

Horsens Svømmeklub

Nyhedsbrev

Set fra kanten

Horsens Svømmeklub har i den forgangne weekend deltaget i DM for hold – 4 division vest.

Vi vandt 4. Division vest og blev samlet nr. 3 på landsplan — klubben er dermed sikret oprykning til 3. division. Et super flot resultat af alle deltagne svømmere og tak til alle der bakkede svømmere op.

Daniel Steen Andersen har igen vist sit store talent og har kvalificeret sig til Europæiske Junior Mesterskaber, som skal svømmes i uge 28 i Poznan, Polen.

Stort tillykke til Daniel.

Vidste du i øvrigt, at i Horsens svømmeklub kræver vi at alle trænere og instruktører hvert år skal bestå livredderprøven/kursus for at kunne være din træner.

Lørdag d. 6. april deltog 7 trænere og hjælpetrænere i livredderprøven i Aqua Forum Horsens.

Udover et førstehjælp kursus består det 5 timers lange forløb bla. af: Bjærgeteknikker – Dykketeknikker - Op-halingsteknikker - Frigørelsesgreb— situationshåndtering.

I praksis betyder dette at din træner skal kunne:

Lave udspring efterfulgt af 50 m svømning. Maksimal tid 1½ min.

To på hinanden følgende dykninger fra vandtrædning til dukke på bassinbund (4 meters dybde).

Undsætning af panisk svømmer, efterfulgt af 10 meter bjærgning og afsluttende med sikker aflevering ved kant.

Udspring fra bassinkant og 10 meters dykning efter bjærgedukke på dybeste sted, optagning af medie og klargøring til genoplivning.

Teoretisk / praktisk prøve, hvor der demonstreres overblik i svømmehals relateret førstehjælp samt brug af svømmehallens genoplivningsudstyr – herunder brug af ilt (oxygén) og hjertestarter (AED).

Alle trænere bestod prøven.
Rigtig go' april måned til jer alle.

Undervisningsafdelingen

Det finder du i dette nyhedsbrev:

Set fra kanten	1
Undervisningsafdelingen	1
Ny trænerstruktur	2
HS 2	2
Pressemeddelelse	3
Pressemeddelelse	4
Lido fitness	5
Bagsiden	6

Så er den første forårsmåned gået. Eller er det en ekstra vinter måned vi har fået.



Tilmelding til sommerens AquaCamp er godt i gang. Vi har 3 uger i år. Uge 27 + 28 + 32. Der er flere der allerede har tilmeldt sig, så tjek op og få jer tilmeldt under EVENT på vores hjemmeside www.swimhorsens.dk.

Vi har planlagt et begynderstævne for vores svømmere på begynderhold – let øvede og øvede hold. Det bliver **fredag den 24.maj**. Vi bruger den bassin tid som vi i forvejen har til rådighed fra kl. 16.10. I den forbindelse har vi brug for jer forældre til at hjælpe nogle timer når I er i svømmehallen alligevel. Det drejer sig om at

være behjælpelig med f.eks. kagebagning salg af kaffe ved vores klublokale eller andre opgaver i svømmehallen. Såsom hjælp til instruktørerne med at få styr på børnene hvornår de skal svømme. I må meget gerne give en melding til undertegnede hvis I har mulighed for at hjælpe.

Juni aktiviteter: husk at holde øje med hjemmesiden. Fra uge 23 til 26 har vi anderledes hold typer. Vi stopper sæsonen 2.juni. De næste 4 uger er der mulighed for at tilmelde sig til andre aktiviteter. F.eks. Livredning og førstehjælp for hele familien og bedsteforældre. Andre hold med boldlege og andet vandsjov. Tilmelding vil foregå via EVENT på vores hjemmeside.

Med ønsket om et godt forårsvejr.

Kan informerer at undertegnede holder ferie fra 5. – 12. april

Ulla Pontoppidan
Undervisningschef

Ny trænerstruktur - lutter kendte ansigter

Christian Stræde har siden efteråret været ansat som klubbens talentudvikler og træner for konkurrenceafdelingens 3. og 4. hold, HS3 og HS4. Da Stræde imidlertid har valgt at opsigte sin stilling i Horsens Svømmeklub, vil strukturen i trænerstaben se lidt anderledes ud fra den 1. maj i år.

Bestyrelsen søger selvfølgelig en ny talentudvikler til klubben, men indtil vi har fundet den rette kandidat, vil timerne på kanten blive dækket ind af henholdsvis Gitte, Cecilie og Martin. Alle tre er kendte ansigter for svømmerne på både HS4-holdene og HS3. Og det har ligget bestyrelsen meget på sinde at sikre denne kontinuitet, fordi det er af stor betydning for den daglige træning og svømmernes tryghed på holdene.

Per den 1. maj vil HS3-træneren således hedde Gitte og hun vil have Martin med som sin assistent tre gange om ugen. Martin vil herudover også være træner for HS4a og Cecilie vil træne HS4b.

Bestyrelsen har fuld tillid til, at de alle tre vil løfte træneropgaven på bedste vis og sikre et fortsat højt niveau i træningen af vores helt unge svømmetalenter i konkurrenceafdelingen. Vi ønsker Gitte, Cecilie og Martin held og lykke med opgaven og takker for, at de alle påtager sig dette ansvar.

Bestyrelsen

Nyt fra HS 2

HS2 befinder sig i øjeblikket i en periode, hvor de forbereder sig mod stævner hvor der skal laves kravtider til sommerens mesterskaber. Vi arbejder for tiden lidt mere fokuseret på teknikken, men skal også til at integrere nogle test ind i vores træning.

Dette gør vi for at skabe nogle "trænings zoner" (forskellige tider som svømmerne skal kunne holde på forskellige distancer under deres træning), og så er det meningen de zoner gerne skal rykke sig for hver gang vi tager testen.

Vi har i øjeblikket allerede en god flok der har klaret kravene til de vstdanske årgangsmesterskaber i maj måned, men vi håber stadig på at kunne få nogle flere kravtider i hus, eventuelt kravtider til de danske årgangs mesterskaber i juni måned.

Vi ser frem til en god start på forår/sommer sæsonen med Spectrum Odder Cup som det næste stævne.

Jonas Nikolajsen
HS2 træner

"Bestyrelsen har fuld tillid til, at de alle tre vil løfte træneropgaven på bedste vis og sikre et fortsat højt niveau "



Tolv medaljer til Horsens Svømmeklub på den lange bane

Den 1. til 3. marts 2013 afholdtes Vestdanske Langbanemesterskaber i Hjørring og Horsens Svømmeklub havde seks svømmere med. Stævnet er optakt til Danish Open og Danske Holdmesterskaber, der ligger lige om hjørnet.

De seks svømmere var godt forberedte – særligt efter en 12 dages træningslejr i Antalya i Tyrkiet, som var perfekt til formålet. Svømmerne har aldrig været i bedre form og det viste sig at skulle give bonus.

Amalie Østrup var i den grad flyvende til stævnet. I juniorrækken vandt hun 200m fri, 400m fri, 800m fri, 1500m fri, 100m ryg 50m butterfly og tog sølvet i 100m fri – lige efter Europamesteren på kortbane, Julie Levisen fra Ålborg. Amalie Østrup tog i øvrigt også sølv i seniorgruppen på 1500m fri og fik sin første seniortitel på 800m fri. "Vi lagde en strategi, som vi også har tænkt os at bruge til Danish Open," forklarer chefræner Stig Michaelsen og konstaterer: "og den viste sig at holde stik med flotte resultater." Til Danish Open vil Amalie Østrup for anden gang i karrieren forsøge at kvalificere sig til EM for junior, der i år afholdes i Polen. Hun deltog i sommer i Belgien hvor hun var med til at sætte dansk juniorrekord på 4x200m fri.

En anden Horsens-svømmer, Emma Nørgaard, var også godt forberedt. Trods problemer med ryggen de seneste uger, lykkedes det Emma at svømme guldet hjem i 200m medley, 200m brystsvømning og sølvet i 50m og 100m brystsvømning. Emma Nørgaard deltager også om nogle uger til Danish Open. "Vi prøver at se om hun kan kvalificere til en eventuel holdkap - det bliver meget svært, men tager hun ikke chancen, kommer hun i hvert fald med sikkerhed ikke af sted," konkluderer Stig Michaelsen med et smil.

Peter Mandrup Madsen er stadig årgangssvømmer, men kan godt stille op til Vestdanske hos junior og seniorgruppen. Det viste sig også at bære frugt for den 16-årige Horsens-svømmer. I en hård match med en Ålborg-svømmer præsterede Peter Mandrup Madsen at tage bronze i både junior- og seniorrækken.

Daniel Steen Andersen, som er klubbens bedste herresvømmer, deltog ikke i langbanemesterskaberne. Han havde problemer med en gammel skade. "Selvom Daniel gerne måtte deltage for vores eksperter valgte han klogt at trække sig," fortæller chefræneren og forsikrer samtidig: "Vi forventer bestemt, at han bliver klar til Danish Open, hvor målet for Daniel også er en kvalifikation til EM for junior."



Horsens-svømmere præsterer flot til Storebælts-Cuppen

I weekenden den 16. og 17. Marts 2013, havde Horsens Svømmeklub 22 svømmere i vandet til Storebælts-Cup i Korsør. Det er anden gang, at svømmerne fra Horsens er repræsenteret ved stævnet.

Ifølge chefræner Stig Michaelsen var stævnet udvalgt til at matche det tidspunkt, hvor førsteholdssvømmernes formkurver toppe. "Samtidig skulle stævnet fungere som udviklingsstævne for vores HS2-hold (2. holdet)", forklarer Stig Michaelsen og fortsætter: "At vi krydser bæltet fr at komme til stævne, kan måske virke lidt underligt, når der er masser af stævner i Jylland, men her møder man som oftest de samme svømmere. Så det, pludselig at svømme mod andre svømmere - og ofte nogen med højere niveau - er en sund og lærerig udfordring for den håndfuld af gode talenter, Horsens Svømmeklub efterhånden tæller."

De 13 svømmere fra Horsens hentede i alt hele 27 medaljer hjem til det jyske. Og i den sammenhæng var det en stor fornøjelse for chefræneren og klubbens talentudvikler Christian Stræde at se medaljerne fordelt bredt i truppen af både 1.- og 2.holdssvømmere.

"Vores unge HS2-hold gjorde en god figur og er begyndt og de er begyndt at svømme nogle bemærkelsesværdige tider hjem, som resultat af det udviklingsforløb, de er inde i," konstaterer en glad chefræner. Særligt viste Alexander Gram Jensen, Sander Schmidt og Simoen Franow gode takter med flotte løb og deraf følgende tider og placeringer. Deres holdkammerater supplerede ligeledes med en række flotte præstationer og niveauet på 2. holdet bliver hele tiden løftet .

Der er ikke lang tid til vestdanske mesterskaber, hvor 2. holdets daglige træner Jonas Nikolajsens målsætning er at have hele holdet med – og det tegner klart til at blive en kendsgerning. For svømmerne fra 1. holdet er næste gang, de for alvor skal præstere igen ved de danske holdmesterskaber, hvor holdet er repræsenteret i Randers.

Samarbejdsaftale med Lido Fitness

Til Horsens Svømmeklub

Det er med glæde at vi nu kan præsentere en rabat aftale med Horsens Svømmeklub.

Lido Fitness er med sine godt 4000m² Horsens største fitnesscenter.

Udover vores fitness og CrossFit område, tilbyder vi også holdtræning lige fra Yoga og cykling, til Taekwondo, Walk IT og Beachvolley i rigtig sand. Til hørnefamilier har vi børnepassning mandag-torsdag fra 16.00-19.00.

Efter træning er der adgang til Sauna og lækre bedefaciliteter.

Prisen for et fuldtidsmedlemskab er 239 kr. pr. mdr. via PBS. Normal pris er 299 kr. pr. mdr.

Ønsker man et deltidsmedlemskab er prisen 199 kr. pr. mdr. Med et deltidsmedlemskab kan man ikke benytte centret fra klokken 15.00-19.30.

Et 12 mdr. fuldtidsmedlemskab koster 2395 kr. Normal pris er 2895 kr. Køber man dette medlemskab, så får man GRATIS 1 mdr. oven i de 12 mdr.

For alle medlemskaberne gælder det, at man betaler et oprettelsesgebyr på 149 kr.

Vi glæder os til at byde Jer velkommen i Horsens' største fitness center, og håber på et godt samarbejde.

De bedste hilsener.

LIDO FITNESS





Næste nyhedsbrev udsendes ca. 1. maj 2013.

Indlæg - kommentar og ideer til nyhedsbrevet kan sende til

michaelchr@swimhorsens.dk senest d. 25. april.

Horsens Svømmeklub
Langmarksvej 53
8700 Horsens

Telefon: 75 61 52 35
Telefontid: Alle tirsdage mellem kl.
9.00 og kl. 11.00

Eller pr mail kontor @swimhorsens.dk

OK benzin sponsor:

Husk vores nye sponsoraftale med OK benzin – se mere information omkring tilmelding til ordningen på vores hjemmeside.

Ønsker du at tilmelde dit OK benzin kort, således det støtter Horsens svømmeklub, så send en mail (med dit kortnummer) til michaelchr@swimhorsens.dk, så tilmelder vi dit kort (det koster ingenting). Husk at alle OK kort kan tilmeldes og at du ikke behøver at bo i Horsens for at bidrage.

Du finder os på nettet.

www.swimhorsens.dk



DELTAVISION



KB electrotech



PACKPARTNER



o/s dansk halentreprise



Restaurant Skoubo