

Rapport Svømmeutvalget Delfana 2020

Trenere:

Vår 2021

- K1: Sigurlin Thorbergdottir
- K2: Lucas Maréchet
- T1: Bård Løvik, Julia Farkas, Marie Dahl Sørbo, Martine Mjøs
- T2: Marie Dahl Sørbo, Frida Hinna
- T3: Frida Hinna, Sandra Sæbø
- T4: Nora Hinna, Martine Mjøs

Høst 2021

- K1: Sigurlin Thorbergdottir
- K2: Lucas Maréchet, Sandra Sæbø
- T1: Anders Brekkhus, Bård Løvik, Bendik Pleym Olsen
- T2: Marie Dahl Sørbo, Frida Hinna, Arild Degerstrøm
- T3: Frida Hinna, Celine Læg Reid
- T4: Nora Hinna, Charlotte Louise Lund

Vi har 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. Vi må rette en stor takk til alle trenerne i Delfana som legger ned så mye tid og arbeid for svømmerne våre. Trenerne gjør virkelig en kjempeinnsats. Svømmeutvalget takker også for innsatsen til alle svømmeskoleinstruktørene. Henriette Bruu ble i 2021 ansatt som svømmeskoleansvarlig i 50% stilling.

Treningstider

Svømmetreningene foregår på Slåtthaug og Ytrebygda, samt at K1 har to treninger i ADO.

Samarbeidet med Marcela og vaktene på Slåtthaug går veldig bra og vi retter en stor takk til alle ansatte på Slåtthaug. Vi vil også rette en stor takk til alle ansatte i AdO.

K1 har en ukentlig trening på Aktiv 365 Paradis i 2021. Treningene på Aktiv 365 er noe svømmerne liker svært godt.

Ved utgangen av 2021 var treningstidene etterfølgende:

K1:

Mandag kl.15:30-17:30 (Ytrebygda) + landtrening 17.40-18.15

Tirsdag kl.17.00-19.30 (Slåtthaug)

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

Onsdag kl.18.00-20.00 (Slåtthaug) + landtrening kl.17.00-17.50.

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

Fredag kl.18.00-20:00 (AdO) + landtrening kl.17:00-17:50
Lørdag kl.07.00-09.00 (Slåtthaug) + landtrening kl.09.00-10:15
Totalt 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.15.30 – 17.30 (Slåtthaug) + landtrening kl.17.30-18.00
Totalt svømming: 9 timer. Landtrening: 2 timer

T1:

Tirsdag kl. 15.30-17:00 (Slåtthaug)
Onsdag kl.18.15-20:00 (Slåtthaug), landtrening kl.17:30-18.15
Torsdag kl. 15:30-17:00 (Slåtthaug)
Fredag kl.19:15-20.45(Slåtthaug), landtrening kl.18.30-19:00
Totalt svømming: 6,25 timer. Landtrening: 1 time

T2:

Mandag kl.19:00-20.00 (Slåtthaug), landtrening kl.18.15-19.00
Onsdag kl.18.15-20.00 (Slåtthaug)
Fredag kl.19.15-20:15 (Slåtthaug), landtrening kl.18:30-19.00
Totalt svømming: 3,75 timer. Landtrening: 1,5 time

T3 (F-gjengen)

Mandag kl.19.00-20.00 (Slåtthaug), landtrening kl.18.15-19.00
Fredag kl.18:00-19.15 (Slåtthaug), landtrening kl.17.30-18.00
Totalt svømming: 2 ,25 timer. Landtrening: 1,5 time

T4

Tirsdag kl. 19:00-20:00 (Ytrebygda), landtrening kl. 18:30-19:00
Fredag 18.15-20.15 på Slåtthaug, landtrening 18.30-19.00
Totalt svømming: 2 timer. Landtrening: 1 time

Svømmere

Det har i 2021 vært rundt 130 aktive svømmere fordelt på gruppene BS elite, BSB, K1, K2, T1, T2, T3 og T4.

Parasvømmere

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

Landslag

Delfana har gjennom 2021 hatt Hanne Stamnesfet Næss på Norsk landslag. Elitesenteret

NSF åpnet i 2014 Elitesenter i AdO Arena. Hanne Stamnesfet Næss og Sondre Saltnes Urdal svømte på elitesenteret i 2021.

Treningsleirer

Når det kommer til leirer og stevner da var året 2021 ennå ett annerledes år grunnet Covid.

De fleste av de leirene vi pleier å delta på og arrangere utgikk i 2021. Påskeleir og oppstartsleir ble ikke gjennomført.

Alle treningsgrupper deltok på Sommerleir i Strandebarm etter skoleslutt i sommer. Uke 26 var K gruppene på leir og uke 27 T gruppene. På sommerleiren var det en svømmetrening om dagen og 2 utetreninger. Utetrening om ettermiddagen hadde fokus på lag konkurranser og det sosiale. Sommerleiren var meget vellykket og det var mange fornøyde svømmere og trenere som dro hjem fra Strandebarm. På sommerleiren stilte BS svømmere som hjelpetrenerne.

Treningene i vinterferie, påskeferie, høstferie og juleferie foregikk på Slåtthaug og i AdO.

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

Svømmestevner

Svømmestevnene ble også i år betydelig færre grunnet Covid og tiltakene rundt det. På vårsesongen ble det kun avholdt fire stevner i Bergen. På høstsesongen ble det plutselig vanlig stevneprogram som følte veldig hektisk etter et og et halvt år med redusert stevneaktivitet.

Vi har vært med på følgende stevner og mesterskap:

Vår 2021

Vi vil bare svømme (77 deltakere)
Fana Sparebank Cup og BVSK rekruttstevne (kun for 2009 og yngre) 40 deltakere
BSF (55 deltakere)
NM langbane (11 deltakere fra BS/Delfana)

Høst 2021

LÅMØ kvalik (52 deltakere)
LÅMØ Vest (39 deltakere)
BVSK rekruttstevne (25 deltakere)
Fredagmedley 200 bryst (9 deltakere)
AdO Open (61 deltakere)
ÅM (8 svømmere kvalifisert, 6 svømmere stilte)
Arna Jubileumsstevne (85 deltakere)
NM Ungdom (8 kvalifisert - 9 deltakere)

Høstskvetten (60 deltakere)
Nordsjøstevnet (11 deltakere til sammen fra BS/Delfana og Delfana)
NM kortbane (10 deltakere fra BS/Delfana og Delfana)
Fredagsmedley 200 IM (24 deltakere)
Langdistanse Cup (22 deltakere)
Fana Sparebank Medley (47 deltakere)

Delfana arrangerte:
Delfana Cup Butterfly i oktober og Crawl i desember.
CC Solution Cup i desember.
Alle andre stevner klubben pleier å arrangere ble avlyst.

Medaljer i Norske mesterskap:

NM Langbane

Finalesvømmere: Jonette, Sondre, Susann, Bendik, Marius og Jonas.

Jonette:

Gull i juniorklassen på 200 bryst og bronse i seniorklassen på samme øvelse.

Sondre:

Sølv på 200 og 400 IM.

Marius:

Bronse på 200 fly.

Sondre er med og tar sølv på 4x200 fri og bronse på 4x100 fri.

Bendik er med og tar sølv på 4x200 fri.

NM Kortbane

Finalesvømmere: Sondre, Dennis, Jonette, Bendik, Susann, Jonas og Marius.

Jonette:

Sølv på 200 bryst i juniorklassen og bronse i seniorklassen.

Bronse på 100 bryst i juniorklassen.

Sondre:

Sølv på 200 fri.

Bronse på 200 IM

Dennis:

Sølv på 200 rygg

Bronse på 100 rygg.

Stafettmedaljer:

Susann sølv 4 x 50 medley Mix og sølv på 4x50 fri damer.

Jonette sølv på 4x50 fri damer.

Sondre: Gull på 4x50 medley herrer, 4x200 fri herrer. Sølv på 4x50 fri herrer, 4x100 fri herrer.

Bendik: Gull på 4x50 medley herrer, 4x200 fri herrer. Sølv på 4x50 fri herrer og 4x100 fri herrer.

Dennis: Gull på 4x200 fri.

Landslagsaktiviteter.

Hanne Stamnesfet Næss deltok på EM junior i Roma i juli.

Oppsummering

Året 2021 ble igjen et veldig annerledes år for svømmere i Norge og verden.

I slutten av april ble det igjen lov med utetrening i små grupper, noe vi benyttet oss av. De ukene vi hadde stenge basseng ble det utetreninger både på Fana Stadion og på Slåtthaug.

Svømmerne i Delfana trente igjennom store deler av sommeren. For K1 og K2 ble det treningsfri i 3 uker i juli.

Trenerne har vært flinke til å finne på løsninger til å gi svømmerne konkurransetrening når det ikke var lov med arrangementer/stevner. Konkurranser i treningstiden har svømmerne satt stor pris på og her har vi hatt mange flotte resultater.