



FLIPPERPOSTEN

2010

Kjære svømmer med familie

Atter ett år er avsluttet. Årsskifte gir mulighet for tilbakeblikk og refleksjon. For Levanger svømmeklubb har 2010 vært et innholdsrikt år. Trønderhallen er nå snart ferdig og vi gleder oss til åpning i mars.

Klubbens søknad i forhold til treningstider er levert. Vi ser for oss en økning av treningstider for A, B og C gruppa. D og E gruppa vil fortsette med en time i uka som før. E og D gruppa vil ha treningene sine i opplæringsbassenget. F. gruppa vil som før bli inkludert i A gruppa. Planen er at A gruppa skal ha 6 treningstimer i basseng og 2 på land. B gruppa vil ha 3 treningstimer i basseng, og mulig noe landtrening sammen med A gruppa. C gruppa vil få 2 treningstimer i basseng, dette fordelt på to treningskvelder.

Så snart vi vet mer, og pris er forhandlet fram, vil styret gå ut med ytterligere informasjon om treningsdager og tider.

Når LSLK har trening i Trønderhallen vil vi leie 3 – 4 baner. De øvrige banene vil være disponible for publikum. Dette betyr at stor og liten vil kunne trene samtidig.

Klubben planlegger også oppstart av Barnas svømmeskole. Oppstart her vil sannsynligvis bli i mars/april. Kurset vil bli annonsert på klubbens hjemmeside samt i Levanger avisa.

Ved oppstart i Trønderhallen planlegges en kondis gruppe. Dette er ment som et tilbud for ungdom og voksne som ønsker å holde gammel form ved like, eventuelt komme i form, ved å trene under veiledning. Planen er 1 time bassengtrening og 1 time land trening. Gilbert vil være trener for gruppen.

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 til å profilere oss på "hjemmebane". Vi gleder oss nå stort til å invitere til stevne i Trønderhallen. Håpet er elektronisk tidtaker anlegg, men dette koster penger og klubben jobber i dag aktivt for å skaffe sponsorinntekter. Styret oppfordrer alle til å ta kontakt med oss dersom noen ser at de kan bidra her, evt. hjelpe til med å finne aktuelle sponsorer.

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. Vi er i dag stolte over å ha Gilbert som trener for flere av våre grupper. Gilbert er en godt skolert trener med mye svømmeerfaring, noe hele klubben nyter godene av.

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. Denne høsten har vi dessverre ikke klart å innfri dette målet på alle våre grupper. C gruppa har pr. i dag bare en trener.

Dommere:

Det er en utfordring for klubben å utdanne dommere. Klubben har ikke mange dommere. Når vi arrangerer stevner er vi helt avhengig av at tidligere dommere stiller opp, og at vi klarer å skaffe dommere fra andre klubber.

Klubben har i høst arrangert dommerkurs. Dette kurset var nettbasert, i tillegg til en felles kursdag på 6 timer, med en avsluttende og oppsummerende oppgave. Klubben kan i dag skilte med 5 nye dommer aspiranter.

Målet er også i år å samle sammen deltakere til et nytt dommerkurs. Vi oppfordrer alle til å gripe denne muligheten for å lære mer om sporten. Kurset vil bli annonsert på vår hjemmeside i god tid før oppstart.

Treningssamling:

I september arrangerte klubben, også i år, en felles treningssamling med Verdal. Her deltok A og B gruppe svømmere. Totalt deltok 35 svømmere på samlingen. Borgar Ness hadde treningsansvaret i samarbeid med Gilbert fra LSLK. Borgar er tidligere svømmer og trener i Verdal. Samlingen gikk over to dager, lørdag og søndag. Innholdet:svømming, kosthold, teori og teknikk, kino og sosialt samvær.

Vi håper å kunne arrangere en liknende samling også i år, da ser vi for oss Trønderhallen som arena. 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 februar deltok flere av våre svømmere på et todagers stevne i Rørvik. Vi reiste med minibuss og hadde overnatting på skole. En sosial og positiv tur.

To dagers stevne i Namsos i april. God oppslutning fra klubbens svømmere. Målet for flere av deltakerne var kvalifisering til Trøndersk mesterskap.

Mai. Trøndersk mesterskap i Pirbadet. Her deltok noen av klubbens eldste svømmere.

I november var vi i Malvik på høstjakta. Dette ble en sosial tur hvor vi reiste felles med buss og avsluttet dagen med pizza.

Elgsprinten i Namsos. To dagers stevne.

I desember var det nissesvømm på Stjørdal. To dagers stevne.

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. Det er viktig å kunne måle sine ferdigheter med andre svømmere. Det å kunne finne en balanse mellom lek og konkurranser.

Målet er en aktiv klubb. Med aktive svømmere og engasjerte foreldre.

Utfordringer og muligheter:

Klubben er i vekst. Ved oppstart i Trønderhallen vil vi ha mulighet til å gi et langt bedre og bredere tilbud til våre medlemmer. Dette er vi glad for, men det vil også sette nye og større krav til trenere og støtteapparat. Vi oppfordrer alle til å engasjere seg og bidra for at vi skal klare å innfri de utfordringer vi nå står overfor.

Oppmenn: Et mål er at det skal være en oppmann i alle grupper. Deres rolle skal være å sende ut stevneinnbydelser samt å ta i mot påmeldinger. Arrangere en årlig sosial aktivitet for gruppas medlemmer. For å ivareta dette er det satt av 1000 kr til hver gruppe. Oppmenn skal sørge for at gruppas medlemmer til en hver tid er oppdatert. Oppmann skal bidra opp i mot oppgaver gitt av foreldreforeningen. Pr. i dag har enda ikke alle våre grupper en oppmann. Som dere ser av de oppgaver som legges til oppmannsrollen er dette svært uheldig for gruppa da resultatet av dette blir at disse oppgaver ikke blir ivaretatt. Tenk over dette neste gang noen savner informasjon om stevner eller liknende.

Treningstøy:

Klubben har t- skjorter. De oppbevares i svømmehallen, selges på klubbstevner og prisen er kr 100.

Vi har badehetter med logo. Pris er kr 90. Disse selges på stevner, de oppbevares i svømmehallen.

Treningsdresser kan skaffes ved henvendelse på sport 1 Levanger.

Klubben har avtale med Sport 1 Levanger. Vi får 20 % på badetøy og 15 % på øvrig sportsutstyr. Les mer om avtalen på vår hjemmeside. Du behøver ikke bonuskort for å få disse prosentene. Butikken har medlemslister.

Da ønsker å avslutte med å takke alle for et fint og innholdsrikt svømmeår. Lykke til med oppstart i Trønderhallen. Lykke til med det nye året og de muligheter det nå åpnes for.

Jeg ønsker å minne alle om klubben sin hjemmeside www.lslk.no her finner du inf. om klubben.

Med ønske om et godt nytt år!

Hilsen

Ingunn Røstad

leder

Gruppe c

C gruppa består av 13 aktive svømmere. Flere av gruppas svømmere er nye i klubben. Noen rykket i høst opp fra D gruppa og for andre er dette andre år i C gruppa. Svømmerne er mellom 9 og 13 år. Vi trener en time i uken, hver tirsdag fra kl 18 – 19. Oppmøte på treningene har vært bra, vi har vært mellom 13 og 10 svømmere på hver trening. Innsatsen på treningene er upåklagelig. Flere av gruppas deltakere har også vært med på stevner. Dette er positivt og noe jeg ønsker å oppfordre til. Innholdsmessig har vi i høst konsentrert oss mest om svømmeartene bryst crawl og rygg. Vi har kombinert teknikk og lengdetrening. Vi har trent salto vendinger, noe alle har blitt dyktige til og som stort sett benyttes. Stup er noe vi fokuserer og øver på. Viktig med et godt stup for en god start. På de siste treningstidene i november innførte vi butterfly. Dette er en svømmeart som krever både styrke, teknikk og smidighet. Jeg synes innsatsen og iveren for å utvikle svømmeferdigheter er tilstede hos denne gjengen.

Takk for i år!

Med hilsen Ingunn

RESULTAT-LISTE

Stevne : Klubbstevne 9.Des 2010

Øvelse 1 200 Fri K

| | | | | | |
|------|-------------------------|-------|----|---------|-------------|
| 1997 | 1 Ingrid Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | 3.33.66 | 156 |
| | 1 Marie Røstad | LS&LK | | 97 | 3.05.53 239 |
| 1998 | 1 Signe Hogstad | LS&LK | 98 | 3.12.65 | 213 |

Øvelse 2 200 Fri M

| | | | | | |
|------|----------------------|-------|----|---------|-----|
| 1995 | P 1 Andreas Berg | LS&LK | 95 | 2.39.59 | 271 |
| 1997 | P 1 Julius Reinsborg | LS&LK | 97 | 2.59.34 | 191 |

Øvelse 3 50 Fri K

| | | | | | |
|------|---------------------------|-------|----|---------|-----|
| 1996 | P 1 Trine Lunde | LS&LK | 96 | .41.25 | 204 |
| 1997 | P 1 Ingrid Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | .43.25 | 177 |
| | P 1 Kristina G Høilo | LS&LK | 97 | .42.87 | 182 |
| 1999 | P 1 Hilde Strøm Eggen | LS&LK | 99 | .51.47 | 105 |
| | P 1 Ida Marie Duvsete | LS&LK | 99 | .50.75 | 109 |
| | P 1 Inga Marie Heggli | LS&LK | 99 | 1.17.25 | 31 |
| | P 1 Ingunn Johansen | LS&LK | 99 | 1.03.06 | 57 |

| | | | | | | |
|------|-----|----------------|-------|----|---------|-----|
| 2000 | P 1 | Ida Røstad | LS&LK | 00 | 1.07.56 | 46 |
| | P 1 | Ingrid Wikdahl | LS&LK | 00 | .50.00 | 114 |
| | P 1 | Ronja Hallem | LS&LK | 00 | 1.02.50 | 58 |

Øvelse 4 50 Fri M

| | | | | | | |
|------|-----|--------------|-------|----|--------|-----|
| 1995 | P 1 | Andreas Berg | LS&LK | 95 | .30.50 | 340 |
|------|-----|--------------|-------|----|--------|-----|

| | | | | | | |
|------|-----|------------------------|-------|----|--------|-----|
| 1997 | P 1 | Jens Kjeldstad Salater | LS&LK | 97 | .40.16 | 148 |
| | P 1 | Johan Rasmussen | LS&LK | 97 | .32.06 | 292 |
| | P 1 | Johan Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | .37.72 | 179 |
| | P 1 | Julius Reinsborg | LS&LK | 97 | .33.97 | 246 |
| | P 1 | Lars Morten Stjern | LS&LK | 97 | .45.09 | 105 |

| | | | | | | |
|------|-----|--------------------|-------|----|---------|----|
| 2000 | P 1 | Brage Børstad | LS&LK | 00 | .51.91 | 68 |
| | P 1 | Elias Guddingsmo | LS&LK | 00 | 1.08.96 | 29 |
| | P 1 | Kristoffer Rauhaut | LS&LK | 00 | .58.43 | 48 |

2001

| | | | | | | |
|--|-----|----------------|-------|----|---------|----|
| | P 1 | Erlend Stjern | LS&LK | 01 | 1.17.34 | 20 |
| | P 1 | Jonas Bergsmyr | LS&LK | 01 | .51.25 | 71 |
| | P 1 | Stian Leirvik | LS&LK | 01 | 1.09.54 | 28 |

| | | | | | | |
|------|-----|-------------------------|-------|----|---------|----|
| 2002 | P 1 | Erik Killingberg Jensen | LS&LK | 02 | 1.41.63 | 9 |
| | P 1 | Jøran Engen | LS&LK | 02 | 1.28.78 | 13 |
| | P 1 | Jørgen Duvsethe | LS&LK | 02 | 1.23.19 | 16 |
| | P 1 | Nicklas Rauhaut | LS&LK | 02 | 1.04.19 | 36 |

| | | | | | | |
|---------------------|-----|------------------------|-------|----|---------|-----|
| | P 1 | Sebastian Haugland | LS&LK | 02 | 1.35.81 | 10 |
| Øvelse 5 100 Rygg K | | | | | | |
| 1997 | P 1 | Marie Røstad | LS&LK | 97 | 1.39.19 | 203 |
| Øvelse 6 100 Rygg M | | | | | | |
| 1995 | P 1 | Andreas Berg | LS&LK | 95 | 1.25.16 | 219 |
| 1997 | P 1 | Jens Kjeldstad Salater | LS&LK | 97 | 1.56.69 | 85 |
| | P 1 | Lars Morten Stjern | LS&LK | 97 | 2.00.47 | 77 |
| Øvelse 7 50 Bryst K | | | | | | |
| 1996 | P 1 | Trine Lunde | LS&LK | 96 | .52.94 | 187 |
| 1997 | P 1 | Ingrid Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | .52.78 | 189 |
| | P 1 | Kristina G Høilo | LS&LK | 97 | .57.44 | 146 |
| 1998 | P 1 | Signe Hogstad | LS&LK | 98 | .44.96 | 306 |
| 1999 | P 1 | Hilde Strøm Eggen | LS&LK | 99 | .58.72 | 137 |
| | P 1 | Ida Marie Duvsete | LS&LK | 99 | .59.75 | 130 |
| | P 1 | Inga Marie Heggli | LS&LK | 99 | 1.23.13 | 48 |
| | P 1 | Ingunn Johansen | LS&LK | 99 | 1.06.44 | 94 |
| 2000 | P 1 | Ida Røstad | LS&LK | 00 | 1.12.00 | 74 |
| | P 1 | Ingrid Wikdahl | LS&LK | 00 | 1.10.06 | 80 |

P 1 Ronja Hallem LS&LK 00 1.06.78 93

Øvelse 8 50 Bryst M

1995 P 1 Andreas Berg LS&LK 95 .39.97 291

1997 P 1 Jens Kjeldstad Salater LS&LK 97 .58.06 95

P 1 Johan Rasmussen LS&LK 97 .42.75 238

P 1 Johan Røstad Brøndbo LS&LK 97 .46.94 179

P 1 Julius Reinsborg LS&LK 97 .51.00 140

P 1 Lars Morten Stjern LS&LK 97 1.01.25 80

2000 P 1 Brage Børstad LS&LK 00 1.02.46 76

P 1 Kristoffer Rauhaut LS&LK 00 1.23.15 32

2001

P 1 Erlend Stjern LS&LK 01 2.10.56 8

P 1 Stian Leirvik LS&LK 01 1.22.41 33

2002 P 1 Jørgen Duvsethe LS&LK 02 1.28.69 26

P 1 Nicklas Rauhaut LS&LK 02 1.27.34 27

P 1 Sebastian Haugland LS&LK 02 1.46.03 15

Øvelse 10 100 Fri K

1997 P 1 Ingrid Røstad Brøndbo LS&LK 97 1.38.93 152

P 1 Kristina G Høilo LS&LK 97 1.47.47 119

P 1 Marie Røstad LS&LK 97 1.27.66 219

1998 P 1 Signe Hogstad LS&LK 98 1.32.63 186

1999 P 1 Ida Marie Duvsete LS&LK 99 2.11.47 65

Øvelse 11 100 Fri M

1995 P 1 Andreas Berg LS&LK 95 1.10.41 297

1997 P 1 Johan Røstad Brøndbo LS&LK 97 1.29.72 143

P 1 Julius Reinsborg LS&LK 97 1.18.72 212

1999 P 1 Odin Hov Stokke LS&LK 99 1.29.94 142

2000 P 1 Brage Børstad LS&LK 00 1.45.31 88

Øvelse 12 1 lengde fri

1997 P 1 Ingrid Røstad Brøndbo LS&LK 97 .12.32 0

P 1 Kristina G Høilo LS&LK 97 .12.06 0

P 1 Marie Røstad LS&LK 97 .10.81 0

1998 P 1 Signe Hogstad LS&LK 98 .10.78 0

1999 P 1 Inga Marie Heggli LS&LK 99 .26.03 0

P 1 Ingunn Johansen LS&LK 99 .14.75 0

2000 P 1 Ida Røstad LS&LK 00 .19.97 0

P 1 Ronja Hallem LS&LK 00 .16.90 0

Øvelse 13 1 lengde fri

| | | | | | | |
|------|-----|-------------------------|-------|----|--------|---|
| 1995 | P 1 | Andreas Berg | LS&LK | 95 | 08.28 | 0 |
| 1997 | P 1 | Jens Kjeldstad Salater | LS&LK | 97 | .11.53 | 0 |
| | P 1 | Johan Rasmussen | LS&LK | 97 | 09.15 | 0 |
| | P 1 | Johan Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | .11.16 | 0 |
| | P 1 | Julius Reinsborg | LS&LK | 97 | .10.12 | 0 |
| | P 1 | Lars Morten Stjern | LS&LK | 97 | .12.54 | 0 |
| | P 1 | Odin Hov Stokke | LS&LK | 99 | .11.50 | 0 |
| 2000 | P 1 | Elias Guddingsmo | LS&LK | 00 | .18.93 | 0 |
| | P 1 | Kristoffer Rauhaut | LS&LK | 00 | .14.25 | 0 |
| 2001 | P 1 | Erlend Stjern | LS&LK | 01 | .22.47 | 0 |
| | P 1 | Stian Leirvik | LS&LK | 01 | .18.31 | 0 |
| 2002 | P 1 | Erik Killingberg Jensen | LS&LK | 02 | .30.53 | 0 |
| | P 1 | Jøran Engen | LS&LK | 02 | .22.75 | 0 |
| | P 1 | Nicklas Rauhaut | LS&LK | 02 | .18.72 | 0 |

Øvelse 14 200 Bryst K

| | | | | | | |
|------|-----|-----------------------|-------|----|---------|-----|
| 1997 | P 1 | Ingrid Røstad Brøndbo | LS&LK | 97 | 3.50.65 | 229 |
| | P 1 | Marie Røstad | LS&LK | 97 | 3.38.56 | 269 |

1998 P 1 Signe Hogstad LS&LK 98 3.30.97 299
Øvelse 15 200 Bryst M

1995 P 1 Andreas Berg LS&LK 95 3.23.72 241

1997 P 1 Johan Rasmussen LS&LK 97 3.34.00 208
P 1 Johan Røstad Brøndbo LS&LK 97 3.35.03 205

Øvelse 16 50 Rygg K

1997 P 1 Kristina G Høilo LS&LK 97 .56.69 110

Øvelse 17 50 Rygg M

1995 P 1 Andreas Berg LS&LK 95 .41.13 190

1997 P 1 Jens Kjeldstad Salater LS&LK 97 .52.13 93
P 1 Johan Rasmussen LS&LK 97 .43.69 158
P 1 Lars Morten Stjern LS&LK 97 .54.87 80

1999 P 1 Odin Hov Stokke LS&LK 99 .49.97 106

2001 P 1 Erlend Stjern LS&LK 01 1.51.38 9

2002 P 1 Jøran Engen LS&LK 02 1.36.59 14

Øvelse 18 200 IM K

| | | | | | | |
|------|-----|------------------|-------|----|---------|----------|
| 1997 | P 1 | Marie Røstad | LS&LK | 97 | 3.34.43 | 219 |
| | | Øvelse 19 | | | | 200 IM M |
| 1995 | P 1 | Andreas Berg | LS&LK | 95 | 2.56.16 | 284 |
| 1997 | | Johan Rasmussen | LS&LK | 97 | Disket | 0 |
| | P 1 | Julius Reinsborg | LS&LK | 97 | 3.44.41 | 137 |