

2008

Godt nytt år, kjære svømmere med familie.

2008 er nå et avsluttet kapittel, og vi går inn i et nytt år med nye muligheter. Årsskifte gir tid til refleksjon og tilbakeblikk. 2008 har vært et bra år for Levanger svømme- og livredningsklubb. Klubben har økt i størrelse og det er stadig nye interesserte deltakere å rekruttere.

Klubben har i år A/B, C, D, E og G gruppe. I tillegg er det en gruppe F som er tilrettelagt for funksjonshemmede. Klubben har også en trimgruppe og vi arrangerer barnas svømmeskole. I høst har klubben arrangert barnas svømmeskole på lørdager, hvor vi har hatt to grupper.

Klubben har 10 timer trening i basseng på ukedagene, i tillegg til 2 timer på lørdager. Bassengtiden er knapp og det setter en del begrensninger for klubbens utvikling.

Det totale antall medlemmer er nå mellom 60 og 70.

Trenere

Klubben har fokus på å rekruttere egne trenere. Vi satser på å utdanne de eldste svømmerne til å tre inn i trenerrollen. Dette har vi langt på vei lyktes med. Utfordringen for klubben er å rekruttere trenere for de eldste svømmerne. I dag har vi trenere på A/B gruppa som selv er aktivt med og svømmer. Dette er en bra innsats fra våre eldste utøvere, men håpet til klubben er å gi svømmerne våre et tilbud om trenere i alle gruppene. Dette vil være viktig for at også de eldste kan utvikle seg videre. Styret har henvendt seg til HINT angående trenere til de eldste, men foreløpig har ingen meldt sin interesse. Vi får håpe på en løsning i 2009.

Stevner

Klubben arrangerer årlig 2 klubbstevner. I tillegg arrangerer vi 2 større stevner i Verdal svømmehall. Deltakelsen på disse stevnene har i år vært god. Totalt hadde vi over 100 startende svømmere. Dette er bra, samtidig som det gir oss noen utfordringer arrangementsmessig. Et stevne krever en del organisering. Vi trenger tidtakere, speaker, starter, dommere, folk i sekretariatet, samt en masse kakebakere og kaffekokere. Skal vi klare å arrangere disse stevnene er vi som klubb avhengige av at alle bidrar og stiller opp for fellesskapet. Jeg ønsker å takke alle de foreldrene som villig har stilt opp, gang etter gang. For fremtiden oppfordrer jeg alle til å bidra på en positiv måte, slik at vi fortsatt kan arrangere gode stevner.

Dommere

En utfordring i 2008 var blant annet å utdanne flere dommere. Vi har i år klart å få 4 nye dommere til klubben. Vi er derfor litt på vei, men langt ifra i mål. Fremdeles er klubben så

heldige, og avhengig av, at dommere som ikke lenger har barn i klubben stiller opp når vi spør. Dette takker vi spesielt for.

Barnas svømmeskole

Årets trenere har vært Guro og Ann Christin. Kursdag har vært lørdager. Vi har i høst arrangert 2 kurs. Dette håper vi å fortsette med over nyttår, men fremdeles er dette noe uvisst. Våre trenere ønsker avløsning, slik at nå jobbes det for å skaffe nye trenere til kursene. Så snart dette er klart vil informasjon bli lagt ut på klubbens hjemmeside og ved kursstart vil det bli annonsert i Levanger avisa.

Ny svømmehall

Vi håper nå at byggingen starter til sommeren. Dette er siste tilbakemelding, så vi får smøre oss med tålmodighet mens vi drømmer om mer treningstid og bedre fasiliteter.

Utfordringer

Klubben er i vekst. Dette setter krav til både treningstid og trenere, samt øvrig støtteapparat. I dag har vi venteliste for å kunne starte i klubben. Det er veldig positivt at så mange barn og unge ønsker å trene svømming. Klubben har som mål å gi alle et tilbud, men våre begrensninger er i dag halltid. Vi er derfor avhengige av at ny svømmehall kommer på plass, med mer halltid tilgjengelig, slik at vi kan utvikle klubben videre slik som vi ønsker.

Klubben har også en utfordring i stadig å rekruttere nye trenere, utdanne nye dommere, samt engasjere og motivere foresatte og svømmere. Klubben har i år opplevd en økende interesse blant utøverne for å delta på stevner. Dette er positivt og en trend vi håper vil fortsette.

Styret har i året som har gått forsøkt å ha fokus på å gi best mulig informasjon til foresatte og svømmerne. Klubben har egen hjemmeside (www.lslk.no) som vi ønsker å bruke aktivt for å gi informasjon om alt som skjer i klubben. Alle gruppene har også oppmenn som skal fungere som bindeleddet mellom styret og den enkelte gruppe. Målet er at vi skal bli flinkere på å videreformidle informasjon i året som kommer.

Jeg har lyst til å avslutte med å takke alle for et fint svømmeår. Det gjør godt å se at så mange utøvere trives i klubben og i vannet. Trivsel er langt på vei nøkkelen til mestring. Så håper jeg at alle, hver på sin måte, vil bidra til at våre utøvere og deres foresatte finner glede av å være en del av Levanger svømme- og livredningsklubb fremover.

Takk for i år med ønske om et godt nytt år.

Hilsen Ingunn Røstad

Leder

Rapporter fra Gruppene!

C-gruppa

C-gruppa har høsten 2008 bestått av Trine Lunde, Odin Hov Stokke, Daniel Olsen Aune, Julius Reinsborg, Mia Vist, Frida Tangerud Södermark, Jens Kjeldstad Salater, Amalie Barstad Fenre, Maria Aarmo Brenne, Michael Laurgård og Sunniva Storstad. Trenerne har vært Anne-Christine Skarstein og Rune Reinsborg.

Gruppen fikk i år tildelt treningstid på tirsdager i tidsrommet 18-20. Det viste seg at dette ble svært ugunstig for trener Rune, pga. hans skiftarbeide. Anne-Christine har derfor ledet de fleste treninger alene i høst.

Svømmerne har tidligere vært vant til å trene en time pr. uke. Det ble derfor en overgang å starte med trening over to timer. Fortsatt har vi mye fokus på teknikk, spesielt start og vendinger. Det vil vi fortsette med fordi det ennå er en stund til dette er ”automatisert”.

Det svømmes også lenger enn det de har vært vant til tidligere. Vi starter gjerne med 5-600 meter oppvarming, og det er artig å se at svømmerne mestrer det å svømme en lengre distanse bedre for hver gang.

Det kreves selvdisiplin å svømme en lengre distanse uten å stanse underveis, og det å ha kontroll på antall svømte lengder på egen hånd.

Svømmeferdighetene har blitt bedre, og disse svømmerne begynner nå å komme i en alder der vi legger inn øvelser som gjør at de må ”ta i” litt. De har godt av å bli litt røde i kinnene og litt andpusten. Et særkjenne for gruppa er at svømmerne er svært ”jamngode”. De har omtrent like ferdigheter og svømmer omtrent like fort alle sammen. Treningsinnsatsen er god.

Av svømmestevner har det vært deltakelse på Levangersprinten på Verdal, Høstjakta på Malvik og klubbstevnet på Lysaker i desember. Flere har forbedret sine personlige rekorder.

Årets nyttårsønske fra meg er at det i 2009 blir startet bygging av Trønderhallen på Røstad. Etter så mange år med dårlige treningsfasiliteter for svømmeidretten i Levanger ser det nå endelig ut til at Trønderhallen og nytt svømmebasseng skal bli realisert.

Godt nytt år!

Rune R.

Oppsummering fra gruppe D, høsten 2008

I høst startet denne gruppen med de samme svømmerne som avsluttet i vår. Men utover sesongen har det ankommet mange ivrige og flotte svømmere som har vært med på å inspirere resten av gruppen til å yte mer og glede seg over svømmetreningen.

Amalie Karevoll, Sigbjørn Dahlum og Mikael Kelly er blant de siste svømmerne som har gjort sin ankomst i gruppe D, og de viser stor fremgang i bassenget! Marie Røstad, Signe Hogstad, Ingrid Røstad Brøndbo, Kristina Høylo, Kristian Adde Martiniussen, Ingrid Mosling, Anna By Sørheim, Johan Rasmussen og Anna Jørås har vært med på å gjøre gruppe D til en svært aktiv gruppe i Levanger Svømmeklubb da nesten samtlige var med på klubbstevnet 4. desember. Der ble det slått gamle tider, og for noen var det deres første stevne! Dere var kjempeflinke alle sammen!

Etter at vi har øvd mer på brystsvømming er bryst blitt den store svømmearten alle vil svømme, jeg synes det er flott at de har en svømmeart de liker best! Samtidig har jeg fått en forespørsel fra noen om at de har lyst til å begynne å lære seg butterfly, det skal bli kjempegøy! Vi satser på å begynne med det etter jul, samtidig som vi skal prøve oss på den første av mange "havhesten" knappene. Dette kan bli svært lærerikt og morsomt, da dette innebærer svømming med klær og svømming under vann!

I høst synes jeg hele gruppen har vært kjempeflink. Alle sammen er blitt flinkere til å svømme, og jeg ser stort potensial hos mange av svømmerne! De har stått på i hele høst, da vi har prøvd å øke antall meter svømt pr trening, slik at vi skal bli flinkere til å stille i de ulike øvelsene på stevnene. Kanskje jeg har skremt noen av svømmerne med å være en ivrig trener i høst, men samtlige svømmere har overrasket meg og dermed har treningen blitt mer tilrettelagt for de som ønsker å bli raskere og bedre til å svømme! Gleder meg til å se alle på trening etter jul, og ha en trivelig juletreffest!

Hilsen trener Ane Caspara Hammer

Rapport fra gruppe E

Gruppe E har i år bestått av 13 svømmere, som har hatt meg og Ingunn Røstad som trenere. Vi har hatt trening på mandager fra kl 18.00-19.00. Dette halvåret har vi trent spesielt mye teknikk på svømmeartene bryst og crawl, noe som har gitt gode resultater.

Deltakelsen på stevner har vært svært god, vi har deltatt på Levangersprinten og Høstjakta på Hommelvik. På Levangersprinten ble en del diskvalifikasjoner på grunn av tekniske feil, men disse var stort sett borte på Høstjakta. Mitt inntrykk er at svømmerne synes det er artig å være med på stevner, og at viljen til å forbedre seg er stor, noe som vises på treningene!

Vi har i høst også svømt en del langdistanser, noe som vi skal fortsette med i stor grad til neste år. Der var til og med noen av svømmerne som tok 200m merke på svømmeavslutningen, da kan man ikke klage.

Gleder meg til å fortsette til neste år, og håper svømmerne er like ivrige!

Guro Kjøde Dragset

Oppsummering fra gruppe G, høsten 2008

Denne høsten har vi vært 16 ivrige svømmere på trening hver torsdag fra klokken 17-18. Martin Bergsmyr, Jonas Bergsmyr, Maria Clara Olsen, Kari Eline Groven, Astrid Skrøvset, Oscar Jensen, Live Aunet Imsland, Erik Bjerkan, Andrea Fjerdings, Ingrid Wikdahl, Mats Guddingsmo, Emil Jensen, Theodor Barstad, Jørgen Jørås, Henrik Brenne og Mari Charlotte Myhre har alle vært med på å danne en fantastisk og livlig gruppe.

Denne høsten har vi vært en stor gruppe med svømmere som jeg ser at trives svært godt i lag. Alle er ivrige og ønsker å lære seg å svømme, og det har ført til at vi har et flott og godt miljø for å lære oss å svømme de ulike svømmeartene. I høst har vi begynt å svømme litt bryst, og jeg ser stort potensial hos mange av svømmerne og jeg synes hele gruppa har vært kjempe flink til å lære seg nye ferdigheter i bassenget. Vi har også trent på å svømme ”lang-lengder”, noe som krever stort mot hos mange av våre svømmere, alle har vært kjempeflinke!

Samtidig er vi en stor gruppe, og jeg prøver å legge opp aktiviteter slik at alle kan være med, vi håper at vi kan få en ekstra trener etter jul slik at alle kan få et bedre aktivitetsgrunnlag basert på sitt nivå i bassenget.

Etter jul kan det være mulig at noen flytter grupper innad i klubben, og at vi dermed får nye svømmere i gruppen vår. Håper dette skal gå like greit som i høst!

Hver trening begynner vi med en lek, og ”stiv heks” er blant favorittene! Siden svømmer vi de forskjellige svømmeartene og trener på ulike teknikker i bassenget. Vi avslutter hver trening med frilek, og da er kampen om flytemadrassene i gang! En trivelig gjeng!

Hilsen trener Ane Caspara Hammer

Rapport barnas svømmeskole

Vi tok på oss arbeidet å trene to grupper innenfor barnas svømmeskole denne høsten. Vi trente to grupper 12 lørdager på rad. Første gruppen som besto av 10 svømmere hadde trening fra 11.00-12.00, og den andre gruppen besto av 7 svømmere hadde trening fra 12.00-13.00.

Barnas svømmeskole er et prosjekt der vi lærer barn mellom 5-7år å svømme helt fra begynnelsen. Vi har gått på kurs i Trondheim, der vi fikk gode instruksjoner på hvordan vi skulle legge opp treningene. I høst har vi øvd på å flyte, dukke, svømme crawl, og vi begynte så vidt med bryst svømming. Vi syntes barna var flinke og alle hadde store fremganger på bare 12 ganger, men selvfølgelig var det en del arbeid å ta seg av 17 barn mellom 5-7år.

Vi har også deltatt på et svømmestevne; klubbstevne, der barna viste stor interesse og de kom seg hele veien over på tvers, ikke verst! Vi har også tatt et vannmerke som heter ”vann”, som gikk ut på å føre ei plate over bassenget på tvers, og å få vatnsprut i ansiktet i 15. sekund. Dette klarte alle barna som stilte opp, flott! På siste trening hadde vi med saft og kjeks som ble en fin avslutning.

Vi håper barna som har gått på 12 kurs avsluttet med mye nye kunnskaper i vann!

Anne Christine Røkkum Skarstein og Guro Kjøde Dragset

NYTTÅRSHILSEN FRA FORELDREFORENINGA.

Foreldreforeninga 2008 har bestått av Guri Ertsgård, Kari Laurgård, Gunhild Munkeby(ny) og Bjarne Håkon Jørås(ny).

Foreldreforeninga har i oppgave å skaffe 40000 kr. til svømmeklubben hvert år, det har vi også klart i år, med god hjelp av alle svømmere med foreldre.

Takk for god innsats på pizzalotteriet, og dugnadshjelp for øvrig.

Vi har hatt 4 møter i foreldreforeninga i løpet av året, og vi har deltatt 1-2 stk. i styremøter, som blir avholdt 1 gang i måneden.

Sommeravslutninga i år ble holdt på Skogn, ved Reinnielva, og til tross for regnvær ble det trivelig for de frammøtte. Vi hadde natursti og grilling. Det var loddsalg og Ingunn delte ut klubbgensere til svømmerne.

Vi har deltatt på flere stevner, og særlig på stevnet på Verdal i høst var det svært godt salg. Vi ble tom for vafler før pausen(hadde med 12 l. røre) måtte gå til innkjøp av flere pølser før pause, solgte over 150 stk. til sammen, og tok inn nesten 10000 bare på dette stevnet.

Da vaffeljernet hadde sett sine bedre dager, og har havnet på Mule, sammen med ei lekk kaffekanne, har vi i høst anskaffet 2 doble vaffeljern, 2 Tiger pumpekanner og 3 serveringsfat og diverse annet utstyr. Det fulgte med øser med vaffeljerna.

Vi gikk dessverre glipp av julegatetenning i år, da det var ei uke tidligere enn vanlig, vi får stille til neste år igjen.

Kari og Guri har sittet 2 år, og er på valg. Gunhild og Bjarne Håkon har et år igjen.

Vi i foreldreforeninga ønsker alle et godt nytt svømmeår i 2009 og takker for oss!

Med vennlig hilsen

Kari

Guri

Gunnhild

Bjarne Håkon