

Aquarius

AaSLK 100 år

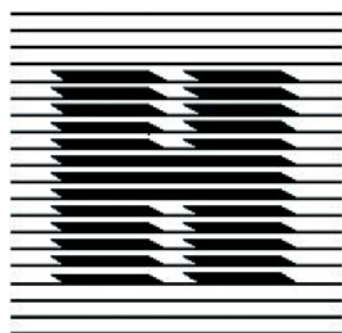


Vasco Invest AS





Strand Fiskeriselskap AS



HUSE

Veien videre..

Aalesund SLK ble etablert for 100 år siden og har i denne tiden hatt en rik historie. Med norske mestere og rekordholdere, samt mye aktivitet for både store og små.

Sportslig sett har vi vært den dominerende klubben i Midt-Norge de siste 2-3 sesongene. Aask har jobbet målrettet mot å bli den beste barne/ungdomsklubben i vår region. Vi har ambisjoner om å få frem utøvere av internasjonal klasse.

Dette er utøvere som satser på å delta ved internasjonale mesterskap med det norske flagget på badehetten. Norges svømmeforbund har veldig strenge krav for deltakelse i internasjonale mesterskap. Du må være blant de 16 beste i verden eller Europa, og blant de 3 beste i Norden for å få lov til å delta.

Dette krever trening på et høyt nivå. Junioralder for jenter er over den sommeren de fyller 16, så dette må gjøres fra 11-12 års alder. I dag har vi Veronica på seniorlandslaget og Ole Martin på ungdomslandslaget, samt et par til som jobber på å kvalifisere seg til landslagsoppgaver i løpet av 2011/12 sesongen. Der er en stor gjeng som trener godt og målrettet og i tillegg er det god ettervekst blant de yngre.

Våre utfordringer er begrensninger på treningstid og for lite stabilitet på trenere i yngre treningsgrupper. Per i dag så trener alle utenom seniorgruppen fra 19:30 om kvelden, det gjelder også 7-12 år gamle barn. Anlegget (særlig 25m bassenget) har god kapasitet fra 16:00-20:00 uten at vi får disponere denne tiden. Det er en stor belastning for unge barn å trene så seint på kvelden. Skal vi nå de internasjonale målene våre må vi få bedre og utvidede treningstider. Dette gjelder spesielt de som skal være best om 5 år. Et nytt anlegg i sentrum vil bidra sterkt for å gi våre fremtidige talenter et bedre tilbud.

Bedre treningstider gjør det mulig å få et mer stabilt og velfungerende trenerteam i AaSLK også. Det å finne trenere som skal jobbe fra 05.45 – 8.00 og 19.30 – 22.00 viser seg å være vanskelig.



Alexander Hagenes

Alexander Hagenes
Hovedtrener
Aalesund Svømme og Livredningsklubb



Gratulerer med 100 år.

Ålesund Svømme og Livredningsklubb (Aask) er i ferd med å nå toppform i løpet av jubileumsåret. Klubben er inne i sin beste periode siden 70-tallet og kan skryte av flere topp plasseringer i årsklassene på Svømme-forbundets rankinglister.

Aask er en klubb i vekst. Alexander Hagenes er en kravstor trener med ambisjoner. Hans innsats går langt utover det klubben hadde forventet. Resultatene har blitt deretter. Veronica Bjørlykkes junior rekord på 200 rygg er en foreløpig topp, men vi satser på både VM og OL deltakelse. Til årets kortbane NM har vi flere medaljekandidater enn noen sinne. Ekstra gledelig er at dette også gjelder stafett-lag på både jente og guttesiden.

I Jubileumsåret kan vi konkludere med at klubben er i godt driv. Det ble lagt ned mange dugnadstimer for å arrangere den Nasjonale Årsklasse Mønstringen 2011. I tillegg har vi gjennomført to lengre treningsleirer i utlandet. I 2012 utvides dette til 3 leire.

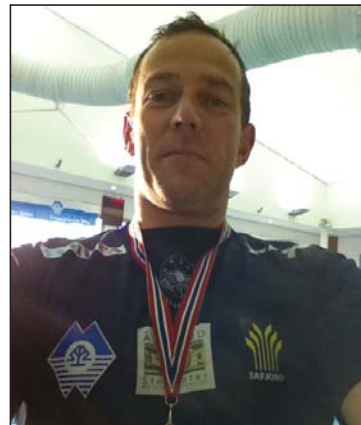
Aask er en klubb for ungdom opp til gymnas-alder. Ålesund mangler tilbud på høyskolenivå og vi mister derfor svømmere til andre steder

i landet. Vi tar imot de som flytter tilbake når de er på Master-nivå. Denne gruppen har VM sølv og Norsk og nordisk stafettgull fra 2010.

Vi har 130 medlemmer som trener fra 2 til 11 ganger i uken og 530 barn mellom 5-9 år går årlig gjennom vår svømmeskole. I samarbeid med Gjensidige stiftelsen arrangerer vi svømmekurs for 250 skolebarn i alderen 9-15 år.

Ålesund Kommune stiller velvillig opp med treningstider, og personalet i svømmehallen legger stadig godviljen til når vi strekker strikken.

Vi ønsker å takke alle bidragsytere som gjør oss i stand til å utvikle klubben.



Gunnar Haagenes

YIT



H. I. GIØRTZ SØNNER AS



Rolls-Royce

stx osv



SPAREBANKEN MØRE

Skolesvøm 2011



I Aalesund SLK's jubileumsår var det duket for å gjenoppta den populære «skolesvømmen».

Alle skolene i Ålesund kommune var invitert til å delta med lag fra 5. – 7- trinn. Med hele 216 deltagere fra Spjelkavik, Nørvasund, Volsdalen og Larsgården, var det stor stemning og mange som heiet lagene sine frem da arrangementet gikk av stabelen en morgen i november.

Det ble svømt 8 x 25 m fri stafett, og etter stor innsats fra alle lagene, ble det klart at Spjelkavik og Nørvasund tok seieren for beste skolelag i henholdsvis gutte- og jenteklassen.

Aalesund SLK håper arrangementet inspirerte deltagerne og at flere skoler melder seg på til neste års arrangement.



Björg Tolaas – en av AaSLK's eldste medlemmer



Björg Tolaas er 90 år og dermed en av klubbens eldste medlemmer. Hun kan skilte med tittel som Havnesvømmemester i Ålesund i 1936-1938. To av Björg's oldebarn er aktive i svømmeklubben i dag, og sammen med de har Björg mimret litt over hvordan svømmehverdagen var da hun var aktiv.

Hvorfor ble svømming din idrett?

Jeg hadde en bror, Per Østensen, som var fire år eldre enn meg. Han var veldig flink å svømme. Derav ble jeg introdusert for svømming. Jeg startet først med turn, men fant raskt ut at det var svømmingen som passet for meg. Jeg begynte å svømme når jeg var 13-14 år.

Hvor ofte og hvor trente du?

Vi fikk aldri trene så mye som vi ville siden det meste av svømmetreningen foregikk i løpet av sommerhalvåret. Vi trente på badehuset ved Storneskaia. Her var det også svømmeopp-læring for barn. Dette var et badehus med omklæringsrom og tre stupetårn. Det høyeste stupetårnet var 10 meter. Treningen foregikk i kaldt sjøvann og derfor kunne vi bare trene om sommeren. Da trente jeg hver eneste dag og begynte klokken 07 om morgenen før jeg reiste på skole og arbeid.

Hvor lenge holdt du på med svømming?

I 1940-1945 var det krig, og da var det ingen svømmetrening. Alt ble nedlagt under krigen. Jeg begynte på igjen med svømming i 1946,

men sluttet etter dette året. Jeg var da blitt 25 år.

Hva var din favoritt distanse/øvelse?

Jeg var best i frisvømming/crawl og spesialiserte meg derfor på denne øvelsen. Det var kun 50 m fri som distanse på svømmestevne, men noen ganger svømte jeg også 100 m fri som lagsvømming. Vi spesialiserte oss på den øvelsen vi var best i på grunn av liten mulighet til trening.

Du har en kjempefin pokal fra havnesvømminga. Fortell litt om den

Havnesvømminga i Ålesund var en årlig konkurranse. Da svømte vi med start fra Moljegapet, gjennom indre havn, gjennom Brosundet og målgang ved Storneskaia. Dette var en ca. 1000 meter lang distanse, med fellesstart og valgfri stilart. Dette var en stor begivenhet i Ålesund, og vanlig med mye publikum langs sjøkanten. I 1933 ble det satt opp en vandrepokal av Stranda svømmeklubb. Jeg vant vandrepokalen i 1936-1938, og fikk den dermed til odel og eie. Jeg deltok for siste gang på havnesvømminga i 1946 og vant også det året. Det var vanlig å smøre kroppen inn med fett før start, for at vi skulle holde bedre på varmen.

Var badedraktene lik de vi har i dag?

Vi hadde lyseblå ullbadedrakter med AaSLK merke på brystet. Det var vanlig å svømme uten briller.

Nå er du ei sprek dame på over 90 år. Tror du at svømminga har gitt deg god helse?

Jeg har hatt god helse hele mitt liv. Det takker jeg både gode gener og idretten for. Når jeg svømte fikk jeg trent hele kroppen og kom i god form. Det er jeg takknemlig for. Nå er jeg glad for å være frisk og rask, slik at jeg får følge med på oldebarna mine, Victoria og Lea. Jeg syns selvsagt det er ekstra kjekt at oldebarna er aktive svømmere i den tradisjonsrike svømmeklubben.

KJØL + FRYS + KLIMA:
industri - offshore - butikk - container
KULDE ÷ ELEKTRO
www.kulde-elektro.no



Schindler

WESTCON AS
Utleie av industri- og næringsbygg



ARTHUR RØNNESTAD
EFTF. AS

GODKJENT RØRLEGGERENTREPRENØR



PwC Ålesund
Color Line Stadion
Sjømannsveien 14
6008 Ålesund
Tlf 02316

pwc

© 2011 PwC. Med hensett. I dette dokument referert "PwC" og til PricewaterhouseCoopers AS, Advokatfirmaet PricewaterhouseCoopers AS og PricewaterhouseCoopers Skatterådgivere AS som alle er separate juridiske enheter, og som begge medlemsfirmaer i PricewaterhouseCoopers International Limited.

ÅLESUND



Storsenter
Møller & Grimmergaarden

G
L O B
A L I M P A
CTFORSAFEAN
DSUSTAINABLEFUTURE



FINANSHUSET
acta



FISKERIFAGLIG OPPLÆRINGSKONTOR
I MØRE OG ROMSDAL



HOTEL UNION™
GEIRANGER • 1891 • FAM MJELVA



Aalesund SLK's svømmeskole



Det er lørdag ettermiddag og svømmehallen fylles sakte men sikkert opp av forventningsfulle barn i alle aldre. For noen er dette et av de første møtene med bassengtrenting, mens andre allerede er «erfarne svømmere». Felles for alle er godt humør, pågangsmot og iver etter å lære svømmekunstens regler.

Aalesund SLK har arrangert svømmeskole for distriktets barn i flere år. Svømmeskolen er en viktig inntektskilde for klubben. Etter hvert som svømmeopplæringen i skolene har blitt bygget ned, har imidlertid svømmeskolen i tillegg fått en stadig større betydning for utvikling av barns svømmeferdigheter. For mange vil den opplæringen som en får gjennom svømmeklubben kunne være avgjørende for fremtidig trivsel i vann og grunnleggende svømmekompetanse.

Målsetningen for svømmekolen er nettopp å sørge for at flest mulig barn – i alle aldre – får et avslappet og trygt forhold til vann. Dette er en oppgave som svømmeskolen tar svært al-

struktører. På denne måten skapes det et viktig engasjement innad i klubben – langt unna den konkurransesituasjonen som medlemmene ofte befinner seg i. Svømmeklubben håper selvsagt at det også er spennende for de yngre barna at svømmere som ellers i året konkurrerer på et høyt nivå bidrar aktivt for svømmeskolen.

Selv om svømmeskolen i seg selv ikke er ment som en rekruttering til svømmeklubben, håper Aalesund SLK selvsagt at svømmeskolen skal bidra til en større interesse for svømmeidretten og at dermed flere skal finne veien til svømmeklubben. Dersom det er barn som i løpet av svømmekurset viser en særlig interesse for å utvikle svømmeegenskapene videre, ønsker klubben de dermed velkommen som medlemmer i klubben. Dette gjelder først og fremst for barn som har fylt 6 år. For yngre barn kan flere svømmekurs være å anbefale – både for å opprettholde den tryggheten som skapes gjennom kursene og tilfredsstillende barnas eventuelle særlige ønske om å tilbringe mer tid i vann.



Påmelding svømmeskole:
www.tryggivann.no

Treningsleir i Esbjerg – høstferien 2011

Lørdag 1. oktober satte Aaslk svømmeføttene sørover, destinasjon Esbjerg. Reisemåten var buss - båt - buss, totalt 26 timer på reisefot før vi entret Danhostel Esbjerg.

Etter en kort informasjonsøkt og lunsj var det tid for første to-timers økt i Svømmestadion Danmark. Et flott badeland med flotte tilrettelagte fasiliteter for å drive toppidrett. Her lå det ute ni baner! hele tiden, enten som 25m eller som 50m basseng. Heve- og senkeøyer i vannet bidro til variasjon i banelengde.

Tjuefem utøvere i alderen ni til atten år deltok på denne leiren. I løpet av treningsleiren som varte til søndag 9. oktober hadde utøverne 11-13 økter, totalt ca. 66-78 000 meter i løpet av uka. Det var veldig kjekt for de yngre utøverne at vår egen «superstjerne» Veronica O. Bjørlykke også hadde tid mellom landslags-samlingene til å delta på klubbens treningsleir.

Innimellom svømmetreningen ble det også tid til andre sosiale aktiviteter – blant annet ble det arrangert fotballturnering. Med stor iver og innsats, med svette, blod og tårer som ingredienser, ble fotballturneringen gjen-



nomført med fornøyde svømmere og foresatte. En tur til Legoland ble det selvsagt også tid til. Dette må gjentas neste år var gjennomgangsmelodien.

Erfaringene fra turen var veldig positive og det ga deltagerne en strålende anledning til å styrke både svømmeferdighetene og samholdet i klubben.



Aut. Elektroentreprenør
JANSEN ELEKTRO AS
Hundsværget. 6, 6008 Ålesund, Tlf.: 70 10 43 00

RAMBOLL

REGATTA
NORWEGIAN LIFEGUARD



FISKERSTRAND™
- since 1909

Fiskerstrand Verft AS, Risevegen 23, N-6035 FISKARSTRAND, Phone. +47 70 19 93 00 - www.fiskerstrand.no

Rauma
group 

AASLK på 70-tallet

Av Roar Pedersen

En av klubbens tidligere toppsvømmere, Roar Pedersen, er fremdeles aktiv i dag i klubbens Master gruppe. Roar trener 3 kvelder i uken, og konkurrerer fortsatt lokalt og i nasjonale mesterskap, med gode prestasjoner. Til tross for færre treningstimer i bassenget i dag, oppnår han tider som ikke er langt bak det han presterte for over 30 år siden!

Roar har delt noen av sine minner fra sin aktive periode på 70-tallet, som er AASLK sin "forrige" gullalder.

Trenere

Jeg begynte i svømmeklubben 9 år gammel i 1967. Frode Sandbakk ble like etter trener for B-partiet. Det første han gjorde var å rydde plass i de 4 banene på Klipra, og jeg var en av dem som fikk med brev hjem med beskjed om jeg måtte slutte fordi det var for trangt om plassen i bassenget. Ett år senere fikk jeg begynne å trene igjen med Thor Falkevik, far til Anne Mari Falkevik (2 NM gull i 1971) som var trener. I 1972 kom Frode Sandbakk tilbake etter en periode som trener for Sykkylven.

Frode var en dyktig og ambisiøs trener som formet den stammen av svømmere i AASLK, som til tross for elendige treningsforhold kom til å oppnå gode nasjonale resultater på 70-tallet. Kjell Nedregård Sr. tok over fram til 1975, og det var i denne perioden at elitegruppen hadde størst fremgang. Kjell Sr. hadde hjerteproblemer og det gikk sterk innpå oss da han fikk et hjerteinfarkt og døde på svømmehallen etter en trening. Følgende er referert fra sportssiden i Sunnmørsposten: «Vår gode venn gikk fra oss i det miljø hvor Kjell for oss var mer enn vår gode trener. Vår gode kamerat falt bort under treningen lørdag ettermiddag, en hending som for oss aktive i dag står som uforståelig».

Leif Bryne tok over som trener for A-partiet i 1977. Leif var trener i perioden frem til jeg dro i militæret høsten 1978. Det er selvsagt flere som har lagt ned trenerinnsats i klubben i denne perioden. Flere tidligere svømmere var innom og trente B-partiet: Helge Håseth, Knut Rødstøl, Ole H. Petersen, Ellen Devold m.fl.



Treningsforhold på Klipra og treningsleirer

Faste treningstider var mandag, onsdag og fredag. B-partiet trente fra 19.30 til 20.30 og A-partiet trente fra 20.30 til 21.45. Vi måtte være ute på slaget kl. 22.00 og klokken i svømmehallen gikk 5min for fort for at vi skulle komme oss ut av svømmehallen i tide. Ellers ble det bråk med badevaktene.

Treningsmengden for A-partiet lå på 10.000 i uka i svømmebassenget på Klipra som hadde 4 baner og var 16, 67m langt; dvs. 6 lengder på en 100m. I perioden før viktige stevner fikk vi trene noen lørdager og søndager, slik at treningsmengden kom opp i ca 15.000m de siste årene frem mot 1978.

Først tidlig noen år ut på 70 tallet ble det vanlig å bruke svømmebriller. Bassenget i Klipra var varmt (28 grader) og kraftig klorert, så vi var ikke lenge ute i vannet før det begynte å svi i øynene. En gang holdt jeg øynene igjen på grunn av kraftig svie og kolliderte med kanten når jeg var oppe og pustet på brystsvømming. Resultatet var en knekt fortann. Jeg måtte gå med en halv ståltann i flere år før tannlege Per Myklebust kunne reparere den med et nytt materiale.

Etter hvert dro vi på svømmeleirer om sommeren som ble arrangert av Norges Svømmeforbund. Den første leiren var i Lillehammer i 1971. Jeg fikk med meg 100 kr som skulle være tilstrekkelig med lommepenger i 14 dager. I 1972 var det 14 dagers svømmeleir i Grimstad. I 1973 var vi på treningsleir i Stryn og bodde på en gård ved siden av hytta til Frode Sandbakk. Det ble fisketurer og fjellturer i tillegg til trening denne sommeren. I Påska 1974 dro jeg og Kjell Nedregård på landslagsleir på Flisa med landlagstrener Lars Petter Heggland som hovedtrener. På en uke og 14 økter svømte vi 84.200m, 6000 m i snitt per trening. På en trening svømte vi 100x100m. Det var en sjokkartet opplevelse å måtte trene så mye, og vi var glade når vi kunne dra hjem. Jeg husker at jeg var nesten på gråten da jeg fikk vite at jeg måtte dra på svømmeleir i påska, men det gikk jo ikke an å takke nei heller... Det var slike treningsstunt som gjorde at noen av oss etter hvert kunne hevde oss i toppen av Norsk

svømming. Klubben arrangerte også egne leirer i utlandet; Benidorm i 1975, Garmisch Partenkirchen i 1978 og Benidorm i 1979. Da var det en gjeng 18-20 åringer på tur uten trener. Det ble litt for lite trening og desto mer annen moro...

AQUARIUS Vannblad for Aalesund Svømme & Livredningsklub

I 1973 var jeg og Ole Håvard Petersen redaktører for AASLK sin første klubbavis. Avis nr. 1 årgang 1 kom ut i desember 1973. Redaksjonsansvaret gikk på omgang blant svømmerne, 2-3 redaktører per blad. Rimelig profesjonelt og full av reklame som vi solgte selv. Faste innslag var formannens spalte og trenerens spalte. Ellers en masse referater fra stevner, samt artikler om svømming som har sin gyldighet den dag i dag. I første utgave finnes en artikkel av Ivar Østensen der han forteller om svømmesporten i Ålesund fra 1850 frem til stiftelsen av AASLK i 1911. Østensen forteller hvordan klubbens økonomi var avhengig av den årvisse svømmerevy som trakk mye folk. Dagens "avis" i AASLK er klubben sin hjemmeside, men etter hvert som referater og artikler blir slettet fra hjemmesiden så forsvinner litt historie. Når jeg skriver denne artikkelen om AASLK på 70 tallet så er det nettopp disse avisene, samt utklipp fra Sunnmørsposten og Sunnmøre Arbeideravis fra 1971 til 1979 som er mine kilder.

Gutteklubben AASLK

I de ca 10 årene som jeg var aktiv i svømmeklubben så var vi en guttegjeng på 8-10 stk som presset hverandre på treningene. Det var få som sluttet og det var få som ble rekruttert til A-partiet i denne perioden. Talenter som Torunn Skaue, Kate Skaarbrevik, Eva Ulla, Bente Stranden, Signy Starheim og Ellen Devold m.fl. kunne gjort det bra om de hadde holdt ut noen år til.

Kampen for en ny svømmehall

Sunnmøre Arbeideravis 1971: Intervju med Hans Alvestad, forman og primus motor i AASLK i en årrekke: *Talentene må avvises ! Ålesunds amputerte svømmehall sprengt – Nå må vi få 25m hall !*



Sunnmørsposten 1973: Sølvgett(Kjell Nedregård) med toptider i lite basseng. 25 meteren må komme !

Sunnmørsposten 1974: Politisk hestehandel om Ålesund svømmestadion. Forslag om å legge svømmehallen til Ellingsøya for å spare penger, bl.a. pga gratis spillkraft fra oljebasen på Flatholmen.

Sunnmørsposten i 1974: Treningsforholdene hemmer fremgangen og stenger ute talentene. Svømmerne må reise ut av byen for å trene. Aalesund Svømme- og Livredningsklubb kan i år bokføre den beste sesong i klubbens historie. Til tross for at konkurransen er hardere enn før, og det triste faktum at svømmerne må trene under svært vanskelige forhold. Det beregnes en treningsmengde på 25-30.000 meter per uke for å nå opp i toppkonkurranser. I Ålesund må de aktive nøye seg med 10-12.000 meter per uke. Svømmelederne Frode Asbjørnsen og Kjell Nedregård Sr. etterlyser ny svømmehall.

Sunnmøre Arbeideravis 1974: Svømmerne må reise ut av kommunen for å få trene nok. Nå er det på høy tid at Ålesund gjør fortgang med bygging av 25.meters basseng, sier svømmeklubbens ledere til SA.

Sunnmørsposten 1978: Innlegg fra Roar

Pedersen vedr. planlagt 50-meters hall på Moa:

Jeg er svært så glad for at 50m løsningen ble valgt. Til tross for dette er kritikk berettiget. For det første så går det så uendelig lang tid før noe blir gjort, og for det andre skal bassenget bare ha 6 baner. Et basseng på 50m må ha 8 baner med tilstrekkelig bredde hvis det skal holde internasjonale mål. Hvis bassenget i Spjelkavik ikke får 8 baner kan vi se langt etter NM-arrangementer, landskamper og større internasjonale stevner.

Det ble ikke 50m hall, og svømmehallen havnet heller ikke på Ellingsøya. Den nye svømmehallen på Moa ble ferdig i 1982, 11 år etter den første artikkelen i SA.

Sportslige prestasjoner

Det som er spesielt med AASLK på denne tiden er gode resultater med et minimum av trening. Med 10-12.000m trening per uke kunne vi ikke hevde oss på toppnivå på distanser over 200m. Men på krets nivå var nivået ikke bedre enn at AASLK i 1975 hadde 14 av 19 kretsrekorder for menn og 12 av 19 for gutter, inkludert rekord på 1500 fri. Dersom listen over medaljer i senior NM på klubbens

hjemmeside er riktig så har AASLK 41 medaljer i Senior NM. 29 av disse(70%)av disse ble tatt i tiden mellom 1971 og 1979, men det er mulig at noen ble tatt av Ola og Kjell etter at de hadde skiftet klubb.

En oversikt over resultater fra denne perioden, er tilgjengelig på AASLK sine hjemmesider,
<http://www.teamunify.com/Home.jsp?team=noraask>.

Listen over kan ikke regnes som komplett mht medaljer i NM. Gjennom hele 70-tallet tok AaSLKs herresvømmere en rekke gull, sølv og

bronsjemedaljer i KM, i Vestlandsmesterskapet og Nordsjøstevnet som ikke er nevnt her. Undertegnede dro i militæret i 1978 og trente deretter sporadisk. På KM i Kristiansund i 1979 fikk jeg en uventet formtopp som først resulterte i uavgjort mellom meg og Petter Ulvestad på 100m butterfly med tiden ble 1.02.4. Deretter ble det omsvømming og ny kretsrekord med tiden 1.01.1. Petter Ulvestad fikk tiden 1.01.8. Hadde ambisjoner om å gjenta bedriften på NM samme året, men en militærøvelse med utstrakt bruk av Nato-planker på Røros ga ikke det rette treningsgrunnlaget.



INTERNATIONAL TRANSPORT
 TERMINAL SERVICES IN OSLO AND PADBORG
 FREIGHT FORWARDING SERVICES IN NORWAY AND DENMARK



Ålesund +47 70 10 26 00 Bp i Vesterålen +47 76 11 49 40 Vestby +47 64 98 05 50 Trondheim +47 72 89 66 30

THERMO  TRANSIT
 miles ahead

www.thermo-transit.com, THERMO-TRANSIT Norge AS
 Motenesgata 3, N-6002 ÅLESUND

COD-EXPORT AS



cod
 EXPORT AS



Tel.: (+47) 70 10 17 90, Fax: (+47) 70 10 17 99,
 cod-export@bacalhau.no, www.bacalhau.no

TRELAST - BYGGEVARER - TAKSTEIN - DØRER - VINDU - PARKETT - KJØKKEN

**BYGG
 FAG**

ALF VALDE AS

Tlf. 70 24 44 60

www.alf-valde.no

Tlf. 70 24 44 60

www.alf-valde.no

KJELL HOLM
 STIFTELSEN





Advokatfirmaet
 **STEENSTRUP STORDRANGE**

www.steenstrup.no

Veronica Bjørlykke (-94) - med stjerner i siktet!



Veronica på treningsleir med landslaget i Sierra Nevada.

- Det blir fort 100 reisedøgn i året, men Fagerlia vgs gjør at dette fint kan kombineres med utdanning.

Foto: veroswim.blogg.no

Aasls utøver nr. 1 i dette årtusen tilhører vår «Senior Elitegruppe». Prestasjonene hennes på mellom- og langdistanseøvelser er på topp nasjonalt nivå og har gitt henne plass i rekrutterings-gruppen på Seniorlandslaget.

For å komme så langt, altså bli en så god svømmer, er vi interessert i å høre om hvilke fokus og innsats dette har krevd av deg?

- Jeg svømmer gjennomsnittelig ca 70 000 meter i løpet av 11 svømmeøkter, samt har 3 styrkeøkter og 2 løpeøkter i uken. Denne treningsmengden krever altså ca 26 timer per uke. Fokuset mitt er teknikk, noe som jeg jobber

med hele tiden! Har alltid minst en ting innenfor teknikk som jeg fokuserer på under hver trening

Hva er dine beste prestasjoner så langt i forhold til hvilke målsetninger du har hatt?

Jeg kvalifiserte meg til seniorlandslaget på 400m fri (4.16) under nordsjøstevnet (november 2010). Under jr.NM i Bergen (november) tok jeg 3 gull- og 3 sølvmedaljer. Den største prestasjonen så langt, kom i januar 2011 da jeg satte ny norsk juniorrekord på 200 meter rygg med tiden 2.11.42. Under senior NM i Bærum (i mars) tok jeg tilsammen 3 medaljer (1 gull på 200 rygg, sølv på 100 rygg og 1500 fri). Langbane NM i Drammen (juni) gikk det ikke helt etter planen resultatmessig, men tok allikevel 7 medaljer (junior: 3 gull (400 medley, 200 rygg og 100 rygg) 1 sølv (400 fri) og 1 (bronse 800 fri). Senior: 2 sølv (400 medley og 200 rygg). Målsetningene jeg hadde forrige sesong var å kvalifisere meg til landslaget og ta mange medaljer i NM, og jeg har vel egentlig innfridd disse....

For lesere som ikke helt skjønner hvordan man klarer å svømme fram og tilbake i et basseng uten å bli lei, hadde det vært fint å høre mer om hva du tenker på når du trener?

Jeg jobber mye med å komme lengst mulig på hvert armtak jeg tar, og da kutte ned på antall armtak. Videre kan jeg jobbe med frekvensen på armtakene og detaljer som jeg vet at jeg kan bli betydelig mye bedre på. Alt fra å ikke puste på første eller siste armtak før eller etter vending til hvordan jeg bruker beina når jeg svømmer.

Hva gjør deg glad og fornøyd etter en trening?

Noe jeg synes er kjekt på trening er at jeg mestrer noe nytt. Følelsen av å mestre noe er viktig for meg. Om jeg har satt meg selv et mål for treningen (eksempel: at jeg ikke skal puste på siste armtak før vending) og at jeg



Veronica i Danmark på treningsleir med klubben. Her sammen med Celine og Karoline.

Foto: veroswim.blogg.no

faktisk oppnår det målet jeg selv har satt meg, så blir jeg veldig glad og fornøyd med meg selv. Så er det ikke så verst å få skryt fra treneren sin fordi at du har svømt bra heller.

På hvilken måte kan dere i elitegruppen hjelpe hverandre til at treningen blir bra når du skal svømme f.eks. 8 x 800meter?

Noe jeg vet kan gjøre at det blir litt bedre stemning på trening, er å oppmuntre de andre. Spesielt om en er midt i en litt tøff serie, og alle er slitne. Da hjelper det faktisk mye at en muntre opp hverandre, rett og sett gi opp hverandre litt. «Kom igjen folkens, bare 1 sett igjen no!» Det hjelper, både for de andre og deg selv.

Hvilken egenskap tror du favoriserer deg framfor andre som har trent like mye?

Det er viktig å komme på trening, men det holder ikke å bare møte opp, en må faktisk gjøre noe på selve treningen også!

Hvor går veien videre nå? Hva er sesongens målsetninger?

Mitt mål for denne sesongen er enkelt og greit: Norsk seniorrekord på 200 meter rygg. Og eventuelt stafett-plass på stafettlaget som deltar i OL.

På litt lenger sikt er mitt store mål individuell deltakelse i OL. Dette er ikke bare et mål, men også en drøm. Det vil nok ikke bli lett å oppfylle, men jeg vet at om jeg bare jobber hardt nok, og er målrettet på det jeg vil, så kan jeg klare dette.

... og det tror vi også! Lykke til videre! Vi er stolte av deg!

De som vil følge Veronicas videre karriere kan sjekke inn på: <http://veroswim.blogg.no>



OLYMPIC



møretrygd

Forsikring
– med lokal forankring

Komplette forsikringsløsninger på sjø og land

ALESUND: 70 10 12 50
FOSNAVÅG: 70 08 12 80
VOLDA: 70 05 97 50

www.moretrygd.no - firmapost@moretrygd.no

ask
Ask Safety AS

SCHJØDT

TRENINGSLEIR I SPANIA 2011



Klubben har flere svømmere som var kvalifisert / uttatt til deltagelse i langbane NM i Drammen 9. – 12. Juli 2011. Som en del av oppkjøringen mot dette mesterskapet ble det arrangert en treningsleir i Calella, en by som ligger ca en time med tog nord for Barcelona i Spania.

Rett etter skoleslutt reiste man sørover og selve treningsleiren varte nærmere tre uker.



Etter leiren ble turen lagt direkte til mesterskapet i Drammen. Sammen med våre svømmere reiste et par medlemmer i fra naboklubber. Treningssenteret hadde besøk av mange grupper med svømmere. Våre aktive trente sammen med utøvere fra SK Speed og Kolbotn IL fra Oslo.

Innkvarteringen var på et fint hotell med full pensjon. Treningsanlegget var beliggende i gangavstand fra hotellet. Det ble trent i et utendørs 50 m basseng. Utøverne var i bassenget 1-2 økter for dag. Noen få dager hadde man treningsfri.

Selv om fokuset selvsagt lå på treningen, ble det tid til mer sosiale aktiviteter også. Hotellet lå like ved en fin badestrand og i selve byen var der mange butikker med fristende vareutvalg. En ettermiddag ble turen lagt til Barcelona. Der fikk man blant annet oppleve folkelivet i den kjente turistgata La Ramblas. Alt i alt var dette en vellykket tur der utøverne fikk forberede seg godt til det etterfølgende mesterskapet.

Innovations in fish processing

FISH GRINDING AND ENSILAGE SYSTEMS

STETTE



- CAPACITY UP TO 60 TON/HOUR
- PREFERRED SYSTEM IN FISH FARMING
- LOW ENERGY CONSUMPTION
- SAFE DEAD FISH HANDLING
- FLEXIBLE AND MOBILE SOLUTIONS
- SYSTEMS FOR BOATS, BARGES AND PROCESSING
- EMERGENCY RESPONSE SYSTEMS



Peter Stette AS - Stette Industriområde - 6260 Skodje - Norway - Phone +47 70 24 47 10 - Fax +47 70 24 47 11
Email: office@stette.no Web: www.stette.no



Hi BYGG

NÅR NOE SKAL BYGGES

Tlf. 70 14 70 30
Fax 70 14 70 31
post@hibygg.no
www.hibygg.no

Olsviklia 19, 6019 Ålesund



- **STORE OG SMÅ BYGG**
- **NYBYGG**
- **REHABILITERING**
- **INNREDNING MM**
- **PROSJEKTERING**

LÅMØ



Foran fra venstre: Helena Solvoll Pettersen, Martine Hjeltnes, Victoria Strømsholm Pedersen, Lisa Vik Vatnødegård, Gerhard Ose Myrseth.

Bak fra venstre: Marcus Nikolay Vatne, Daniel Aleksander Hatletvedt, Guus Prins, Sigbjørn Marken Smenes, Oda Nikoline Vågnes Halså, William Mikal Ruud.

Medley Gull



Foran fra venstre: Aksel Michelsen, Linnea Holen, Liselotte Farstad, Malin Klokk, Thomas Nupen.

Bak fra venstre: Lana Begic, Kristin Hollingsæter Lystad, Ole Tom Holen (trener), Håvard Vartdal, Ragnhild Tvergrov Skare.

Senior



Foran fra venstre: Sara Strømsholm Pedersen, Celine Hjeltne, Andrine Holen, Ina Karin Haagensen, Fredrikke Muri Schrøder, Silje Mari Bjørlykke, Victoria Eikremsvik Tolaas.

Bak fra venstre: Karoline Marken Smenes, Maud Hammer Nekstad, Karina Brunstad Fet, Aksel Haagensen, Veronica Bjørlykke, Julie Hjelbakk Pettersen, Sigurd Holten Bøen, Ole Martin Bjørlykke, Robin Honningsvåg Kleiven, Andreas Hollingsæter Lystad.

Medley Blå og Sølv



Foran: June Nerland, Henrik, Victor, Aslak, Jonathan, Elias, Sara, Victoria, Kristoffer, Odin Michelsen, Oda Skåre

Midten: Erika Roth, Andre, Mihael, Thelma, Lea, Sebastian, Hedda Roth, Stine, Nora, Mathias, x og Thea Skjilstad (trener)

Bak: Alexander Michelsen (trener), Kristine, Emma Rødstøl, Linn Kristin, Kristine, Malin, Sunniva, Yvonne, Bettina og Robin

Junior NM i Trondheim 2011



Ni jenter og fem gutter dro sammen med Alexander til Trondheim. For første gang på mange år stilte Aask både junior og UM lag.

Alle svømmerne kan konkurrere om junior mester tittelen inntil det året de fyller 19 år. De som er 13,14 og 15 år kan i tillegg vinne





ungdomsklassen. Det sier seg selv at det er store fysiske forskjeller på utøverne, noe resultatene bærer preg av.

På juniorlaget til jentene stilte en erfaren gjeng med Veronica, Karina, Julie og Caroline. På UM laget stilte Andrine, Celine, Sara og Ina. Det ble ingen medaljer på jentene, men resultatene lover godt for fremtiden. Spesielt UM laget ser lovende ut med tanke på neste års konkurranse.

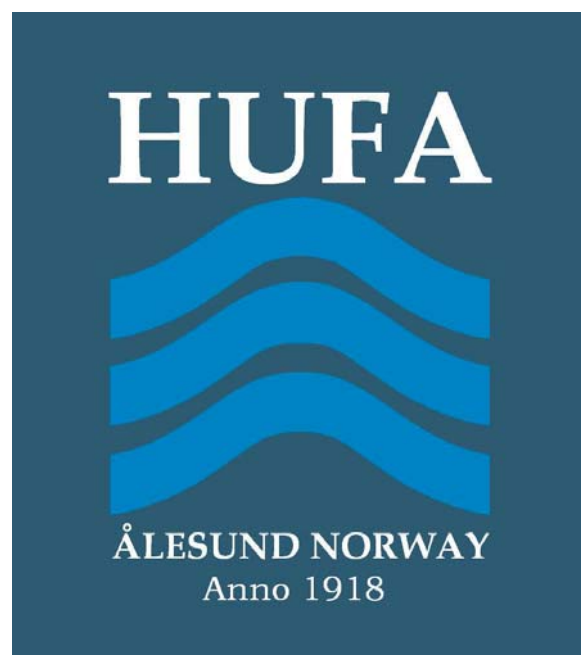
Guttene stilte med Sigurd, Mathias, Ole Martin og Aksel. Dette laget hevdet seg helt i toppen og tok sølv på 4*100 fri og bronse på 200 fri stafetten. Kevin som dro 8 måneder til Uruguay var savnet på medley stafettene. Hans ryggetapper ville gitt medalje til guttene også der. Det ble stang ut på 4*50 fri med en 4 plass bare noen tideler fra bronzen.

Dette laget ble gjort om til seniorlag når Robin steppet inn. Det skulle holde hardt for guttene å hevde seg på stafettene i et junior NM

hvor 100 fri final billettene gikk på 51 sekunders tider.

Individuelt briljerte Veronica med ny norsk rekord på 100 rygg på tiden 1.01,19. Hun tok gull også på 200 rygg og sølv på 200 og 400 fri. Imponerende var det at hun satte den norske rekorden kun 1 heat etter at hun tok sølv på 200 fri. Hun har en fantastisk evne til å nullstille seg. Ole Martin fikk sølv på både 800 og 1500 fri. 16.04,46 er en imponerende tid. Sigurd imponerte med mye god svømming og fikk to sølv individuelt. Robin viste solide takter og imponerte med meget gode tider på 100 og 200 bryst.

Alexander Hagenes har grunn til å være fornøyd med sine disipler. Noe stort er på gang i klubben vår og det blir spennende å følge med utviklingen fremover.



West Frakt
CONTINENTAL ▶ THERMO ▶ TRANSPORT

West Frakt A/S
Breivika Industriveg 69, N-6018 Ålesund
Telefon: 47 70 17 76 60
Telefax: 47 70 17 76 66
E-mail: office@westfrakt.no
Foretaksnr.: NO 939 525 289 MVA





dale
man + woman

Høstens heteste motebutikk

Bli med på suksessen!

Storgaten 6 | Tel. 70 13 12 12 | AMFI Moa Nord | Tel. 70 15 13 13 | www.dalegruppen.no

Acne AMV JEANS BOSS GANT J BRAND MICHAEL KORS

gjensidige.no

GJENSIDIGE

SAMMEN GIR VI DEG TRYGGHET FOR BÅT OG MANNSKAP

.... og vi trygger deg og din familie

Gjensidige samarbeider med
Bud og Hustad Forsikring om salg av
forsikringer.
Bud og Hustad Forsikring skal i tillegg til
å levere forsikringer, ha hovedfokus på
skadeforebyggende arbeid.

Ta gjerne kontakt med oss for en
forsikringsprat.

Sammen gir vi deg trygghet for båt og
mannskap.

SUK FÅR DU KONTAKT:
Bud og Hustad 71 31 47 00
Forsikrings@budoghustad.no
Gjensidige 03300




HANDELSERVICE

....din kontraktspartner

www.aask.no