016. Ingen får tilsendt giro.

Nye utøvere

Klubber må registrere nye utøvere på egen hånd - husk riktig fødselsdata og adresse! Utøvere som vil betale lisens må ta kontakt med sin klubb for å få oppgitt kid-nummer som man skal bruke ved betaling.

Adresser

Husk å oppdatere adressene til utøverne inne på "Persondata" på klubbens lisensside, slik at de får tilsendt bladet Norsk Svømming.

Innlogging

Slik det har vært siden august 2011: Alle klubber må ha en person som er registrert som "Lisensansvarlig". Denne personen må logge seg inn personlig via SportsAdmin - deretter kan man gjøre alt som man har gjort tidligere. Hvis noen klubber ikke har registrert lisensansvarlig, så ta kontakt med NIF sin klubbssupport, som hjelper dere; tlf 03615.

Starttillatelse i NM for utenlandske statsborgere

Utenlandske statsborgere som er fast bosatt i Norge kan søke forbundsstyret om starttillatelse til deltagelse i norske mesterskap. Søknaden må inneholde bostedsattest fra Folkeregisteret av nyere dato. Søknad om starttillatelse må være NSF i hende senest 8 uker før angjeldende mesterskap arrangeres. Det må søkes på nytt for hvert kalenderår.

Samling for unge ledere, trenere og dommere 14-25 år

Samling for unge ledere blir i 2016 arrangert 12.- 13. mars i forbindelse med NM kortbane i Stavanger. Målgrupper for samlingen er ungdommer mellom 14 og 25 år som har:

- Deltatt på Lederkurs for ungdom i regi av NSF, og/eller
- Deltatt på Ungdomstrener eller Trener 1 kurs og kommet i gang med praksis, og/eller
- Kretsdommerkurs og kommet i gang med praksis.

Samlingen kommer til å inneholde både

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

fellesforelesninger- og innlegg, samt enkeltmoduler med både teori og praktiske oppgaver tilpasset de ulike målgruppene. Deltakerne får også mulighet til å følge med på deler av mesterskapet som en del av programmet for samlingen.

Dette kommer til å bli en lærerik og inspirerende samling, og vi håper riktig mange klubber ser nytten av å bruke denne arenaen til utvikling av egen klubbungdom i ulike roller!

Program og påmeldingsinformasjon finnes på www.svømming.no.

Kompetansehelga 2016

Norges Svømmeforbund har gleden av å invitere til Kompetansehelga 2016. Helgen 15.-17. april 2016 på Thon hotel Oslo Airport blir det mulig å treffe nye og kjente, diskutere, få faglig påfyll, bli inspirert, dele erfaringer. Informasjon og påmelding på www.svømming.no

Trenerkurs Vill i vann

Det blir arrangert Trenerkurs Vill i vann på Skjetten utenfor Oslo lørdag 16. januar 2016. Vill i vann er et breddeaktivitetstilbud for barn og unge som liker å være i vann men nødvendigvis ikke ønsker konkurrere aktivt, som et alternativt aktivitetstilbud til klubbens trenings- og konkurransepartier. Kurset inneholder modulene om Vill i vann, trenerrollen, synkronsvømming, minipolo, svømming, stup og andre aktiviteter i vann. Deltagere må ha gjennomført videregående instruktørkurs eller Trener 1, og deltagerne kan delta fra fylte 16 år.

Påmelding via minidrett.no. Påmeldingsfrist **11. januar 2016**. Mer informasjon på www.svømming.no eller ta kontakt med cathrine@svømming.no.

Endring i idrettsregistreringen - enklere å være idrettslag

På Idrettstinget i juni 2015 ble det fattet vedtak som får betydning for alle idrettslag i NIF. Det er blant annet besluttet at flere rapporterings- og søknadsfrister for idrettslagene skal samles, slik at idrettslagene har færre frister å forholde seg til. Dette vil gjøre driften av idrettslagene enklere, og vil innebære at det i 2016 blir noen nye frister å forholde seg til.

For å hjelpe idrettslagene har NIF etablert følgende nettside der all ny informasjon er samlet:

https://www.idrettsforbundet.no/klubbguiden/enklere_idrettslag_2016/

Oppsummering av de tre viktigste punktene:

1: Årsmøtet må avholdes innen 31. mars
NIF jobber for å forenkle driften av idrettslag, og et viktig element er å samkjøre flere søknadsfrister og effektivisere rapporteringsprosessen. Dette

medfører et behov for å fastsette en siste frist for når idrettslagene må ha avholdt sine årsmøter. Denne fristen er satt til 31. mars. NIF har utarbeidet informasjon til idrettslagene for gjennomføring av årsmøter, samt maler for innkalling, protokoll med mere. **MERK: Idrettslaget må vedta en ny lov på sitt årsmøte i 2016:**

Som følge av flere endringer i NIFs lov, er lovnormen for idrettslag endret. Alle idrettslag må vedta den nye lovnormen som sin egen lov på neste årsmøte. Det er i tillegg vedtatt nye regnskaps- og revisjonsbestemmelser for små organisasjonsledd. **Disse trer i kraft fra 1. januar 2016.**

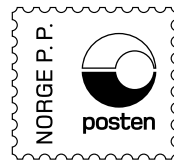
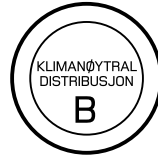
2: Rapportering av medlemsopplysninger innen 30. april

Fristen for idrettsregistreringen flyttes fra 31. januar til 30. april. NIF vil synkronisere opplysningene fra idrettslaget med Brønnøysundregistrene, slik at idretts-

lagene ikke behøver å melde inn nytt styre til Brønnøysundregistrene. Fra 2016 vil idrettslag som har en brutto omsetning under kr 5 millioner kunne søke om moms kompensasjon samtidig med idrettsregistreringen. Denne ordningen er planlagt utvidet til å gjelde for alle idrettslag fra og med 2017.

3: Elektronisk medlemsregister innen 31. desember 2016

Idrettslag er pålagt å føre en elektronisk medlemsliste i et datasystem godkjent av NIF. NIF har utviklet en gratis elektronisk løsning for medlemsadministrasjon («KlubbAdmin»), som gir en automatisk og forenklet rapportering av medlemsopplysninger. Alle idrettslag må ha registrert sine medlemmer i KlubbAdmin eller et annet godkjent system innen 31. desember 2016. For ordens skyld: Idrettsregistreringen 2016 som må være gjort innen 30. april kan gjøres manuelt i 2016.



Returadresse:
Postboks 153,
2302 Hamar



Experience the power
of Carbon Mark2



LANDSLAGSSVØMMER
LAVRANS SOLLI

