



AQUARIUS

+ AALESUND SVØMME- OG LIVREDNINGSKLUBB - KLUBBMAGASIN

SESONG 2016-2016

SVØMMING

**Livsviktig
kunnskap!**

Kjør på!



Tilbud for flest mulig

Trening og mesterskap



Utøverne våre, se side 35-38

Kø gir oss utfordring



Klubben tilbyr alt fra svømmekurs, via svømmeopplæring i samarbeid med skoler, til aktivitet i svømmegruppene fordelt på flere basseng. (Foto: Mikael S. Ruud)

AaSLK har i dag tre fast ansatte fordelt på to og et halvt årsverk. Videre utbetales lønn til vaskere og instruktører. Omsetningen siste driftsår var på over 3,5 million kroner. Det er en hel liten bedrift vår foreldredrevne klubb tar ansvar for.

Lenge før utøvere og kursdeltakere har kommet i bassenget stilles det krav til oss både innen langsiktige sportslige strategier, ledelse, økonomi, administrasjon, HMS og markedsføring. Det er forventet at vi skal ha orden i klubbdriften, både av våre utøvere og foreldre og av våre eksterne samarbeidspartnere. Det er imponerende som nyvalgt leder å se hvilken energi, kraft og kompetanse som legges inn av foreldre på fritida for å få holde hjulene våre i gang. Det er nettopp dette som gjør det mulig for styret å styre. Vi vet at viktige poster i klubben er bemannet av gode krefter som gjør en daglig innsats for at ungene våre skal ha et godt tilbud både på kurssida og i trening.

Styret har lenge sett på hva vi kan gjøre for å få også handikappede mer med i klubben. Kursene våre er derfor nå i utgangspunktet tilrettelagt slik at nesten alle skal kunne melde seg på. Videre skal det etterhvert opprettes en permanent treningsgruppe for utviklingshemmede. Dette er typiske eksempler på at ting lar seg gjøre på grunn av medlemmer i klubben som stiller med kompetanse og innsats for å få det hele i gang.

Klubben vokser både i form av flere som er dyktige på de to øverste nivåene og gjennom økt antall barn på de minste gruppene. Det kommer stadig flere opp via kurstilbudet vårt og tilflyttere til Ålesundsregionen med svømming som sin sport. Vi har nå grupper både på Moa svømmehall, Blindheim og Aspøy.

Vi er svært takknemlige for tildelt svømmetider i de kommunale svømmebassengene som gjør dette mulig. Men jo flere som vil svømme, jo vanskeligere blir det å kunne tilby treningstider til alle. Det bekymrer!

Vi har nå mange dyktige utøvere på høyt nasjonalt nivå og de som også hevder seg internasjonalt. Samtidig har vi flere som kommer bakfra. De ville vanligvis ha rykket opp tidligere, om det var baner tilgjengelige på øverste trinn.

Banekapasiteten om ettermiddagene byr spesielt på store utfordringer. Vi har nå utøvere fra tolv til seksten år som trener så seint at de ikke kommer seg hjem og i seng før i overkant av leggetid på kvelden. De har da ikke mulighet for å stille på den tidlige treningen neste dag. Resultatet er at dette skaper hindringer for ønsket videreutvikling og i ytterste konsekvens skolevalg. Her håper vi på dialog med kommunal ledelse på hva som kan gjøres fremover. Trenere siste fire åra som daglig er i hallen registrerer at den "åpne delen" ment for publikum står tom til tider. Vi tror det må være rom for løsninger som både klubb og publikum kan leve med?

De siste åra har vi hatt en sterk økning i antall medlemmer. Vi gir et tilbud som strekker seg utover klubbgrensene og vi bidrar der vi kan. Det vil si at vi stiller som dommere på andres stevner, vi tilbyr utøvere å ha hospiterende treninger hos oss og for øvrig samarbeider vi ved at vi tilbyr vår trenerkompetanse blant annet inn mot skoleverket i regionen.

Inne i svømmehallen på Moa henger klubbfanen til AaSLK. Vi vil til 17. mai 2016 søke om å få gå i toget i sentrum. Dette har vært tradisjon tidligere, og styret synes det vil være en fin og viktig markering for klubben vår!

AaSLK skal være en aktiv kompetansekraft innen svømming i regionen, vi har en viktig oppgave i sørge for bredde og toppsatsing, en idrettsklubb å regne med videre!



NAVN: Espen Remme
ROLLE: Leder i klubben nyvalgt ved årsmøtet i februar 2015.



AQUARIUS

2015-2016

Utgitt oktober 2015
Første utgivelse:
Desember 1973

Aalesund svømme og livredningsklubb

Postboks 175, 6001 Ålesund styret@aaask.no

Redaksjonsledelse: Styret i AaSLK. *Design, redaktør, produksjon og umerka foto:* Eli Anne Tvergrov.

Bidragstere på tekst: Elisabeth Solvang, Einar Wiik og Mikael S. Ruud. **Forsidefoto:** Mikael S. Ruud av to av jentene i klubben og stafettlaget. E.A. Tvergrov foto av instruktør Liza på kurs.

Annonsekoordinering 2015: Frode Vatneødegard (annonse@aaask.no). **Trykkeri:** Hatleholts AS

Voksesmerter



Fra en av jentestafettene på Sparebanken Møre Svøm 2015. Bildene under viser Aleksandra, Nora, Jonas og Øyvind under stevnet. (Foto: E.A.Tvergrov).

Vi har gått fra god vekst i fjor til å bare vedlikeholde nivået i år. Det betyr av vi ikke utvikler oss, slik som vi ønsker. Kveldsøker for utøvere på ungdomsnivå og juniornivå, som ofte trener åtte ganger i uka, er en vanskelig kombinasjon!

Nå har vi sprengt kapasitet på kveldstid fra våre yngste og helt opp til aldersbestemte utøvere. Vår øverste konkurransegruppe og juniorgruppa er full og aldersbestemte utøvere som ikke får trent på ettermiddagen stagnerer og blir færre. Hvorfor?

Kombinasjonen sene kvelder og tidlige morgener tærer på utøverne i klubben. Treningstid i primærtid som er på ettermiddagen er mangelvare. For å ta steget videre vil krevende skole og mange svømmeøkter ofte gi så lite som seks timer søvn. Så lite søvn fungerer ikke i lengden, siden tenåringer trenger åtte til tolv timers søvn. Mangel på søvn gjør treningen ekstra tung, kvaliteten blir dårligere og immunforsvaret blir ekstra belastet. Kroppen sier ifra og blir syk om den er for sterkt belastet.

En ekstra bane "her og der" og spesielt på ettermiddag ville løst mange fremtidsutfordringer. Dette vil samtidig gi dem som følger en roligere utviklingskurve en reell mulighet til å nå sitt høyeste nivå i Ålesund.

Sesongens veresting

Dette var nok en sesong med mye sykdom og verstingen i år kåres til monoclose (kysseyse). Den kan bli en veldig slitsom til-

stand og en enkel test hos lege kan avdekke sykdommen. Dette anbefales ved første mistanke blant svømmerne. Se Olympiatoppen.no for god og nyttig informasjon.

Sesongens resultater

Av store begivenheter denne sesongen rames følgende opp:

- Silje Mari Bjørlykkes suverene gull på 1500 fri under senior-NM Kristiansand i mars 2015.
- Suverent stafettgull til guttelaget på 4x200 fri på UM i Bærum i november 2014. De har tatt medalje i alle junior-mesterskap siden!
- Sigurd Holten Bøen med frekt junior-nordisk gull fra bane 8 på 200 fri i Sverige i desember 2014.
- Ole Martin Bjørlykke sin rå 1500 fri og gull i nordisk Pre-senior 2014 på tiden 15.11.3 (som idag ville kvalifisert han til EM i Israel, desember 2015).
- William M. Ruud sin første individuelle mesterskapsmedalje under UM i Bærum, november 2014.
- Aksel Michelsens flotte helg og rå fight om topp tre under Årsklassemønstringen på Lambertseter i mars 2015.

- Den flotte og energifylte LÅMØ-helgen med alle de sterke resultatene fra alle AaSLK sine utøvere.
- Klubbens ene internasjonale representant under European Games i Baku, Azerbaijan.

Mange, mange flere er verdt å nevne, så se gjerne mer på medley.no og svømming.no!

Alt i alt har vi hatt en vellykket sesong. Nå må vi videre og har behov for, og ønsker sterkt flere instruktører! Gjerne eldre ungdom eller unge voksne. Vi sørger for å kurse våre instruktører og trenere slik at de øker sin kompetanse. Gjennom det tilbys ett enda bedre AaSLK. Denne sesongen har vi ni elever på Fagerlia videregående skole på Toppidrett og én elev på første året med Toppidrett ved Akademiet Ålesund/Heltberg Toppidrettsgymnas. Vi har en gylden mulighet til å utvikle nettverket inn i skolesystemet.

Min oppsummering for tida framover: Vi må tørre å tenke STORT, men skynde oss langsomt. Vi må spisse treningsarbeidet vårt og jobbe med de utfordringer vi har. Være dyktigere og smartere på hver økt sammenlignet med våre konkurrenter.

NAVN: Glenn G. Cudmore

ROLLE: Hovedtrener med særlig ansvar for seniorgruppa. Glenn kom til klubben i september 2012 fra Hamar IL Svømming der han var trener i fire år. Han har også vært hovedtrener i åtte år for Stavanger Svømme Club (SSC).



SPAREBANKEN MØRE

Hovedstøttespiller for klubben

Sparebanken Møre er vår viktigste bidragsyter. Med bankens hjelp har klubben de siste tre-fire årene klart å få gode resultater med svømmere på svært høyt nivå nasjonalt, og til dels internasjonalt. Samtidig klarer vi å gi et godt tilbud for bredden av svømmere og gir svømmeopplæring videre omkring enn Ålesund.

VÅRE HOVEDSTØTTESPILLERE

For å holde en så høy aktivitet på så mange plan både for elite og for bredde, er vi avhengige av gode støttespillere. Gjennom året og over flere år har vi noen avtaler som er mer omfattende enn andre. Av våre hovedstøttespillere har vi først og fremst Sparebanken Møre, Storsenteret i Ålesund, Caverion, Farstad, Tafjord Kraft og utstyrsleverandøren vår Fastswim.



ÅLESUND



Storsenter
Møller & Grimmergaarden



Caverion



VI ER TILDELT MIDLER FOR KULTURELT OG SAMFUNNSGAGNLIG TILTAK FRA:



Gjensidige Stiftelsen



ÅLESUND KOMMUNE



Aalesund Sanitetsforening



GODE SAMARBEIDSPARTNERE

I klubbmagasinet vårt Aquarius, i våre stevneprogrammer og mange andre sammenhenger, har vi en rekke samarbeidspartnere som er med på å sikre at vi kan drive så godt og bredt som vi gjør. De presenteres her gjennom annonser bakover i klubbmagasinet vårt.

DE ELDSTE UTØVERNE TRENER PÅ:

staminaTM 
Trening

Stamina Ålesund i Sundgata | Stamina Moa i Langelandsvegen | Stamina KEY Nørve i Vågavegen

SOLID STØTTESPILLER I AVVIKLINGEN AV VÅRE STEVNER:

TESS 

VÅRE STØTTESPILLERE


Drabløs as

firmapost@drablos.no

+47 70 17 86 80



Samspill mellom trener og utøver

Trener Magnus sammen med Silje Mari Bjørlykke, Linn Kristin Aakernes (bak), Victoria E. Tollaas, William M. Ruud og Hedda Roth. (Foto: Mikael S. Ruud)

- Som trener er det å med jevne mellomrom reflektere over hvordan en selv påvirker utøverne. En av valgene jeg har tatt er at jeg ønsker å gjøre utøverne mest mulig selvstendige, sier Magnus Klæboe Nordgård. Han forklarer at dette skjer gjennom coaching, hvor utøverne stilles spørsmål i stedet for å bestandig få svaret gitt på et sølvfat. Ut fra dette kan de lære å reflektere over det vi gjør, og dermed lære seg viktige holdepunkter på de ulike øvelsene.

I starten kan utøveren ofte oppleve det som vanskelig å få kritiske spørsmål fra treneren, mens det etter hvert blir en vane å alltid reflektere over, og å vite hvorfor man gjør det man gjør. Dette skjer både på trening og på stevner. Jeg ønsker å høre deres opplevelse og se om det er overensstemmelse mellom det jeg ser, og det de føler/tenker de har gjort.

På stevner ønsker jeg at evalueringen gjøres med utgangspunkt i utøvernes egne tanker om løpet. Dette for å prøve og forstå hvorfor løpet ble slikt det ble. Det er ikke tiden jeg er interessert i, men hva de faktisk jobbet med underveis. På denne måten kan jeg få en større forståelse for utøvernes perspektiv, og bruke dette når jeg kommer med min evaluering. Ofte er trenere så giret på selv å gi tilbakemelding at utøvernes evaluering av eget løp forsvinner helt. Da kan man risikere at det blir krasj. Det blir ingen sammenheng mellom det utøver og treneren tenker/mener.

Hvor lang tid det tar før en utøver begynner å reflektere over det han/hun gjør er veldig individuelt. Dette erfares både hos utøvere i Medley-Gull og LÅMØ-gruppa, sier Magnus.

Noen tar dette relativt kjapt, noen synes det er litt ekkelt med spørsmål og svarer ofte det de tror jeg ønsker å høre. Andre

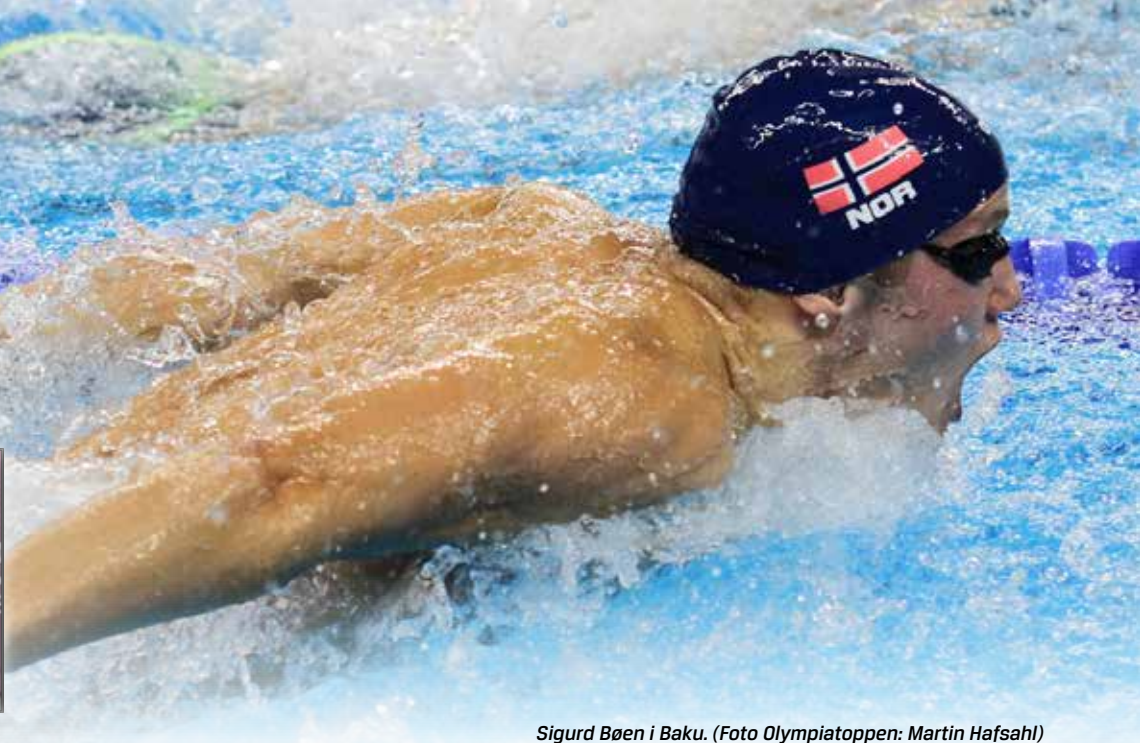
svarer reflektert på spørsmålene, men samtidig er det ingen sammenheng mellom det de sier og det de gjør. Dette er kanskje den største utfordringen, men samtidig også noe som gjør det veldig spennende å jobbe med barn og unge.

Ettersom utøverne lærer seg denne måten å jobbe på, kan det også medføre at utøverne selv begynner å stille spørsmål med hvorfor jeg planlegger øktene på måten jeg gjør og hvorfor vi gjør slik vi gjør. Dette er noe som videre er med på å utfordre meg på ulike punkter under økten. Det tvinger meg selv til å reflektere og justere øktene enda bedre. Dermed er både jeg og utøverne i et samarbeid som er utviklende for begge parter. Og det er det som i det lange løp vil gi resultater. Resultater i denne sammenhenger trenger ikke nødvendigvis være 1. plasser, men at de gjennom svømmingen har lært å reflektere, være kritiske, ta ansvar og vise lederskap. Dette er viktige egenskaper å ta med seg gjennom livet.

NAVN: Magnus Klæboe Nordgård

ROLLE: Magnus kom til oss som trener i Våren 2014. Han er opprinnelig fra Tromsø. Tidligere har han jobbet som svømme trener i Oslo Idrettslag, Hamar Idretts lag og Tromsø Svømmeklubb.





Sigurd Bøen i Baku. (Foto Olympiatoppen: Martin Hafsafl)

Første European Games i Baku

Sigurd Holten Bøen fra AaSLK deltok på svømmedelen i tidenes første European Games i Baku. Året før deltok Sigurd i junior EM, men i 2015 utgikk dette til fordel for det nye konseptet European Games med 57 utøvere fra Norge i de tradisjonelle olympiske sportsgrenene. Baku i Aserbajdsjan var arrangør med et flott nybygget svømmebasseng.

Av Mikael S. Ruud.

Sigurd og svømmerne fra Norge ankom midt under i arrangementet og fikk med seg den storeslagne avslutningsseremonien den 28. juni 2015. European Games er et internasjonalt sportsarrangement i en Olympisk tradisjon med utøvere fra europeiske nasjoner. EOC står bak og fra 2015 vil alle de fem kontinentene ha leker i en olympisk tradisjon hvert fjerde år. Lekene må ikke forveksles med European Sports Championships og den Europeiske Sports fødreasjonen som også avholdes hvert fjerde og år som starter opp i 2018.

Sigurd var først litt skeptisk til stedet hvor lekene skulle arrangeres første gang. Baku ligger litt østenfor østblokken langs det Kaspiske hav.

Hvordan var stedet?

– Det var veldig fint der og kanskje ryddet for anledningen. Det var en del uro i nabolandene, men ikke noe vi fikk med oss. Stedet lignet ikke på Norge i det hele tatt, men jeg hadde en veldig bra opplevelse. Svømmebassenget var det flotteste jeg har sett og politiet passet på overalt. Det var litt av en opplevelse å være deltaker!

Norges landslag dro til Baku med åtte juniorsvømmere der to var jenter. Norge deltok i fire stafetter: 4x200 fri, 4x100 fri, 4x100 medley og 4 x100 medley mixed. Som den eneste fikk Sigurd delta på alle de fire stafettlagene siden han også svømmer butterfly på høyt nivå!

Hva oppnådde dere?

– Vi ble disket på tre av de fire stafettene. Vi gjorde en sterk innsats på 4 x100 medley mixed og hadde kommet til finale med sjette beste tid om vi ikke hadde blitt disket.

Hvordan ble du tatt ut og fikk du svømme mer enn stafetter?

– Jeg ble tatt ut på grunn av høyt nasjonalt nivå uten å ha innfridd kravet som ble satt av NSF på forhånd, men likevel innenfor for å delta i lekene både på stafett og individuelt. Jeg svømte én distanse hver dag, totalt fem distanser. Disse var 50 fly, 50 bryst, 50, 100 og 200 meter fri.

Hva vil du ellers huske fra Baku?

– Det var kult å være tilstede når det ble satt juniorverdensrekord. Avslutningsseremonien var storslagen, med masse fyrverkeri og et stort langvarig lysshow. Dette var et veldig stort arrangement med god tilgang til mat og drikke 24/7 i deltakerlandsbyen. Vi drakk vann av flasker og alt av mat var tilgjengelig mot fremvisning av akkreditering.

Hva er planen for resten av 2015?

– Etter Sparebanken Møre Svøm i september er det kortbane NM i Alta med en god mulighet for å kvalifisere meg til Nordisk. Deretter kommer Nordsjøstevnet i Stavanger og kanskje kortbane EM i Israel i desember om jeg blir tatt ut eller klarer forhåndskravene.



VOLSTAD MARITIME

FINN DRØMMEPEISEN HOS OSS!



Avbildet peis RAIS Visio 3 peisinnsett med stålramming Kr. 44 000,-

www.sterkkommunikasjon.no Med forbehold om evt. trykfeil.



P.D. Stafseth AS



facebook.com/pdstafseth



instagram.com/pdstafseth

Smiibakken 3, Breivika
Tlf: 70 15 24 00
alesund@varmefag.no



Åpningstider: Mandag - fredag: 10-17 • Torsdag: 10-18 • Lørdag: 10-15

www.stafseth.no



Handikap skal ikke være hinder

Kurs for de aller fleste

Her ser vi fra ett av kursene våre høsten 2015. Instruktør Liza Lesovskaya fremst og Fredrikke Schrøder lenger bak.

Kursene til svømmeklubben er nå satt opp slik at de skal passe for alle. Vi er kanskje ikke flinke nok til å fortelle at vi med litt ekstra forberedelse kan ta med de som eksempelvis har en utviklingshemming? Forskjellen er bare at du da må ta kontakt med svømmeskolen i god tid på forhånd, for å avtale litt rundt det å ha med ledsager i vannet.

Tekst/foto: E.A.Tvergrov.

Et kurs går vanligvis over fem uker, to ganger i uka. Kursene arrangeres på ulike ukedager i Moa svømmehall, i skolebas-senget i Aspøy skole og i Blindheim ungdomsskole. Vi har tilbud til både barn og voksne (men ikke for babyer). Det betyr et tilbud for deg som vil lære å svømme og til deg som vil friske opp kunnskapene og kanskje vil lære å svømme "crawl".

Vi starter med de grunnleggende kunnskapene og bygger på i tråd med kravene fra forbundet. Systemet er nøye forklart på nettsidene til Norsk svømmeskole. Detaljer på hvilke kjerneøvinger som står sentralt i hvert kurs ligger på nettsidene som heter «tryggivann.no». Der foregår også påmelding.

Norges svømmeforbund har et klart mål om at alle skal lære seg å svømme. Vi har lenge hatt som mål å kunne tilby kurs også for eksempelvis den som har en utviklingshemming. Det betyr at det er fullt mulig å melde seg på et vanlig svømmekurs, men du tar med ledsager i vannet.

- Det er lett å tenke at dette ikke er mulig, sier Stine Synstad. Hun forklarer at forskjellen er at det må tas kontakt i forkant slik at det kan planlegges med tanke på ledsager i vannet og at en kommer på kurset med instruktør som "kan" denne gruppa. Deretter er det bare å sette i gang, men regn med at det vil ta litt lengre tid å gå trinnene. Målet er at ledsager "slipper taket" i bassenget etter ei tid og havner på land, mens deltaker fortsetter på kursrekka helt på egen hånd.

Instruktørknippe: Erlend Myklebust, Aksel Myklebust, Elizaveta (Liza) Lesovskaya, Guus Prins, Fredrikke Schrøder, Andrine Johanne Holen, samt svømmeskoleansvarlig Stine Synstad.



Foto: Mikael S. Ruud.



LÅMØ ble et svært kjekt stevne både resultatmessig og arrangementsteknisk. Vi fikk også gode tilbakemeldinger på det siste fra forbundet.

LÅMØ ga standardheving

Hva skjer når det arrangeres et nasjonalt stevne som "LÅMØ midt" i regi av Svømmeforbundet? Jo, da blir det gjennomgang av intern arrangementlogistikk og en gylden mulighet til å gjøre en vri på gamle vaner. Arrangementkomiteen ser etter forbedringspunkter ut fra kravene som stilles. Så iverksettes teknisk standardheving på områder der en før har tenkt, men nå bestemmer seg for å utføre. Denne gangen toppet vi det hele med stor glede over alle de fine resultatene fra egne utøvere. De ga på litt ekstra på vårt hjemmestevne og vi ble den beste klubben i regionen!

Av Eli Anne Tvergrov.

1155 svømmere i alderen elleve til seksten år deltok i Landsdels Årsklassemønstring 2015. Mønstringen foregikk fem steder i landet 6. til 8. februar og 159 utøvere av de møttes i Ålesund. I tillegg til å kjempe om å bli regionens mest allsidige svømmer, er dette også direktekvalifisering for 13-, 14-, 15- og 16-åringene til finalen i Årsklassemesterskapet som ble arrangert på Lambertseter i Oslo 10.-12. april.

LÅMØ er i dag den desidert største massemønstringen i norsk svømmeidrett. Dette er en svært viktig del av NSFs satsing for å øke utøvernes motivasjon i

ung alder. Forbundet vektlegger at yngre svømmere trener så allsidig som mulig.

PREMIERE Plasser Sammenlagt:

1. plass: Odin Wigdahl Michelsen (04), Aslak M. Kaldhussæter (03), Aksel Wigdahl Michelsen (02), Oscar Wiik (00), Marthe Windsnes (04), Linn Kristin Aakernes (01), Silje Mari Bjørlykke (00), Victoria Eikremsvik Tolaaas (99).

Både Aksel, Linn Kristin, Silje Mari, Oscar og Victoria forsvarte førsteplassene sine fra året før!

2. plass: Vetle Vikestad Løseth (04), William Mikal Ruud (99) og Hedda Roth (01).

3. plass: Lisa Vik Vatnødegård (99).

4. plass: Sivert Eikrem (03), Simon Wiik (02) og Emely Jemma Richards (03).

5. plass: Kristofer Hjeltne (04), Snorre Fjeldvik Tørlen (02) og Markus Solevåg (5).

6. plass: Ragnhild T. Skare (00)



Fra dommernes forberedelser, første dag under LÅMØ midt i Ålesund 2015.

Årsklasse- mønstringa



Til finale i Årsklasse mesterskapet (13-16 år) drar de 24 beste fra hver av regionene (utatt via LÅMØ). I år var mesterskapet hos Lamberseter i Oslo.

Klubben dro nedover med en tropp på fire. Linn måtte kaste korta tidlig på grunn av sykdom, men kommer nok sterkere tilbake. Hedda oppnådde 9.plass på 400 fri som beste resultat. Guttene Oscar Wiik kom hjem med hederlig tredje plass sammenlagt og Aksel Michelsen med fjerdeplassen.

Klubben gratulerer!



Glade sammenlagtvinere. Av disse er hele åtte fra vår klubb. Vi gratulerer! (Foto M.Ruud).

Teknisk gjennomføring

Til mønstringen i Ålesund fikk vi i gang bruken av Livetiming. Det vil si at stevner kan følges på nett. Dette er ekstra kjekt for foreldre og andre som ikke kan bli med til hallen. Ut fra erfaringene ses det nå videre på om vi skal få til Livestream (video) fra høsten 2015.

Fra og med LÅMØ har det også blitt mulig å bruke kortløsningen vår ved kjøp i kiosken, vi fikk en brukt solid kopimaskin på klubbrommet og alt det trådløse fikk et kvalitetsløft.

Speaker og elektroniske tidtakere fikk tildelt høy "taburett". Dette får vi nok se også i kommende stevner ut fra de gode erfaringene. Våre to elektrikere og data/telemontører la opp atskillige nye meter med midlertidig strøm og så over utallige koblinger opp mot blant anna tidtakeranlegget før og underveis. Alt i alt en stor oppsving på mye.

LÅMØ arrangeres på samme tidspunkt fem ulike steder i landet, og neste år skal LÅMØ arrangeres i Levanger.



Vetle og Odin gratuleres av Sigurd



Silje Mari B. og Ragnhild S.



Martine H.



Vetle L. og Odin M. Kristoffer H., Erica R. og Ingeborg K.



Simon W. sølv og Aksel M. gull får medalje av Sigurd



Stevneleder Einar Wiik intervjues av Sunnmørspostens Maria Moe.



Helena P. tidtaker. Ingvild B. slår inn.



Aslak K. mottar gull. Rigmord deler ut.



Viser bl.a. Hans Olav Ose, Einar Tore Bjørlykke, Øyvind Schrøder og Ingvald Kaldhussæter.

Avento™

RÅDGIVNING | SYSTEMUTVIKLING | DRIFT



optimar STETTE

70 24 47 10 // info@optimarstette.com

Avdeling Stette, Stette industriområde, 6260 Skodje

postnord

09300 // www.postnord.no

Vestre Bingsa industriveg 4, 6019 Ålesund



TRIPPEL: På noen øvelser slo vi til med "Full palle" i KM. Her har vi Guus Prins med gull, Oscar Wiik med sølv og Ole Einar Bjørlykke med bronse. (Foto: Ruud)

Kretsmestere fra AASLK

Kretsmesterskap har i Møre og Romsdal Svømmekrets vært fraværende ei god stund. Dette ønsket kretsen å gjøre noe med 2015.



Derfor innførte kretsen at klubber som arrangerte todagersstevner i løpet av året, også gjennomførte og kåret kretsmestere i enkelte øvelser. De igjen ble fordelt som følger: Taremare i Brattvåg; 800 fri, 200 rygg og 100 bryst. Rosesvøm i Molde: 50 fri, 50 bryst, 100 IM og 200 butterfly. Jugendsvøm i Ålesund: 1500 fri, 100 fri, 200 bryst og 50 butterfly.

Øvelsene ble gjennomført i første halvdel av 2015. I siste halvdel skal følgende klubber kåre kretsmestere: Norodtoppen Kristiansund; 100 rygg, 400 IM og 200 fri. Julelauget Volda; 400 fri, 50 rygg, 100 butterfly og 200 IM

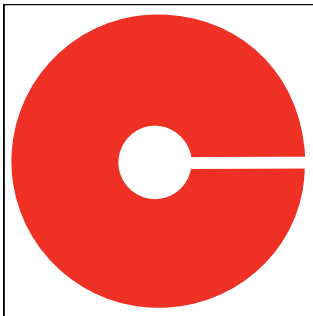
Kretsmestere 2015 AaSLK

800 fri	G: Oscar Wiik
200 rygg	J: Silje Mari Bjørlykke
100 bryst	J: Celine Hjeltnes
	G: Guus Prins
50 fri	J: Victoria Eikremsvik Tolaas
100 IM:	J: Victoria Eikremsvik Tolaas
200 butterfly	G: Mathias Rørstad Thorvik

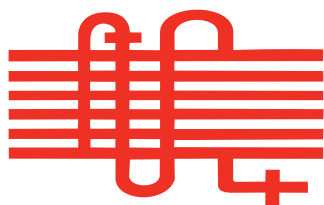


Victoria Eikremsvik Tolaas Kretsmester på 50 fri foran Voldajentene Anja Heltne og Kristine Godager.

1500 fri:	J: Ragnhild Tvergrov Skare
100 fri:	G: William Mikael Ruud
	J: Sara Strømsholm Pedersen
200 bryst:	G: Prins Guus J: Celine Hjeltnes
50 butterfly:	G: William Mikael Ruud
	J: Sara Strømsholm Pedersen



comfort



**Rørlegger A
Sentralen S**

6035 FISKARSTRAND

Telefon: 70 19 74 30 - Fax: 70 19 74 31

mail: fiskarstrand@comfort as

West Frakt

CONTINENTAL ▶ THERMO ▶ TRANSPORT

70 17 76 60 // office@westfrakt.no
Breivika Industriveg 69, 6018 ÅLESUND

**PROSESS
INDUSTRI AS**



Skutvikskaret 2, 6005 ÅLESUND
70 10 30 40 www.prosessindustri.no post@prosessindustri.no

Masters med gull



Her ser vi blant annet gullvinner i Masters-NM Frank Cromer i bane 3 på vei ut på rygg under ett av våre hjemmestevner.

13.-15. mars var det Masters i Oslo. Årvisst stiller en ivrig tropp her-
rer og denne gangen kom de hjem
med 2 gull, 5 sølv og 7 bronse. Sist i
2014 var fangsten 3 gull, 9 sølv og 7
bronse. I 2015 kom de på 19. plass av
57 klubber. Ambisjonen er nok minst
å komme på 17. plass neste år. Det er
det samme som de oppnådde i 2014.

Are K. Hjeltnes tok med en sølv på 25 fri, bronse
på 100 bryst og 50 fri (klasse D), **Roar Pedersen**
fikk bronse på 25 fri og individuell medley, sølv
på 800 fri og 200 fri. (klasse G). **Gunnar Haa-
gensen** fikk bronse på 100 bryst og sølv på 50
bryst, **Snorre Hammerø Moen** tok bronse på 50
bryst (klasse B), og **Frank Cromer** slo til med
sølv på 25 fri og to gull 100 rygg og på 50 rygg
(klasse I). På stafett stilte vi lag (klasse C) med
Roar, Gunnar, Snorre og Are. De fikk en sjette
plass på 50 lag medley og 6 plass på 4X 50 fri.

Ole Martin: "Beste prestasjon" på Nordisk Presenior/junior

Sigurd Holten Bøen, Ole Martin og Silje Mari Bjørlykke tok hele ni medaljer i Nordisk presenior og junior i Sverige. **Ole Martin** tok gullet i presenior på 1500 meter og kjempet om gullet på 400 fri. Der ble han slått av lagkameraten Knut Oscar Skipperud, men begge ble del av en historisk klubb. De ble den fjerde og femte i historien som har kommet under 3.50 på øvelsen. **Sigurd** starta med å ta to gull fredag, så var han med på stafett på det norske laget som tok bronse på 4x200 fri og bronse på lagene som deltok på 4x100 medley og 8x50 fri mix. Han hadde også den femte beste tida på forsøkene på 400 fri, men ble slått av to andre nordmenn i finalen. **Silje Mari** var med på å sikre bronse-medalje på 4x200 fri. Individuelt ble hun nummer seks på 400 fri. I alt tre gull, ett sølv og fem bronse på AaSLK i mesterskapet.



Fana vår og historien bak

Har du tenkt over fana til Aask som henger i svømmehallen på Moa? Nå skal den tas frem fra glemselen igjen.

Tekst/foto: Elisabeth Solvang

- Nei men, der henger jo fana! Lisbeth Slyngstad er innom svømmehallen på Moa for første gang på mange år. Hun ler, fana som henger fast langs den ene kortsiden til svømmebassenget, har nok blitt «usynlig» for mange. Den er fast inventar og har nærmest blitt en del av bygget. I sin tid var det Lisbeth som laget fana.

- Vet du, jeg tror det var i 1998, til et NM, eller i alle fall et mesterskap som skulle være på Moa. De som ledet klubben på den tiden mente at de måtte ha en fane, og tok kontakt med meg.

Husflidskolen

Grunnen til at Lisbeth ble kontaktet, var at hun var tidligere svømmer i klubben, og dessuten visste noen at hun hadde gått på husflidskolen i Molde og lært å bruke stoffmaling.

- Da jeg fikk telefonen fra Aask bodde jeg i Oslo. Jeg jobbet som rådgiver innen psykisk helse og det gjør jeg fortsatt.

- Jeg hadde gamle sykunnskaper inntakt, og mente at en fane kunne jeg alltid lage, ler Lisbeth. Fana måtte sendes fra Oslo til Ålesund i posten. Det hører med til historien at sendingen ble forsinket og at fana kom fram akkurat i tide.

17. mai

Nå ønsker styret i Aask å ta den frem fra glemselen igjen. Merkelig nok, mener sikkert flere, har ikke Aask hatt fast plass i 17. mai-toget i Ålesund, men styret skal nå søke om at klubben blir med i toget. Med forutsetning om at klubben får gå, skal fana ned fra veggen og luftes for første gang på mange år.

Klipra

Lisbeth synes det er artig at fana fortsatt eksisterer. Hun har et stort hjerte for Aask som tidligere svømmer selv.

- Jeg er født i 1955, og da jeg ble med i klubben var det svømmehallen på Klipra vi brukte. Vi syntes selv at vi satset ganske hardt med trening tre ganger i uka. Lisbeth begynte å svømme i ni-ti årsalderen og holdt det gående gjennom tenårene. Noen NM fikk hun også med seg før hun la opp.

Savner sentrumsbad

Nå er det lite svømming på Lisbeth. Hun har flyttet tilbake til Ålesund, men fra Volsdalsberga, hvor hun bor, reiser hun sjelden inn til svømmehallen på Moa.

- Jeg skulle gladelig ha svømt hver eneste dag, men jeg trives ikke i svømmehallen på Moa. Her er det for mye sildestim, jeg vil ha ro til å kunne svømme ordentlig, trene, sier hun.

Lisbeth mener det er på høy tid at det kommer en avklaring om det blir svømmehall i byen.

- Jeg fatter det ikke, hva skjer egentlig i den saken, sier Lisbeth, men venter ikke på svar. I stedet slår hun fast:

- En ting er i alle fall sikkert. Den dagen det kommer svømmehall i byen kommer den til å bli mye brukt.

Sagt i "Sunnmørshæftet" 1968 som AaSLK ga ut:

"Blant jentene er det i første rekke Lisbeth Slyngstad og vesle Anne Mari Falkevik man venter skal nå langt." // "Resultatet i UM landsfinale ble en 2. plass til Lisbeth på tida 40.9 (i områdefinalen vant hun på 40.6). // "Lisbeth innehar av kretsrekorden i 1968 på 100 bryst på tida 1.27.6."

KJENNER DU HISTORIEN, SER DU BEDRE FREMTIDEN.



Knut Falkevik overtok i høst som trener for AaSLKs A-svømmere. Her instruerer han sin søster Anne Mari, mens Sindre Olsen og Lisbeth Slyngstad ser på.

Utklipp fra Sunnmørshæftet 1968



Lisbeth Slyngstad med fana hun har laget.



Schindler

Reber Schindler Heis AS
Lerstadvegen 542, 6018 ÅLESUND
70 15 34 20

ZENITH  **ELEKTRO AS**
N-6030 Langevåg
Tlf.: 70 19 87 40
Fax: 70 19 34 50



AUTORISERT ELEKTROENTREPRENØR
AUTORISERT TELE/DATA INSTALLATØR
BRANNSLUKKKEANLEGG
TERMOGRAFERING

INDUSTRI - NÆRINGSBYGG - BOLIG - SKIP

www.zenithelektro.no firmapost@zenithelektro.no

Avd. Ålesund: Tonningsgate 17, 6006 Ålesund. Tel. 70 12 13 22

EL-PROFFEN

BDO

Revisjon, skatt og økonomisk rådgivning

Telefon: 70 17 88 80
alesund@bdo.no



Skolemesterskapet i Ålesund skoleåret 2014/2015:

Mest moro - men også alvor

Mesterskapet ble avvikla 18. november 2014. Hatlane skole slo til på fjerde året. De hentet hjem seieren for jentene. På guttesiden tok Hatlane skole sitt første napp i 2014. Til neste år er det grunn til å tro at Åse legger om taktikken og satser på å dra hjem med vandrepokalen.

Vi har stevnet årlig som en del av rekrutterings- og svømmeopplæringsarbeidet vårt. Stevnet avvikles med stor velvilje fra hele skolesystemet og kulturapparatet i Ålesund kommune. Klubben har satt opp busser for elevene og kommunen har etter søknad fra oss støttet busstransporten. Det er gutter og jenter fra 5. - 7. trinn som deltar. Med rundt 50 elever fra hver skole er det nesten 300 elever i hallen gjennom de to intense timene vi avvikler. Åtte svømmere deltar fra hver av skolene på hvert lag (pluss en reserve). De svømmer 25 meter hver.

Vi oppmoder skolene til å gå gjennom reglene for den enkle skolestafetten vår. Dette med vekt på vekslingene. På kortsida ble disse av enkelte skoleklasser utført noe uortodoks, med fysisk signal fra lærere til barna (lett dunk i hodet).

En spesiell takk går til foreldre i klubben som legger annet til side denne formiddagen for at barna og skolene får gjennomført mesterskapet sitt!

Napp i vandrepokal jenter

Hatlane hentet hjem pokalen i 2013 etter tre napp. Ny er derfor satt opp:

1. Hatlane 2014.

Vandrepokal gutter

1. Spjelkavik 2011
2. Åse 2012
3. Åse 2013
4. Hatlane 2014.

Beste tid i stevnet

Åse skole gutter 7. trinn på 2.23.83. De ble fulgt av de to stafettlagene til både jentene og guttene fra Hatlane skole.

Av E.A.Tvergrov.





Hundsværgata 8, 6008 Ålesund



Søk om gratis svømmeopplæring i Gjensidigeaksjonen!



Kan du tenke deg å sende inn en søknad om gratis svømmekurs i mai/juni 2015? Hvordan skrive søknad? Kontakt oss via kurs@aasl.no. Illustrasjonsfoto her er av noen av rekruttene våre i klubben.

Bli en ildsjel i mars 2016!

Nesten 150 barn fikk i mai og juni 2014 delta på gratis kurs i bassenget på Aspøy skole under Svømmeaksjonen "Trygg i vann". Antallet i 2015 gikk dessverre ned til rundt halvparten, da vi fikk tildelt færre kurs fra Norges Svømmeforbund og Gjensidigestiftelsen. Som klubb stiller vi årvisst med instruktører til denne fellesdugnaden. Mange lokale ildsjeler søker om svømmeopplæring. Det håper vi de gjør også i år. Ta kontakt med oss om du er i tvil om hvordan du skriver søknad!

Det er du som mor, tante, lærer, eller bestefar og/eller nabo som må søke, som lokal ILDSJEL. Du må søke for en konkret gruppe. Etter fristen blir søknadene behandlet sentralt. Tildelte kurs avvikles over fem gratis kursdager. Målgruppa er barn i alderen seks til ti år fra Ålesund eller omegn som kan ta turen til Aspøy og bassenget der.

Det må søkes for en gratis svømmepakke for maks 15 barn per kursgruppe. Søknadskjemaet åpner i midten av februar. De som søker kan f.eks. høre til en vennegjeng, idrettskole, SFO, eller være foreldre med barn i samme barnehage. Etter vurdering får svømmeklubben vår arrangere et visst antall kurspakker. Vi holder instruktører og svømmebasseng.

Slik det er i dag må vi betale utgiftene for å holde bassengvann der vi arrangerer, fordi skolebassengene tømmes 30. april. Men med gode hjelpere som har støttet oss med denne utgiften har

vi hatt råd til å holde både vann og kurs i bassenget på Aspøy skole. Tidligere ble kostnadene dekket av kommunen, men beløpet er nå strøket fra byens budsjett. I perioden vi holder vann har noen av skolene også ekstra bassengtrening...

Vi ønsker at aksjonen "Trygg i vann" når ut til så mange som mulig av de som vi ikke ser på vanlige svømmekurs. Vi ønsker også å nå de som i dette første trygge møtet med vann, kan tenke seg å fortsette med svømming som idrett.

Det er nasjonalt et sterkt behov for at flere får svømmeundervisning også i skolenes regi. Det ville være flott om bassengvann ble i skolebassengene våre helt til skoleslutt. Helst året rundt. Interessen for å svømme er stor nok til det. I samarbeid med kommunen kunne vi til og med hatt flere typer sommerkurs! Ambisjonen vår er å holde kurs f.eks. for ungdommer som ikke har gode nok svømmeferdigheter. Til nå har ikke dette vært av interesse for kommuner lokalt.

Tekst og foto E.A.Tvergrov.



Aalesund Sanitetsforening



ÅLESUND KOMMUNE

Skaffet vann til bassenget

Vi takker Aalesund Sanitetsforening og VH Kultur i Ålesund kommune for hjelpen til å gjennomføre Svømmeaksjoner siste år! Støtten fra dere gir oss mot til å søke også i 2016!



Alle foto: Mikael S. Ruud.

Resultatbørsen 2015: Medaljefangsten fortsatte

Medaljefangsten holder frem for klubben, men sykdom har gjort at flere har slitt på tidspunkt der de hadde tenkt å yte sitt aller ytterste. Gjevest ble 1500-gullet til unge Silje Mari Bjørlykke. Hun er nå best i landet som senior på denne øvelsen.

JUNIOR NM/UM KORTBANE Bærum 20.- 23. november 2014

Stafettlagene på guttesiden med Sigbjørn, Guus, Oscar og Wiliam innkasserte gull i Ungdomsmesterskapet 2014 kortbane på stafett 200 fri foran Trondhjems SLK og Oslo IL. To tredjeplasser tok de også hjem på 4x50 medley og 4x50 fri. Jentene tok fjerdeplasser med 4x200 fri og 4x100 fri. Individuelt fikk **Ole Martin Bjørlykke** andreplass på 400 m medley i UM, **Silje Mari Bjørlykke** tok suverent førsteplassen på 1500 fri damer i UM og samtidig bronse i junior-NM. Silje tok også hjem andreplass i 800 fri damer. **Sigurd Holten Bøen** tok andreplasser på henholdsvis 400 m fri og 100 m fri i junior-NM. **Guus Prins** fikk en fin sjetteplass i UM på 200 bryst. **William Mikal Ruud** fikk med hjem en tredjeplass på 200 fri i UM som sin beste plassering. **Sigbjørn Marken Smenes** oppnådde to sjetteplasser i UM på henholdsvis 100 rygg og 200 rygg. En forbedringsprosent på personlige rekorder på like under 90 for alle er sterkt.



SILJE MARI BJØRLYKKE. Sterkt gull på 1500 meter!



STAFETTLAGET I JULI: Oscar, Ole Martin, Sigurd og William med sølv.

NM KORTBANE Aquarama 19.- 22. mars 2015 SR/JR

Du er seniorsvømmer det året du fyller 20 år eller eldre, men alle som har kvalifiseringskrav kan delta på NM. Troppen vi sendte nedover hadde som læringsmål å oppnå minst en personlig rekord, uten mye hvile og overskudd i et delvis ukjent og stressende miljø. Alle fire utøvere oppnådde resultater under pers på 4x50 mixed stafett og det samme ble oppnådd på 4x100 lagmedley for guttene. Individuelt tok **Silje Mari Bjørlykke** gull på 1500 fri for senior og ble dermed beste kvinne i landet på øvelsen. Hun brøt samtidig 17-minuttersgrensa ved å slå i bassengkanten på 16.59.49. **Sigurd Holten Bøen** svømte flest distanser av alle i NM, hele 16! Han var for aller første gang under 56 sek på 100 butterfly. Han hadde flere fine resultater i finalene med femteplass på 200 individuell medley som den beste plasseringen.



SARA STRØMSHOLM PEDERSEN: En av de dyktige utøverne våre som deltok under NM-Kortbane i mars.

NM LANGBANE ADO-Arena 4.- 7. juli 2015 junior/senior

Til Bergen dro vi med en tropp på elleve gutter og jenter. Dette var læring i internasjonal satsing. **Ole Martin Bjørlykke** tok sølv på 800 fri junior og senior. Han tok med hjem i alt tre sølvmedaljer og fire bronsemedaljer. På samtlige distanser der han var på pallen var det en Henrik Christiansen i storform som tok gullet foran ham. I resten av troppen var det også mye positivt. På fristafettene for junior fikk vi sølv og bronse. **Sigurd Holten Bøen** fikk sølv på 100 fri og bronse på 50 butterfly. På 100 butterfly var han rett bak norsk juniorrekord og ble nummer fem. Av andre gode resultater fikk **Guus Prins** ellevteplass på 200 bryst, **Oscar Wiik** tok tolvteplass på 400 fri og 400 medley. **William Ruud** fikk 13. plass på 200 fri. **Sigbjørn Smenes** tok 16. plass på 200 rygg og **Mathias R. Torvik** 23. plass på 200 fri. **Celine Hjeltnes** ble 22. plass på 200 bryst og **Sara Strømsholm Pedersen** tok 23. plass på 200 rygg. Det var godt å se **Silje Mari Bjørlykke** inn på junior sølv/senior bronse på 1500 fri etter tre måneder med flatt batteri.



GUUS PRINS: Tok bl.a. en sjetteplass på 200 bryst i UM i november.



Ole Martin trenger en timeout

I CIVIL: Det er ikke ofte vi ser Ole Martin Bjørlykke slik i svømmehallen på Moa. Tilskuer i hverdagsklær, med ryggen mot bassenget. Ole Martin har ikke slått fra seg å satse videre på svømmingen, men trenger en tenkepause. (Foto: Elisabeth Solvang).

I mange år har noe av det viktigste i livet til Ole Martin Bjørlykke vært svømming. Nå trenger han tid til å finne ut om det fortsatt skal være det.

Av Elisabeth Solvang.

Da Ole Martin dro til NM i juli hadde han minimalt med trening bak seg. I desember i fjor fikk han kyssesyken, noe som satte han ut av trening i flere måneder. Selv om han nesten ikke hadde fått trent, dro han på NM-leir, og det var den som i prinsippet la treningsgrunnlaget foran NM. Likevel gikk han ut av mesterskapet med flere personlige rekorder. Ole Martin burde juble, være kjempeglad, men gleden var der ikke. I alle fall ikke som den har vært før.



- Prestasjonene ga meg ingenting, jeg følte meg nesten litt likegyldig, sier Ole Martin stille.

Han har brukt mye tid på å akseptere, og få andre til å akseptere, at motivasjonen for å svømme ikke er den samme som den har vært de siste årene.

Konkurrerte med Veronica

Ole Martin begynte å svømme da han var sju-åtte år gammel. Raskt ble det et mål å svømme fortere enn to år eldre søster Veronica. Etter hvert begynte også fire år yngre Silje Mari å hevde seg i bassenget.

- Konkurranseninstinkt oss søsknene imellom har alltid vært stort, forteller Ole Martin. Han sier at pappa Einar Tore Bjørlykke var den som fikk søskenflokk inn i svømmingen.

- I sin tid svømte han for Brattvåg, men bare på krets nivå, forteller Ole Martin. Nå har svømmeprestasjonene til alle de tre Bjørlykke-søsknene over-

gått sin far med god margin. Bak prestasjonene ligger uendelig mange timer med trening.

- Vi er en skikkelig svømmefamilie. Det å gå på trening, og bruke mye tid på det, har vært en naturlig del av hverdagen for oss. Derfor har jeg vel heller aldri tenkt på å legge opp. Før nå.

Være en fisk

Ole Martins venner utenfor svømmingen bruker å si at «bassenget er ditt andre hjem». Den siste tiden har han tenkt at de på sett og vis har rett. Skal det fortsette å være det, innser han at motivasjonen må være på topp.

- Veldig få skjønner hvor ekstremt mye trening det skal til for å bli god i svømming. Egentlig bør man være som en fisk, i vannet hele tiden. I tillegg krever det en hverdag som er strukturert ned til minste detalj. Stien fram til suksess er så smal at få greier det, slår Ole Martin fast.

Før kyssesyken og NM var målet til Ole Martin OL i 2020. Nå er han ikke like sikker lenger.

- Jeg sier ikke at jeg *IKKE* kommer til å gå for det. Akkurat nå trenger jeg bare en timeout. Jeg må rett og slett ha tid til å tenke meg om.

For Ole Martin elsker svømming. Samtidig ser han at det finnes andre løp for fremtiden som også er forlokkende.

- Jeg kunne for eksempel tenke meg å ta en utdanning i militæret, helst i sjøforsvaret. Om jeg går for OL i 2020 er det en mulighet jeg må si fra meg.

Venner

Nå konsentrerer Ole Martin seg om å gjøre skolearbeidet bra. Han er elev ved toppidrettslinja til Fagerlia videregående, og er nå inne i det siste året der. Ved siden av skolen driver han med styrketrening, sykler, går turer på fjellet og jobber litt for å tjene lom-mepenger.

- Også blir det litt mer tid til venner enn før. Noe som selvsagt er bra, sier Ole Martin.

Instruktør

Selv om han ikke trener fast for øyeblikket er han ikke helt borte fra svømmehallen på Moa. Allerede som 15-åring tok Ole Martin instruktørkurs, og skal være instruktør for små, lovende, svømmere også i høst. Å lære barn en idrett han selv er så glad i, gir ham mye.

- Det er faktisk litt kult. Jeg blir ofte overrasket over hvor fort de lærer.

En annen ting er at det å gå helt ned på basisen gir meg a ha-opplevelser selv. Jeg blir bevisst på små, enkle, ting som også kan forbedre egne prestasjoner.

Fokus

Ole Martin sier at en av de viktigste tingene han har med seg fra svømmingen er evne til å ha struktur over hverdagen og oppgaver som skal gjøres. Og ha fokus.

- Har man fokus får man ting gjort, enten det gjelder skolearbeid eller svømming.

Å gjøre noe halvveis ligger ikke for Ole Martin.

- Hvis man ikke skal ha fokus, og gjøre det bra, kan man like godt la være. Når jeg står foran en treningsøkt prøver jeg for eksempel alltid å nullstille meg selv. Tankene skal ikke være på det som skjedde tidligere på dagen, eller i garderoben, men her og nå.

Vann er en venn

Nettopp fokus og struktur er noen av Ole Martins fremste råd til andre svømmere.

- Videre er det viktig å ta søvn, restitusjon og kosthold på alvor. I tillegg til å sette seg personlige mål. Har man ikke det, har man ingenting å jobbe mot.

Og det enkleste rådet av alle:

- Vannflaska er din venn.

Ha alltid vann på bassengkanten under trening, sier Ole Martin.

I juli 2015 deltok Ole Martin i NM-langbane i Bergen. Her tok han blant annet senior og junior sølvmedaljene på 800 meter, bare slått av Henrik Christiansen. På tredjeplassen fulgte Erik Årslund Gidskehaug. (Foto: NSF).



Tøffe krav til landslag



Kvalifisert for landslagsplass
William Mikal Ruud.

I løpet av sesongen 2014/2015 hadde klubben hele fem (!) landslagssvømmere på ulike landslag.

Ole Martin Bjørlykke (96) var på seniorlandslaget sin rekruttgruppe, **Silje Mari Bjørlykke** (00) og **Sigurd Holten Bøen** (97) var på EM-juniorgruppen (G:97-98/J:99-00) og **William M. Ruud** (99) var i Utviklingsgruppen (G:99-01/J:01-02). Alle fire var med fra sesongstart. I desember 2014, under deltagelse på det tradisjonsrike Julelauget i Volda, svømte også **Oscar Wiik** (00) såpass bra at han kvalifiserte seg inn på utviklingsgruppen og var med der i siste halvdel av sesongen.

For å klare å kvalifisere seg til landslagene, må den enkelte svømmer, alt ettersom årsklasse og kjønn, svømme på tider som er satt opp av forbundet. Tidene er gjerne omregnet til poeng, som igjen er satt av FINA (det internasjonale svømmeforbundet). Poengkravene er utregnet fra verdensrekorder i de enkelte øvelsene, hvor verdensrekorden gir 1000 poeng. Så har det norske forbundet satt en poenggrense, som den enkelte svømmeren må klare å oppnå for å kvalifisere seg.

Før hver sesongstart vurderer forbundet nye og eventuelt strengere krav for neste sesong. Samtidig blir verdensrekordene bedre og bedre, så her må det svømmes fort skal en få være med i det gode selskap.

Per september 2015 har vi inne én utøver med **William Ruud** på EM juniorgruppa (G:98-99/J:99-00-01).

Av: Einar Wiik



MALERMESTER BJØRNØY AS

70 30 11 70

Multi Marin Service AS



Dykkerservice

ROY SKAAR REDERI



*Leverer alt av deler og utstyr til trucker, mer enn 70 merker.
Lave priser.*

3960 Stathelle | Tel. 35 97 62 60 www.hegnamaskin.no



Ødegaard Engros AS

70 10 92 20 // ode@norengros.no
www.norengros.no/aalesund



På stevner har vi med frukt, kjeks, nøtter og litt anna som sikrer påfyll. Her ordner Christel Vik frukt og Markus Solevåg forsyner seg på Mjøssvøm 2015. Lange dager og mange øvelser skal svømmes. Da er det viktig at utøvere får i seg mat som ikke bare gir en liten puff. Energien skal vare hele helga! Mange er flinke på dette, men det er fort gjort å spise mye vafler, pølser og kaker. Dette tas etter siste øvelse. Unngå også brus, slikkerier og is underveis!

Gode matvaner = Godt grunnlag

For toppidrettsutøvere må planene for matinntak skreddersys. Men alle våre utøvere i ulik alder må følge godt med. Over tid har vi sett at det kan være utfordrende å gå fra det en tenker som en "vanlig matpakke" til noe langt mer. Behovet øker uansett i takt med at en vokser, men kan øke ekstra mye ut fra hvor mye det trenes. Det er viktig at foreldre er oppmerksomme.

Av E.A.Tvergrov.



Vi har eksempler på at overgangene fra et matpakkenivå til mer, ikke har fulgt en god takt. Resultatet har blitt lite energi og lite krefter til både skole og trening. Dette gjerne kombinert med hyppig sykdom, eller at en kommer seint til kreftene etter "nok en runde med forkjølelse". Foreldre må være oppmerksomme på dette og spør gjerne trenere om råd dersom dere er i tvil.

Når konkurranse blir del av opplegget og en har mer enn to treninger i uka, da må en passe på. Det vil si fra ca 10 år og opp.

Flere av utøverne på de to øverste konkurransegruppene i klubben kjenner seg spesielt igjen i dette. De har gått fra to-tre brødsiver og opp mot ei tolv eller mer i løpet av timene fra frokost til avslutta skoledag. De fleste er påpasselige, ser til at de får i seg nok og vet at behov varierer både

gjennom sesongen og gjennom treningsuka. De spiser for eksempel rett før og så snart trening er avslutta. Disse sikrer jevnlig påfyll gjennom dagen.

Hva sier spesialistene?

Olympiatoppen viser til at middagsmåltidet for idrettsutøvere må inneholde noe fisk, fjærfe, kjøtt, eller egg for at en skal få i seg nok av riktig type protein. Det må være mye poteter, ris eller pasta til, og gjerne brød ved siden av for at karbohydratandelen skal bli stor. Middag bør inneholde kokte eller rå grønnsaker eller salat, fordi dette er de beste kildene til vitaminer, mineralstoffer og antioksydanter.

- Denne modellen er god basis for å sikre godt inntak, sier Olympiatoppen:

- 1/4 med fisk, fjærfe, kjøtt eller egg
- 1/4 med grønnsaker eller salat
- 1/2 med poteter, ris eller pasta

Når du trener mindre, kan du fylle tallerkenen med 1/3 av hver av de tre ingrediensene.

En kontakt med Svømmeforbundet ga tips om god informasjon på nettsidene www.sunnjenteidrett.no/spis-smart/spis-smart. Se spesielt på temasidene om Mat og trening og rådene er like bra for gutter som for jenter:

- Alle toppidrettsutøvere kan skrive under på at det å få nok søvn, spise riktig og være i væskebalanse, er avgjørende for at du skal holde deg frisk og orke å trene nok.



Foto: M.Ruud.

SMOOTHIE MED CELINE HJELTNES

Trenger jeg litt ekstra krefter på etter-middagen, lager jeg ofte en Smoothie.

Jeg bruker av det vi har i kjøleskapet, men spinat er en hovedingrediens. Den inneholder masse protein, kalsium, jern og kalium. Som basis skreller jeg enten en grapefrukt eller en apelsin med en skarp kniv, så det hvite fjernes.

Så putter jeg oppi enten en rødhet eller en gulrot. Kanskje også litt av en sitron? Noen bruker også ha oppi litt havregryn. Det er også bra.



Foto: M.Ruud.

SIGURD HOLTEN BØENS MATPAKKE

Minst 12 av mors hjemmebakke rundstykker/brødsiver (veldig grovt) med margarin (Vita hjertego') og masse forskjellig pålegg (gulost, brunost, salami, Trønderfår, leverpostei, mør f.eks.), men aldri Nugatti, for det er fy-fy!

- 5-6 cherrytomater
- 5-6 sukkererter
- 1 banan
- 0,5L lettmeil

Det er ikke alltid den er slik, men som oftest. Av og til tar jeg med agurk og av og til har vi ikke banan f.eks., da tar jeg kanskje et eple.



Foto: M.Ruud.

RAGNHILD T. SKARE OG HELENA S. PETTERSEN MED FROKOST- OG MIDDAGSTIPS

Etter trening på lørdag morgen er det tid for lang og god frokost. Melk og juice er selvsagt, en god kopp med te og honning samt en god prat.

- Pålegg varierer vi alt etter hva vi liker, men fordi vi kommer rett fra trening blir det minst seks solide skiver med godt pålegg, sier Helena.

- Ja, gjerne noen til, sier Ragnhild. På skiva havner smør og alt fra kjøttpålegg til brunost. På toppen kommer en agurk eller paprika (og kanskje majones).

Etter litt diskusjon havner de på Biffsnadder som middagen når kroppen kjenner 'tom'. Sett på ovnen på 200 grader og skjær opp rene (ikke skrella) poteter i båter, rull de i olje, salt og pepper. Stek i 20 minutter. Skjær opp litt rødlok, litt paprika, litt mais og ganske mye paprika og stek i rapsolje på stekepanne, sett til side. Skjær opp biffkjøtt i strimler og stek for seg. Så mikses biffkjøtt og grønnsaker sammen i ei panne og vi fraser det opp så alt blir like varmt. Har du beregna godt ved at potetene ikke er kutta i for store biter, da er alt klart samtidig.



Sigurds basisråd

Vi spurte Sigurd Holten Bøen om litt matråd. Da fikk mor (Rigmor) umiddelbart skryt for grovbaksten sin!

- Den er basis i kostholdet mitt! Jeg spiser rundt 12 brødsiver daglig, og tar tran hver dag. Gjerne dobbel dose når jeg er ekstra sliten eller syk. Til middag passer jeg på å få i meg masse karbohydrater (spagetti, poteter, ris) og proteiner (kjøtt, fisk, kylling, bønner, linser). Da får jeg restituert meg godt og fylt opp lagrene etter en treningsdag, slik at jeg er klar til den neste.

- Jeg liker ikke så godt fisk, men jeg må spise det likevel, for det er sunt og jeg vet det er godt for meg, sier Sigurd.

- Til middag kan det være spaghetti med karbonadekjøttdeig m/løk, mors chilli-bacalao, hjemmelaget pizza med salat på fredager.

- Jeg prøver å unngå å ha så mye fett på pizzaen. Så har vi biff en eller to ganger i løpet av 1-2 uker. Da blir det gjerne hjortekjøtt, siden far (Jens) jakter.

- Jeg spiser også mye salat. Det kan mor skrive under på! Da varierer det hva jeg har oppi den, men jeg har en egen dressing dere kan få oppskrift på istedet for slike ferdige:

“Ta 3 ss olivenolje, 1 ss eddik, 1 hvitløksbåt hakka (ikke pressa). Ha i ei klype salt og ei pepper. Miks grundig i et glass og bland inn i salaten. Denne er ekstra smakfull og appetittlig”

Lavrans Solli spiser 5,5 kilo mat hver dag for å ikke gå ned i vekt

Det er utfordrende å få til et balansert og godt matinntak - ikke minst for toppidrettsutøvere. De har gjerne tre ganger høyere forbrenning enn det som er normalt for oss andre. Da trengs det mye mat, og ofte kan det være vanskelig å få i seg nok. Da må planene for matinntak skreddersys, viss ikke har de ingen mulighet til å klare det.

Aftenposten har en artikkel i desember 2014 om kosthold. De viser til at da Lavrans Solli ble testet viste målingene noe oppsiktsvekkende. Aldri tidligere har en utøver hatt høyere forbrenning på Olympiatoppen. Hans dagsplan for mat ble dermed ekstra utfordrende. Lavrans Solli sier til Aftenposten at han må ha nesten 7000 kilokalorier (kcal) hver dag. Matbudsjettet når han er hjemme er på 2500 kroner i uken. Solli forklarer at det på det jevne kan være et problem å få i seg nok mat i løpet av dagen. Han har veid alt han skal ha i seg, for å få en oversikt over mengden. Med seks hovedmåltider og mange mellommåltider, må han spise mer og oftere enn det han egentlig synes er behagelig.

- Noen tror det er lettere å legge på seg, og for «vanlige» mennesker er det kanskje slik, sier Ina Garthe, som er fagansvarlig på ernæringsavdelingen i Olympiatoppen. Hun forteller at 1/3 av 200 toppidrettsutøvere som har stipend, enten ønsker å gå ned eller opp i vekt. Men det er slett ikke lett å gå opp for toppidrettsutøvere som har et høyt energiforbruk fra før, og mange år med trening bak seg.

Lavrans Sollis dagsplan for mat og trening - en dagmeny er satt opp her, men den kan variere:

- Frokost 1: 1 glass juice, to skiver brød med salami og majones, 0,5 liter sportsdrikk.
- Trening i bassenget
- 1 sportsbar
- Frokost 2: 2 vafler med syltetøy, 1 skive brød med sjokoladepålegg, 1 skive med to egg og kaviar, 1 glass sjokomelk, 1 glass eplejuice.
- Styrketrening
- 0,5 liter sportsdrikk - 1 sportsbar - 1 restitusjonsdrikk
- Lunsj: Omelett av 4 egg, to brødsiver med pålegg, appelsinjuice
- Sover
- Mellommåltid: 2-4 brødsiver med skinke og ost, 0,5 liter sportsdrikk, 1 sportsbar
- 2. treningsøkt i bassenget
- Middag: 1 stor porsjon pasta eller kjøtt, 2-3 flasker alkoholfri øl
- Kvelds: 4 skiver toast/ostesmørbrød, appelsinjuice



Lavrans Solli. Foto: NSF.

Kilde Aftenposten nettartikkel av Mette Bugge 1. desember 2014.

http://www.aftenposten.no/100Sport/svømming/Svømmeren-Lavrans-Solli-ma-spise-5-5-kg-mat-hver-eneste-dag-for-ikke-a-ga-ned-i-vekt-477653_1.snd
Se også: <http://www.sunnjenteidrett.no/spis-smart/spis-smart/mat-og-trening.aspx>

Nye Subaru Levorg Sport Tourer
Fra kr 384.900,-



170 hk | Firehjulstrekk | Japansk kvalitet

Voldsund Motor AS



Smibakken 1, 6018 Ålesund – tlf 70 17 44 50
www.voldsundmotor.no

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



 **FJORDLAKS AS**



Hundsværget. 8, 6008 Ålesund
40 00 29 99 // info@icd.no
www.icd.no



1915 **100** 2015
år
SALTIMPORT

**SALT OG SALTBLANDINGER
TIL FISKERIBRANSJEN**

- Vi har produktene!

Vi fører alle typer salt og saltblandinger som brukes til klippfisk, røkte produkter, rogn, etc., som Sjøsalt, Steinsalt, Blandingssalt, salt/sukker/krydder blanding.

Ta kontakt for en prat om produkter, logistikk og priser.

Vi har lagre over hele landet:

Bergen, Trondheim, Drammen, Haugesund, Ålesund og Vannøy i Troms
Saltimport AS, Sandviksveien 62, 5035 Bergen - Telefon 55 33 24 00
Mail: salt@salt.no - WEB: www.salt.no



Nytt spennende tilbud: Lista legges på Special Olympics!

DIPLOM SVØMMEKURS

Er tildelt:

Milla Muri Schrøder
Gjennomført kurs
Selunge

Milla Schrøder og
instruktør Adrian
Blom Welle med
diplom etter bestått
kurs og straks klare
for nye kurs med
nye enda høyere
ferdighetsmål.
(Foto: Janne Muri).

I år kommer vi endelig i gang med kurs, og kanskje senere en egen treningsgruppe, for utviklingshemmede og de med nedsatt funksjonsevne.

To instruktører er påmeldt i november for å ta utvida instruktørutdanning. Da blir de godkjent for å trene personer med funksjonsnedsettelse. For kursene i høst er det tre instruktører som forbereder seg til å sette i gang.

Hva tilbys?

Svømmekurset vi snakker om for i høst blir for utviklingshemmede og for de med nedsatt funksjonsevne. Kurset er rettet mot denne gruppen, men selvsagt kan også de med fysisk funksjonsnedsettelse bli med. Det ekstra kurset de to instruktørene skal gå på i november, handler spesielt om fysisk funksjonsnedsettelse.

Oppstart planlegges med kurs der deltagerene deles i grupper etter nivå. Blir det mange deltagere, kan vi lage to kurs. Etter hvert er målet å få startet en egen svømmegruppe for de som fullfører. Det gjør vi så snart det er mange nok som vil ha svømming som idrett og trening. Da snakker vi om å delta både i vanlige stevner og egne stevner for utviklingshem-

mede. Målet er selvsagt Special Olympics for noen av deltagerne. Hvorfor legge lista lavere for denne gjengen, enn det klubben gjør for sine andre medlemmer?

Det er viktig med inkludering og intergrering. Om kommunen åpner for det kapasitetsmessig, er målet at det blir trening sammen med andre grupper i klubben, for eksempel søndagskvelder.

Oppstart blir i bassenget på Blindheim. Det er greit å ha kurs uten for mye annen «støy». Alle deltagerne tar med ledsager og etterhvert kan ledsager sitte på kanten. Til å begynne med må de være med i vannet. Dette er kurs som krever mer av de som ledsagere.

Aldersgruppe 6-18 år

Det blir vanlig kurskontingent (men vi søker om støtte for å redusere kursavgiften). Svømmeforbundets svømmeopplæring følges, men tilpasses. Ikke alle vil nødvendigvis lære seg å crawl, men da kan de heller lære seg f.eks. brystsvømming. Målet her er det samme

som på alle svømmekurs, at barna skal unngå å drukne. Så håper vi at noen vil fatte nok interesse til at de vil trene videre. Deltakerne her trenger gjerne lengre tid for å lære seg nye ferdigheter, men de fleste vil lære seg å svømme med god opplæring.

Svømming er en flott idrett! Ikke alle trives med fotball og lagidrett. Det er viktig med fysisk aktivitet, og det er på høy tid at en by på Ålesunds størrelse også får ett svømme tilbud til de med utviklingshemninger.

Tilbudet er utvikla i samarbeid med NFU.

Instruktør Fredrikke i AaSLK i 2015.





ALFRED NESSET
ELEKTRO

Totalleverandør Elektro



LANGVAS

ALT INNEN BLIKK, STÅL, TAK & FASADE

TLF. 70 15 82 80 | www.langvas.no



cutting through complexity™

Komplekse utfordringer – tydelige løsninger

Verdiskapning har sjelden vært mer krevende. Nye, komplekse utfordringer krever tydelige løsninger og veloverveide råd. I KPMG har vi samlet mennesker som gjør akkurat det – med dyktighet og engasjement.

kpmg.no

Kontakt:

Rune I. Grøvdal,
Partner
Tlf. 4063 9790

Viggo H. Gundersen
Director
Tlf. 4063 9791

ROSTEIN AS - LAKSENS FØRSTEVALG!



Helt fra laksenæringens spede begynnelse har Rostein levert innovative, robuste og løsningsorienterte tjenester.

Vår transporttjeneste ivaretar dyrevelferd og miljø på en riktig måte. Hos Rostein skal all laks reise på første klasse. Vi vet at både laksen, våre kunder og en hel verden av lakseelskere fortjener det beste.

Vi er stolt over vår fortid og gleder oss til fortsettelsen.

VÅR REISE HAR KNAPT BEGYNT – BLI MED OSS INN I FREMTIDEN!

Kontakt:

Rostein AS | 6487 Harøy | Tlf.: 712 75 650 | Epost: office@rostein.com | www.rostein.com



invit

invit arkitekter as



Aalesund Oljeklede AS - se forhandlerliste: www.aalesund-oljeklede.no





AMFI Moa | Langelandsveien 25, 6010 Ålesund | www.amfimoa.no

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

www.jansenelektro.no | post@jansenelektro.no

Helhetlig virksomhetsstyring

admit®

Økonomi og regnskap • Informasjonsteknologi • Forretningsutvikling



ADMIT AS Kunnskapsparken, Postboks 1509, 6025 Ålesund

admit.no

KJØL + FRYS + KLIMA:

industri - offshore - butikk - container

KULDE ÷ ELEKTRO

www.kulde-elektro.no

HENT



**prosjektutvikler og entreprenør
med nasjonalt nedslagsfelt**

www.hent.no

- solid, attraktiv og nyskapende



DNV·GL



molja



Leading the Blue Revolution



Globalt selskap med
sterk lokal forankring

Advokatfirmaet

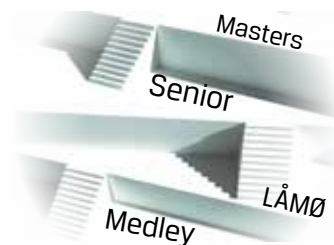
 **STEENSTRUP STORDRANGE**

www.steenstrup.no

Utviklingstrappa

I AaSLK har vi en utviklingstrapp basert på Norges svømme-
mefforbund sitt system. Klubbens utøvere er fordelt på flere
ulike grupper med egne trenere.

Medley Blå og Sølv er de første trinnene i klubben. De har - ut fra hvor mye de vil satse - to treninger i uka. Her læres crawl, rygg, bryst og butterfly. Det jobbes sammen mot et felles treningsmål. Medleygruppene er delt slik at det blir jobbet med bein-sparksmålene i Blå, før barna går videre opp til neste nivå med nye tekniske oppgaver i Sølv.



VI HAR ENDA NOEN FLERE I GRUPPA - MEN MED PÅ DETTE BILDET: Foran f.v. Eirik M., Løve P., Erika T., Eirik K., Kari S. og Petter L.
I rekke to ser vi Sara V., Anders H., nn, Cathrine H., Nora S., Mats B., Live R., Noah K. og Elise B. Bakerst står trener Jon-Arne Kristiansen,
Ane V., Ingebjørg A., Aslak., Sondre P., Vincent G., Christian R., Kornelius G., Jonas K. og Alexander Michelsen.



FLERE ER I GRUPPA. PÅ DETTE BILDET FIKK VI MED: F.v. Henrik V., Vegard V., Sander Aa., Jonas K., Elin K., Kristiane H. og trener Andrine Holen.

Alle foto: Mikael S. Rrud.

Medley Blå

... har flere trinn

Medley Sølv



PÅ BILDET: Foran fra venstre: Sina A., Witney A., Anna S., Storm P., Edda R., Sofie T., Njål T., Tord S., Mia Ø., og Sander B.
Bak fra venstre: Trener Glenn, Lucas P., Knut., Synne J., Benjamin M., Anna M., Markus S., Sara V. og Emma R.

Medley Gull følger etter Blå og Sølv. I denne gruppa samles utøvere som mestrer godt kravene for teknikk og beinspark. Det blir lært å svømme etter klokke og i serier. Det trenes blant annet for å prestere på øvelsene som svømmes på konkurransetrinnene over.

Medley Gull



PÅ DETTE BILDET FIKK VI MED: Foran fra venstre Emily R., Laura R., June N., Ingeborg K., Adrian S., Andreas H., Frøya T. og Bjørnar B.
I bakerste rekke står trener Magnus sammen med Magnus R., Mathias V., Tonny S., Thelma G., Henrik N., Sivert E., Ragnhild D. og Lea T.

... oppover på ulike nivå

Konkurranse 2 (LÅMØ) jobber blant annet med Landsdelsårsklassemønstringen (LÅMØ) og UM. Det er et fullt juniortreningsopplegg med blant annet lengre serier for å utvikle fysiske egenskaper som vil gjøre utøverne bedre i konkurranse. Utøvere spesialisere seg i øvelser og kan få en egen svømmeart. Teknikk er fortsatt en vesentlig del av treningen, men kommer i form av små justeringer i den fysiske treningsutviklingen.

Konkurranse 1 Kravene for å komme inn i denne gruppen vurderes hver sesong. Utøvere som har nådd et internasjonalt nivå får en tilpasset sesongplan. Antall økter varierer noe ut fra hva som er målene for hver enkelt utøver og hva de skal konkurrere i på større stevner. Ingen har mer enn tolv økter fast i uken. Har man ikke mulighet til å satse mer, går utøver over til **Treningsgruppe**.

Konkurransegruppe 2



HER SER VI: Framme v.f. Ragnhild Tvergrov Skare, Aslak Kaldhussæter, Odin Michelsen, Simon Wiik, Markus Solevåg. Bak trener Magnus Klæboe Nordgård sammen med Linn Kristin Aakernes, Vetle Vikestad Løseth, Helena Solvoll Pettersen, Aksel Michelsen og Lisa Vatneøddegård.

Konkurransegruppe 1



HER SER VI framme f.v. Victoria Eikremsvik Tollaas, Silje Mari Bjørlykke, Celine Hjeltnes, Sara Strømsholm Pedersen, Hedda Roth. Bak f.v. Oscar Wiik, William M. Ruud, Sigurd Holten Bøen, Marcus Nikolay Vatne, Sigbjørn Marken Smenes og Mathias Rørstad Thorvik.

Alle lagfoto: Mikael S. Ruud.



MARINT
KOMPETANSESENTER

**Rekruttering og kompetansehevende
arbeid innen marin næring**

www.marint.no



MØRENOT

6280 SØVIK

70 20 95 00

post@morenot.no - www.morenot.no

...der de gamle fortsatt er eldst

Masters er tilbudet til tidligere svømmere som ønsker å holde på med idretten enten det er for å konkurrere ved stevner og mesterskap eller for å trene på et hobbynivå. De fra Masters som vil representere klubben ved mesterskap trener minst tre ganger i uka den siste perioden før det aktuelle stevnet. Arbeidskrav og mål arbeides det med på individuelt plan ut fra ønsket prestasjonsnivå.

Masters (25 år pluss-utøvere)



DET ER FLERE I MASTERSGRUPPA.

MEN PÅ DETTE BILDET FIKK VI MED fra venstre Fred Karlsen, Knut og Gunnar Haagensen, Are Kristofer Hjeltnes, Frank Cromer, Vitalijus og Nicolajus Bagdanavicius. I egen ramme ser vi Roar Pedersen.

Klubbstatistikk

Oppstillingen viser medaljer i seniormesterskap fra 2002 til 2015. Siste årene har det økt jevnt på og spesielt sølvmedaljene har det blitt mange av. Victoria Løken står bak medaljene i 2007. Senere er det Veronica, Ole Martin og Silje Mari Bjørlykke som har meldt seg på seniorstatistikken sammen med Sigurd Holten Bøen.

AaSLK - Sesong *	Gull	Sølv	Bronse	Total
2015	1	1	4	6
2014	0	6	6	12
2013	3	8	2	13
2012	4	3	0	7
2011	1	4	0	5
2010	0	0	0	0
2009	0	0	0	0
2008	0	0	0	0
2007	1	3	1	45

Medaljeoversikt

Siden 1911 har klubben tatt 16 norske seniorgull, 35 sølv og 30 bronse. Vi har totalt 81 seniormedaljer i norske mesterskap, med Veronica Orheim Bjørlykke som den klart mestvinnende. Klubben har stående en norsk rekord. Det er 4*100m lag medley på tida 4.10,41 fra 1978 i 25 meters basseng (øvelse finnes ikke lenger).

Nr	Navn	Gull	Sølv	Bronse	Totalt
1	Veronica O. Bjørlykke	8	13	2	23
2	Aalesunds SLK	3	1	4	8
3	Anne Marie Falkevik	2	0	0	2
4	Victoria S. Løken	1	3	3	7
5	Ola T. Gjørtz	1	3	0	4
6	Silje Mari Bjørlykke	1	0	2	3
7	Ole Martin Bjørlykke	0	8	7	15
8	Kjell Nedregaard	0	6	6	12
9	Sigurd Holten Bøen	0	1	1	2
10	Alf Alnberg	0	0	2	2
11	Ola T. Gjørtz	0	0	1	1
11	Harald Nedregaard	0	0	1	1
11	Roar Pedersen	0	0	1	1



BYGG AS

Nylandvegen 13, 6011 ÅLESUND // 934 77 770
www.ulsbygg.no // <https://www.facebook.com/UlsBygg>



HANDELSERVICE

....din kontraktspartner

Vikøyra,
6230 SYKKYLVEN
70 25 40 50

Trenere i sesongen 2015-2016



Hva er en svømmetrener? Jo det kan være du det! Ta kontakt med Alexander Michelsen for trenerkurs. Vi trenger nye krefter hvert eneste år! Foreldre som er trenere har alle gått veien om kursing og så tatt fatt på det givende arbeidet. I tillegg har vi med oss noen flotte tidligere svømmere som bidrar til at hjula våre går rundt.



Noen av de du ser i årets sesong er: **ALEXANDER MICHÉLSEN** og **JON-ARNE KRISTIENSEN** som trener Medley Blå. På Blindheim har vi **ANDRINE HOLEN** i sving. **OSCAR WIIK** trener Medley Sølv på mandag og onsdag sammen med **GLENN G. CUDMORE** og vi har **MAGNUS KLÆBOE NORDGÅRD** med Medley Gull og LÅMØ: På "reservelista" spesielt for de eldste gruppene dukker fra tid og annen **EINAR WIIK** eller **KJELL ÅGE JOHANSEN** opp. Kontaktinformasjon til trenere ligger på www.aask.no øverst på fanen "Coaches". Husk å melde fravær og annet praktisk til treneren du har mest med å gjøre på din gruppe. Det hjelper trenere til å planlegge en god trening for alle.

Vi søker de som kan bidra!



Klubben trenger alltid flere dommere og ønsker oss foreldre som kan bidra både som trenere og instruktører. Ta kontakt med noen av de som du ser i hallen. Vi er alle foreldre som starta der du er i dag. Vi får deg med inn i den delen av klubben der du best kan bidra! En av de du kan spørre om råd er Finn Leo Løseth som også sitter i styret vårt (t.v.). Virker det å bidra slik vanskelig, så er det mange andre enkle grep du kan gjøre for å støtte klubben. Men jo mer barna dine satser jo mer må du bidra!

Tipper du?

Sett oss opp som mottaker av Grasrotandelen og tips andre om å gjøre det samme! Det koster ikke noe. Bare registrere AaSLK som mottaker av Grasrotandel! Hver gang du tipper vil 5 % av innsatsen gå fra Norsk Tipping til svømmeklubben. Det er enkelt - gjør det med en gang!



**Send SMS til 2020:
"Grasrotandelen 990615233"**

Følg med på Livetiming og Medley

Vet du at du kan følge stevner på nett? Der kan du sjekke hvordan det ligger an med resultater og det som oppnås både lokalt, regionalt og nasjonalt.

Går du inn på www.medley.no vil du finne terminlista og kan gå til aktuell invitasjon for alle stevner vi deltar på. I etterkant kommer alle resultater satt opp på alle aktive utøvere.

Under et stevne kan du også hente ut opplysninger. Gå til <http://livetiming.medley.no/> og følg stevnet. Enten gjennom grafikk og ved å ta ut resultater underveis eller ved å følge det hele på video, om dette overføres fra stevnet. Via mobil eller "padde" kan du gå til ltmobil.medley.no.

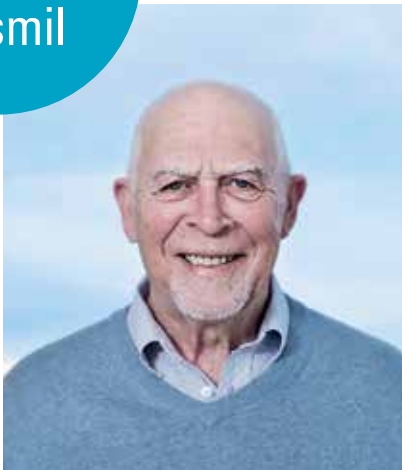


ALT UNDER ETT TAK

Apollonia Tannklinikk® sørger for hele familiens tannhelse, uansett alder og behov. Vi har samlet all nødvendig kompetanse på ett sted. Tannpleiere, allmenntannleger og spesialister samarbeider om å gi deg et komplett tannhelsetilbud.



Alle
fortjener
et smil



Timebestilling på telefon 70 10 46 70 eller firmapost@apollonia.no
Besøk oss i Keiser Wilhelmsgate 25, Ålesund. www.apollonia.no

apollonia TANNKLINIKK®

www.aask.no - www.facebook.com/AaSLK
Kurs: <http://www.tryggivann.no/viskurs.aspx?arr=53>