

Rapport Svømmeutvalget Delfana 2019

Trenere:

Vår 2019

- K1: Sigurlin Thorbergdottir, Kim Henriksen og Sander Hallaråker
- K2: Per Åge Mathisen, Lucas Maréchet og Katrine Sauesund (til februar 2019)
- T1: Bård Løvik, Lucas Maréchet og Nicole Næsheim (til 1. mars)
- T2: Petter Strand Kolaas, Marie Dahl Sørbo, Nicole Næsheim (til 1. mars)
- T3: Sandra Bernhoft, Christopher Namtvedt, Martine Mjøs
- T4: Nora Hinna og Susann Pleym Olsen

Høst 2019

- K1: Sigurlin Thorbergdottir og Arild Degerstrøm
- K2: Lucas Maréchet og Per Åge Mathisen
- T1: Bård Løvik og Nora Hinna
- T2: Marie Dahl Sørbo, Christopher Namtvedt og Frida Hinna
- T3: Frida Hinna, Martine Mjøs og Christopher Namtvedt
- T4: Nora Hinna og Susann Pleym Olsen

Det har vært til dels stor utskiftning av trenerteamet i 2019. Vi har heldigvis hatt flere trenere som har vært aktiv i flere år og er en positiv og stabil ressurs for klubben. Vi har ved utgangen av året 12 trenere fordelt på de 6 gruppene.

Delfana har fått noen flotte tilskudd til trenerteamet dette året, men er stadig på utkikk etter nye trenere. I starten av 2019 ble det utarbeidet en ny treningsgruppe. Gruppens hensikt var å lette det meste trykket av Delfingjengen i svømmeskolen. T4 svømmer to timer i uken og ha totalt en time landtrening.

Vi må rette en stor takk til alle trenerne i hele klubben som legger ned så mye tid og arbeid for svømmerne våre. Trenerne gjør virkelig en kjempeinnsats.

Svømmeutvalget vil også trekke frem at vi er meget tilfredse med innsatsen til alle svømmeskole instruktører, vår svømmeskoleansvarlige Laila og vår hovedtrener Silla.

Treningstider

Vi måtte gjøre noe om på treningstidene i klubben etter at Storetveit stengte dørene i desember 2018. Vi har nå kun Slåtthaug og Ytrebygda, samt at K1 har en trening i ADO. Løsningen ble at flere treningsgrupper deler bassenget på Slåtthaug og satt inn et par flere treninger på Ytrebygda. Vi har også tid i publikumsvømmingen på Slåtthaug tirsdager og torsdager (3 baner), noe vi er svært takknemlig for. Samarbeidet med Marcela og vaktene på Slåtthaug går veldig bra og vi retter en stor takk til alle ansatte på Slåtthaug.

K1 har en ukentlig trening på Aktiv 365 Paradis vår og høst 2019. Treningene på Aktiv 365 er noe svømmerne liker svært godt.

I 2019 var treningstidene etterfølgende:

K1:

Mandag kl.15:30-17:30 (Ytrebygda) + landtrening kl. 17:30-18:15

Tirsdag kl.17.00-19.30 (Slåtthaug)

Onsdag kl.05:50- 07:20 (Ytrebygda)

Onsdag kl.15.00-16.45 (Slåtthaug) + landtrening kl.17.00-17.30

Torsdag kl.15.00-16:45 (Slåtthaug) + Aktiv 365 kl.17.15-18.15

Fredag kl.18-20:00 (AdO) + landtrening kl.17:00-18:00

Lørdag kl.07.00-09.00 (Slåtthaug) + landtrening kl.09.00-10:15

Total svømming: 13,5 timer. Landtrening: 4,5 timer

K2:

Mandag kl.19:00-20:45 (Ytrebygda) + landtrening kl. 18:30-19:00

Tirsdag kl.15.00-17.00 (Slåtthaug) + landtrening kl.17.00-17.30

Onsdag kl.18:30-20:00(Ytrebygda) + landtrening kl.18:00-18:30

Torsdag kl.17.00-19.00 (Slåtthaug)

Fredag kl.15.00-16.45 (Slåtthaug) + landtrening kl.17.00-17.30

Total svømming: 9 timer. Landtrening: 2 timer

T1:

Tirsdag kl. 15.30-17:00 (Slåtthaug)

Onsdag kl.18.15-20:00 (Slåtthaug), landtrening kl.17:45-18.15

Torsdag kl. 15:30-17:00 (Slåtthaug)

Fredag kl.19:15-20.45(Slåtthaug), landtrening kl.18.30-19:00

Total svømming: 6,25 timer. Landtrening: 1 time

T2:

Mandag kl.19:00-20.00 (Slåtthaug), landtrening kl.18.30-19.00

Onsdag kl.18.15-20.00 (Slåtthaug)

Fredag kl.19.15-20:15 (Slåtthaug), landtrening kl.18:30-19.00

Total svømming: 3,75 timer. Landtrening: 1 time

T3 (F-gjengen)

Mandag kl.19.00-20.00 (Slåtthaug), landtrening kl.18.30-19.00

Fredag kl.18:00-19.15 (Slåtthaug), landtrening kl.17.30-18.00

Total svømming: 2 ,25 timer. Landtrening: 1 time

T4

Tirsdag kl. 19:00-20:00 (Ytrebygda), landtrening kl. 18:30-19:00

Lørdag kl. 11:00-12:00 (Ytrebygda), landtrening kl. 10:30-11:00 (vår 2018)

Fredag 18.15-20.15 på Slåtthaug, landtrening 18.30-19.00

Total svømming: 2 timer. Landtrening: 1 time

Svømmere

Det har i 2019 vært mellom rundt 160 aktive svømmere fordelt på gruppene BS elite, BSB, K1, K2, T1, T2, T3 og T4.

Antall svømmere ved utgangen av 2019, fordelt på treningsgruppene:

BSE: 11

BSB: 13

K1: 23

K2: 22

T1: 20

T2: 22

T3: 23

T4: 24

Parasvømmere

Delfana har som mål å legge til rette for parasvømmere, mulig i samarbeid med andre svømmeklubber i Bergen.

Landslag

Delfana har gjennom 2018 hatt Asdis Eva Omarsdottir på Islandsk landslag.

Elitesenteret

NSF åpnet i 2014 Elitesenter i AdO Arena. Sondre Saltnes Urdal svømte på elitesenteret i 2019.

Treningsleirer

Det ble arrangert to treningssamlinger på Husnes for T1, T2, T3, T4 og Delfin vår 2019. Svømmere fra IL Trio deltok også på disse samlingene. Det er viktig for oss å ha samarbeid med lokale svømmeklubber.

Vi er nå på utkikk etter nytt sted til våren 2020 som ligger litt nærmere Bergen.

K1 og K2 var på treningsleir i Strandebarm høst 2019

Her var det også med svømmere fra BS.

Treningen i vinterferie, høstferien og juleferien foregikk i AdO og Slåtthaug.

K1 var sammen med BSB, Arna og Åstveit på påskeleir i Ungarn.

NM leiren var i Slovakia, mens NM langbane gikk i Drammen.

Oppstartsleiren for utøvere i BSB, K1 og K2 ble også i 2019 arrangert i Kristiansand. Meget bra sportslig opplegg både i basseng og alternativ trening. Vi deltok på Norway Summer Games siste del av treningsleiren. Utøverne fikk, i tillegg til svømming, gjort landtrening, sosiale aktiviteter, volleyball, landhockey og basketball. Også i år var noen av våre eldste svømmere med som trenere, noe vi har fått gode tilbakemeldinger på.

Vil gjerne takke administrasjon og badeverter i AdO Arena og på Slåtthaug for positiv innstilling og god service når vi trenger treningstid utenom faste tider.

Svømmestevner

Vi har i 2019 deltatt på approberte og uapproberte stevner i regi av Hordaland Svømmekrets. Vi har fortsatt fokus på å øke deltakelsen på uapproberte stevner blant de yngste. Delfingjengen får alltid tilbud om å være med når det gjelder treningsleirer og uapproberte stevner. Deltakelsen på de approberte stevnene for de eldre svømmerne er som vanlig meget god og vi stiller med den klart største troppen i Bergensregionen.

Vi har vært med på følgende stevner og mesterskap:

- Allers Invest Cup
- Skagerrak Swim, Kristiansand
- LÅMØ Kvalik
- LÅMØ Vest, Karmøy
- Vårduppen på Eid
- Bergen Swim Festival
- Fredagsmedley (5 stk)
- Vårskvetten
- Stord-stevne
- 24 Chilli's Cup
- ÅM, i Klepp
- UM i AdO Arena
- Søtt og salt Cup
- AdO Cup
- NM Langbane, i Drammen
- AdO Open
- Fana Sparebank Medley
- 2 Langdistansecuper (800 og 1500 fri)
- NM Kortbane Junior/senior i Stavanger

I tillegg har yngste gruppene vært med på en rekke uapproberte stevner

4 Delfana Cup`er ble arrangert på Slåtthaug.

I 2019 har Delfana også arrangert en fredagsmedley på Slåtthaug. Dette er et stevne for svømmere i LÅMØ alder. Her svømmes kun 1 øvelse/svømmeart pr stevne.

CC Solution Cup ble i 2019 arrangert i desember. Stevnet ble arrangert med forsøk og finaler, samt en uapprobert del midt på dagen.

LÅMØ Vest:

Delfana hadde 32 svømmere med til LÅMØ Vest i 2019.

ÅM:

Delfana hadde 4 svømmere kvalifisert til ÅM i 2019.

NM langbane: 2019

BS/Delfana: 16 deltakere,

Medaljer

Junior:

Asdis Eva Omarsdottir gull 100 Bryst og bronse 50 bryst

Jonette Matland sølv 200 Bryst

Senior:

Sondre Saltnes Urdal bronse 400 IM

Stafetter Sondre Saltnes Urdal og Sindre Pleym Olsen:

Gull 4 x 200 fri (norsk rekord), sølv 4 x 100 Medley, sølv 4 x 100 fri.

NM Ungdom/UM:

BS/Delfana: 10 deltakere

Medaljer

Jonette Matland sølv på 100 bryst, 200 bryst og 200 IM.

NM kortbane junior/senior:

BS/Delfana: 14 deltakere.

Medaljer

Junior:

Asdis Eva Omarsdottir sølv 100 bryst, bronse 50 bryst og 200 bryst.

Jonette Matland sølv 200 bryst og bronse 100 bryst.

Senior

Sindre Pleym Olsen bronse på 200 fly.

Stafettmedaljer.

Junior:

Bendik Pleym Olsen bronse 4 x 50 medley.

Senior:

Sondre Saltnes Urdal og Sindre Pleym Olsen gull 4 x 200 fri (norsk rekord), sølv 4 x 100 medley og 4 x 100 fri

Sindre Pleym Olsen sølv 4 x 50 medley.

Arild Degerstrøm og Sondre Saltnes Urdal bronse på 4 x 50 fri.

Susann Pleym Olsen bronse på 4 x 50 medley MIX.

Nordisk mesterskap:

Asdis Eva Omarsdottir deltok for Island. Hun svømte 3 finaler.

Asdis tok sølvmedalje på 50 bryst og satt Islandsk juniorrekord.

Andre faste aktiviteter/samlinger:

Teknikksamlinger for klubbens yngste utøvere. På hver samling møter opp 70-80 ivrige svømmere.

LÅMØ samlinger har vi 2 ganger inn mot LÅMØ.

Trenersamlinger der trenerne samles for å bli samkjørt på fokusområder i forbindelse med svømmeteknikk og basistrening.

Oppsummering:

2019 ble et godt år for svømmeklubben sportslig.

I 2019 endret NSF stevnestrukturen sin og endret både senior, junioralder og ungdomsalder.

Det ble lagt inn et eget Ungdomsmesterskap og junior/seniormesterskap på kortbane også.

Det ble i tillegg gjort endringer i forbindelse med når på året mesterskapene arrangeres. Nå følger NSF resten av svømmeverden med kortbanesesong fra august til desember og langbanesesong fra januar til august.

LÅMØ ble flyttet fra februar til mars.

I Delfana har vi fortsatt hatt et fokus på å få flest mulig utøvere tidlig i gang med å delta på stevner både approbert og uapprobert og føler dette fungerer bra for utøverne.