

2009

Kjære svømmer med familie

Atter er et år avsluttet og 2010 er i full gang. Årsskifte gir mulighet for tilbakeblikk og refleksjon. For Levanger svømmeklubb har 2009 vært et innholdsrikt år. Et år hvor planer er satt ut i live. Jeg tenker da spesielt på Trønderhallen. Byggearbeidet er nå i fullgang og ting går fort. Styret i svømmeklubben har trappet opp sitt samarbeid med kommunen om utforming og ønsker.

Planen er et 25 meter basseng med 6 baner og et eget opplæringsbasseng. Det planlegges lydanlegg og utstyr for speaker, automatisktidtaking samt god tribune plass på to plan. Bassenget vil bli bygget etter regler og krav som stilles av Norges svømmeforbund. Det vil bli et anlegg som åpner muligheten av å arrangere kortbane NM.

Grupper:

Klubben har i år en A, B, C, D, E gruppe. F gruppa (for funksjonshemmede svømmere) som består av en svømmer er inkludert i A gruppa. Klubben har også en trimgruppesom er åpen for alle.

I vinter arrangerte klubben barnas svømmeskole, et tilbud vi ikke har hatt i høst. Dette begrunnes i mangel på trenere og ugunstig halltid. Vi håper vi snart er i stand til å starte opp barnas svømmeskole igjen da dette er en arena hvor klubben rekrutterer nye medlemmer og kursene gir også inntekter til klubbkassa.

Stevner i regi av LSLK

Klubben arrangerer årlig 2 klubbstevner (mai og desember). Disse stevnene holdes i Skogn svømmehall. I tillegg arrangerer vi to større stevner i Verdal svømmehall. Disse stevnene går av stabelen i mars og oktober. Deltakelsen på stevnene er økende og er nå på ca 120 svømmere fra nord og sør Trøndelag. Disse stevnene er av stor verdi for klubben. De gir gode inntekter til klubben og de gir oss mulighet for å profilere oss på "hjemmebane".

Et stort stevne med deltakelse i denne størrelsen er en utfordring. For å gjennomføre et svømmestevne er det flere oppgaver som skal fordeles. Vi har behov for tidtakere, speaker, starter, dommere, folk i sekretariatet, ryddepersonell, kaffekokere, en masse kakebakere, folk i salget, oppmenn og trenere som stiller opp for sine utøvere. Og ikke minst foreldre som deltar og heier fram alle våre svømmere.

Jeg ønsker å takke alle de som stiller opp for våre barn i en ellers hektisk hverdag. For framtiden har jeg et håp om at alle skal føle glede og entusiasme av å ta del i disse felles oppgavene, i arbeidet mot et felles mål, som i dette tilfellet handler om å gi våre barn og unge gode muligheter for å videreutvikle sine svømmeferdigheter.

Trenere: Klubben har fokus på å rekruttere egne trenere. Vi satser på å utdanne de eldste svømmerne til å tre inn i trenerrollen. Likevel har vi også behov for voksne som ønsker å stille opp som trenere. Gruppene er varierte og ungenes / ungdommenes behov er ulike. Av den grunn prøver vi i klubben å være to trenere på hver gruppe. Dette gir oss mulighet til å se hver enkelt svømmer bedre og det blir lettere å følge opp. For å klare dette er vi avhengig av årlig rekruttering av nye trenere. Inneværende år har vi jobbet spesielt for å skaffe trener til A gruppa noe vi er fornøyde med å ha lyktes med. John og Gilbert fungerer perfekt og vi håper å ha glede av deres svømmekompetanse i mange år fremover.

Dommere:

Det er en utfordring for klubben å utdanne dommere. Klubben har ikke mange dommere og når vi arrangerer stevner er vi helt avhengig av at tidligere dommere stiller opp. Dette er da foreldre til tidligere svømmere i klubben. Vi i Lslk er svært glad for dette og det gjør det mulig for oss å fortsatt arrangere større stevner.

Klubben har tatt mål av seg å starte et nytt dommerkurs i vinter. Dette kurset vil bli nettbasert og det vil bli avsluttet med en felles kursdag på 6 timer med en avsluttende og oppsummerende oppgave. Kurset er interessant og det er på alle måter overkommelig i innhold. Jeg oppfordrer alle til å vurdere å ta kurset. Svømmekompetanse er ikke påkrevet. Det vil gi deg et innblikk i svømmingen og større innsikt i den idrett som barnet ditt er engasjert i. Dersom du ønsker å delta på kurs oppfordres du til å kontakte styret.

Treningssamling:

I september arrangerte klubben i samarbeid med Verdal en felles treningssamling for A;B og c gruppe svømmere. Totalt deltok 35 svømmere på samlingen. Borgar Ness hadde treningsansvaret. Borgar er tidligere svømmer og trener i Verdal. Samlingen varte over to dager, lørdag og søndag. Innholdet var svømming, teori og teknikk, kino og sosialt samvær.

Vi håper å kunne arrangere en liknende samling også i år . Et mål vil da være å kunne tilby dette til flere av klubbens svømmere dersom det er interesse for det.

Klubbens deltakelse på stevner i regi av andre klubber:

Flere av våre svømmere har blitt flittige til å delta på stevner. I april deltok enkelte av klubbens rekrutter i Oasen svømmehall i Namsos. I november var vi i Malvik på høstjakta. Dette ble en sosial tur hvor vi reiste felles med buss og avsluttet dagen med pizza. I desember var det nissesvømm på Stjørdal.

I året som kommer har vi som mål å få med enda flere av våre utøvere på stevner. Stevnene er sosiale arrangement og viktige fora for å skape glød og treningslyst for våre utøvere. Det er viktig å kunne måle sine ferdigheter med andre svømmere. Det å kunne finne en balanse mellom lek og alvor . En idrett skal ha rom for alle og den skal være inkluderende.

Utfordringer og muligheter:

Klubben er i vekst. Dette setter krav til både treningstid, trenere og støtteapparat. I dag har vi ventelister for å starte i klubben. Det er positivt at barn og unge ønsker å drive med svømming. Klubben har som mål å gi alle et tilbud. I dag har vi problemer med å innfri dette pga svært begrenset halltid. Dette ser vi for oss løser seg når vi starter opp i Trønderhallen. Oppstart i Trønderhallen vil også være en utfordring for klubben. Vi må allerede nå starte forberedelsene med å rekruttere trenere. Økt halltid gir muligheter for oppstart av flere grupper og det gir mer treningstid for gruppene. Fasilitetene vil bli bedret noe som sannsynligvis vi virke inn på klubbens leie utgifter. Pr. i dag har LSLK bra økonomi takket være den innsatsen som bl.a. gjøres av foreldreforeningen som sørger for inntektsgivende arbeid for klubben. Klubben har også registrert seg i grasrotandelen. Vi oppfordrer derfor alle tippere til å gi sin støtte til oss.

For 2009 hadde styret som mål å bli bedre på viderefremming av informasjon til våre medlemmer. For å nå dette målet har vi hjelp av mange flinke oppmenn. Klubben har også hjemmeside. WWW LSLK.no.

Treningstøy:

Klubben har solgt hettegensere med logo samt T-skjorter. Vi har nå planer om å bestille treningsdresser til våre medlemmer. Her jobber vi fortsatt med å finne sponsorer og å få i stand en god avtale med leverandør.

Jeg ønsker å avslutte med å takke alle for et fint og innholdsrikt svømmeår. Det er kjekt å følge ungene sin utvikling i vannet. Bra er det også at stadig flere ønsker å lære å svømme. Så håper jeg at klubben kan bidra til at hver og en får utviklet seg ut ifra egne ønsker, ferdigheter og ambisjoner. Vi har som mål å ha et godt miljø som igjen legger grunnlaget for trivsel og mestring. Jeg håper alle både utøvere og foresatte skal jobbe for at Levanger svømmeklubb skal fungere på alle plan og videreutvikle seg i takt med omgivelsene.

Med ønske om et godt nytt år!

Hilsen

Ingunn Røstad

Leder

INFO GRA GRUPPENE

Gruppe A

A-gruppa består i dag av 11 svømmere hvor to nylig rykket opp fra b-gruppa. Gruppa har fått kyndig trening av erfarne Jon Alver, med bistand fra Carmen... Resultatene har ikke uteblitt. Samtlige svømmere har slått flere av sine tidligere tider på diverse øvelser. En spesiell stor takk til Jon som har stått på hver uke med samme intensitet og vier i sine treninger. Trenerduo ble til trener-trio senhøsten 2009 etter at svømmeklubben ble tilført kunnskapen til Gilbert... noe vi setter stor pris på.

Høsten -09 har svømmere i A-gruppa deltatt på 3 åpne stevner og et klubbstevne. Det er grunn til å tro at det også til neste år blir stor deltakelse på stevner prioritert av klubben.

Gruppe B

I høst har B-gruppa bestått av 17 ivrige svømmere og oss trenerne Rune Reinsborg, Amalie Heisaunet og Yngvar Amlie. Rune har trent svømmerne på tirsdager, mens Amalie og Yngvar har trent svømmerne på torsdager. Denne høsten ble litt annerledes med tanke på at det før var en treningsøkt på to timer og nå ble to treningsøkter på en time. Vi håper svømmerne er fornøyde med dette, selv om vi trenerne ser at det blir hektisk å rekke alt vi har tenkt på ei trening.

I høst har vi spesielt jobbet med teknikken på crawl og bryst. Crawl ble raskt en fast del av oppvarminga. Dette er fordi crawl er den letteste svømmearten og er den svømmearten som sliter minst på ledd og muskler. Vi har derfor jobbet med å få en fin flyt og en god pusteteknikk i

crawlsvømmingen. Alle svømmerne har nå lært seg en mye bedre teknikk i begge svømmeartene! Etter ønske fra svømmerne valgte vi å begynne litt smått med butterfly mot slutten av året. Butterfly er en svømmeart vi trenger god tid på å lære oss. Vi håper derfor å fortsette sakte, med gode framskritt med butterflyen neste år også.

Vi ser frem til et år med mye god svømming neste år også!

Mvh: Rune Reinsborg, Amalie Heirsauet og Yngvar Amlien

Gruppe C

Vi i C-gruppa har denne høsten fokusert på teknikk og det å svømme langt. Vi som trenere har sett store forbedringer, og har kost oss sammen! De har vært flinke til å delta på stevner, og det håper vi at de fortsetter med! De oppnår gode resultater, og det er utrolig morsomt å se på dem! Svømmerne er veldig treningsvillige, og det er sjeldent noe negativt å høre. De er rett og slett en trivelig gjeng, som vi gleder oss til å trene videre! Målene vi har for svømmeåret 2010, er å fullføre distansene med vendinger og flotte startstup. Vi har også mast om badehetter og briller, som er viktig for treningen. Håper alle er ivrige til å gjøre en like bra innsats i 2010.

Vi gleder oss

Linn Hege Heggli og Kamilla Reinsborg

Fra Oppmann i C-gruppa

Denne høsten har svømmere fra C-gruppa deltatt på tre stevner i tillegg til klubbmesterskapet. Det har vært deltagelse på Levangersprinten, Høstjakta i Hommelvik og Julelauget i Stjørdal.

Kamilla Reinsborg og Linn Hege Heggli har vært trenere for gruppa. Trenerteamet har fungert veldig bra. De er ivrige og flinke til å gi oppmuntring og tilbakemeldinger til svømmerne. De har også stilt opp på flere konkurranser og heiet frem svømmerne våre. Det er noe som svømmerne setter stor pris på.

Svømmerne i gruppa er i alderen 9-14 år, de fleste 11-12 år. Innsatsen på treninga er stor, og de er flinke til å høre etter hva trenerne sier. Svømmerne har hatt en veldig bra fremgang i høst, mange har perset på hvert eneste stevne. Det er tydelig av svømmerne trives både på trening og på konkurranser. Har fått mange tilbakemeldinger på at det er "artig" på svømming, og mange kunne nok tenkt seg å trene mer enn en gang i uka.

Ønsker både svømmere og trenere lykke til videre i 2010, og så gleder vi oss til Trønderhallen blir ferdig i februar 2011.

Hilde Røstad, oppmann C-gruppa

Gruppe D

Dette halvåret har jeg og Ingunn Røstad vært trenere for gruppe D. Gruppa består av 12 svømme glade unger. Dette halvåret har vi trent mest på svømme- artene bryst og crawl, og har da trent for å få bort alle små feil!

Oppmøtet på treningene har vært bra, men med noen frafall på grunn av svineinfluensaen osv. Vi har også vært på svømmestevner! Både på Verdal, Hommelvik og Skogn. Ungene var kjempe flinke, både til å melde seg på øvelser, startstup og teknikk!

Jeg håper alle blir med til neste år, og fortsetter med den gode treningsinnstillingen! Utover våren tenker vi å begynne med ryggsvømming, og å svømme lengre distanser.

Takk for et fint halvår!

Guro Kjøde Dragset

Gruppe E

E-gruppa har i høst vært ei stor gruppe med ivrige svømmere i tillegg til oss trenerne Amalie Heirsaunet og Yngvar Amlien. Vi har i høst hatt gleden av å trene en livlig og lærelysten gjeng hver torsdag. Vi synes vi har fått det til å gå fint, selv om Yngvar bare har vært med annenhver uke.

På høsten startet vi svømmetreningene med mye lek, dykking og vanntilvenning. Etter hvert som alle følte seg trygge i vannet begynte vi å lære å svømme crawl. Mens noen likte seg godt på dypet og andre best på grunna, klarte alle å svømme flere lengder crawl på tvers av bassenget. Vanntilvenning og trivsel i vannet har hele tiden vært sentralt, også da vi lærte å svømme rygg. Alle svømmerne har vært flinke, fått god trivsel i vannet og lært seg en god svømmeteknikk i løpet av høsten. Nå gleder vi oss til å svømme crawl og rygg i lengre distanser!

Vi håper på et flott svømmeår med ivrige svømmere neste år også! Vi har trivdes godt med dere! Mvh: Amalie Heirsaunet og Yngvar Amlien.

NYTTÅRSHILSEN FRA FORELDREFORENINGA

Vi vil benytte anledningen til å takke alle svømmere med familie for innsatsen dere har gjort i 2009!

I år har foreldreforeninga bestått av Gunhild Munkeby, Bjarne Håkon Jørås, Gunvor Strøm (ny), Einar Dahlum (ny) og Anne F. Skrøvseth (ny). Einar og Anne tar fatt på ett år til, sammen med tre nye som blir valgt inn.

Foreldreforeninga har i oppgave å skaffe kr. 40 000 til svømmeklubben hvert år. Det har vi klart også i år, med god hjelp av alle svømmerne med foreldre.

For å få inn disse pengene har vi hatt dugnader og deltatt på stevner. Vi har utført/deltatt på følgende:

- Kiosksalg på krets/regionstevne i mars
- Blomstersalg i mai
- Klubbstevne i juni
- Kiosksalg på Levangersprinten i oktober
- Pizzalotteri i november
- Klubbstevne i desember

Årets sommeravslutning hadde vi på Skånestangen, med grilling, natursti og premieutdeling.

Foreldreforeninga ønsker alle et godt nytt svømmeår i 2010!

På vegne av foreldreforeninga,

Anne F. Skrøvseth

Følgende oppnådde poeng til prestasjonspokal sesongen 2009 -2010

Marie Røstad 565 poeng

Signe Hogstad 487 poeng

Disse poengene vil være lagt sammen med de som oppnåes ved vårens klubb stevne 2010, før vi vet hvem som vil får napp i pokalen.