

# BS-LK NYHETER



Desember '15

## Vill i vann

BS-LK er stolt over å kunne tilby Vill i Vann. Vill i Vann er et alternativt aktivitetstilbud til klubbens trenings- og konkurransepartier for barn og unge som liker å være i vann men nødvendigvis ikke ønsker å konkurrere aktivt. Gjennom Vill i vann skal deltakerne prøve seg i flere vannaktiviteter, slik som svømming, mini polo, synkron svømming, undervanns bondesjakk og annen aktivitet som baserer seg på å ha det gøy i vann. Hensikten er å beholde barn og unge lengre i svømmeidrettene gjennom et differensiert aktivitetstilbud.

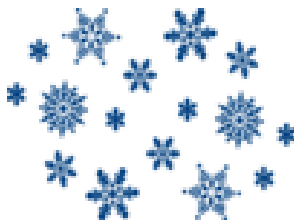
Aktiviteten skal legge vekt på å utvikle en god grunnmotorikk og mestring, gjennom lek og aktiviteter tilpasset barnas utviklingsnivå. Alle barn og unge bør i sin idrett oppleve progresjon, mestring og allsidighet. Aktivitetstilbudet skal være rettet mot barn og unge som allerede har grunnleggende svømmeferdigheter, og har fullført sel eller kan svømme 100m på mage og rygg. Av denne grunn er dette tilbudet for barn fra 9-16 år.

Det er ingen krav til å stille på stevner og det er ingen dugnadsplikt. Barna kan likevel delta på uapproberte stevner, men må betale årlig lisens og startkontigent. BS-LK håper dette blir ett populært tilbud. Påmeldingslink til Vill i Vann, mini polo og synkron er [her](#)



## Bergens tøffeste svømmere

Vi vil benytte anledningen til å skryte av de tøffe svømmerne våre som til tross for lave temperaturer i bassenget har kommet på kurs/trening de siste ukene. Det lover godt for fremtiden å ha så sporty svømmere med på laget!



## Kommende aktiviteter

**27. desember- 3. januar**  
**Juleleir- Tenerife**  
A, B og C gjengen

**4. januar**  
**Første trening etter nyttår for konkurranseavdeling.**  
Konkurranseavdeling

**5. januar**  
**Oppstart publikumsbading**

**8. januar**  
**BS-LK Cup**  
**nyttårsfest/foreldremøte**  
**Ortun**

**9. januar**  
**BS-LK instruktørmøte**

**Uke 2**  
**Oppstart kurs**

**9. januar**  
**Team LÅMØ samling**  
**Ortun**

**15.-17. januar**  
**Trøndersvøm**  
A, B, C gjengen

**16.-17. januar**  
**LÅMØ kvalik**  
**Garnes**  
Team LÅMØ pluss E gjengen og invitert fra UG.

**23.-24. januar**  
**Nyttårsstevne**  
**F, Hai og Ungdomsgjeng**

**NB: Husk å dusje før trening!!**

# Styrets hjørne

## Bassengsituasjonen i Bergen

Det her vært en del artikler i media om nedleggelse av basseng i Bergen. Damsgård og Holen er vedtatt nedlagt, Landås, Rå, Storetveit og Rolland er foreslått nedlagt. Dette får konsekvenser for BS-LK da vi har aktivitet i 3 av disse bassengene. Vi har også måtte ta konsekvensene av tekniske feil med bassenget på Ortun. Dette har medført perioder med stenging og en lang periode med kun 21 grader i vannet. Løvås har også vært stengt en periode pga byggeaktivitet. Til tross for disse utfordringene har vi opprettholdt mesteparten av kurs og treningstilbud. Det har medført en del flyttinger og informasjon er gitt på kort varsel. BS-LK har prioritert å gi så mye kurs og trening vi klarer ut fra det til enhver tids gitte bassengtilbudet vi får fra kommunen.

Vi var i møte med byråd Roger Valhammer, der vi formidlet konsekvensene av både nedleggelse og den dårlige tekniske tilstanden av bassengene. Vi fikk selvfølgelig ikke noen konkrete lovnader om bedring, men vi hadde en konstruktiv diskusjon og vi fikk en åpning for videre dialog.

Bergen kommune har utarbeidet tilstandsrapporter for bassengene i Bergen, deriblant Ortun og Løvås. Her fremkommer det at begge bassengene trenger en total rehabilitering. BS-LK mener at det er en bedre bruk av pengene å bygge nytt kontra å vedlikeholde nesten 50 år gamle basseng. I denne prosessen har vi bruk for hjelp, engasjement, kunnskap om byråkrati og politisk prosesser i Bergen, kunnskap om bygg og byggesak, etc.

Har du råd, tips og ønsker å bidra ta kontakt.

Tom Inge Nesheim

[tominge@bs-lk.no](mailto:tominge@bs-lk.no)

Styreleder BS-LK

## Endringer i BS-LK

Fra nytt år kommer vi til å endre litt i BS-LK organisasjonen. Erling Mjøs Brattelid og Janne Løkken forlater BS-LK for denne gang. Vi takker dem for flott innsats, kunnskap og entusiasme. Ønsker dem lykke til videre.

Marcus Tesdal blir ny trener for C og D gjengen. Espen Martinsen tar basis trening og vil være trener hjelp for Marcus. Erik Dorch overtar ansvaret som hovedtrener og fortsetter som elite trener. Instruktørene Martine Stærfelt og Mariann Sælensminde vil også begynne fra nytt år.

Vi kommer til å endre måten vi følger opp kursene våre på. Fra nyttår vil det være en hovedinstruktør pr basseng som følger opp aktiviteten i det bassenget. Typiske oppgaver vil være å skaffe vikarer, følge opp data i «Trygg i vann», delaktig i kursplanlegging, delaktig i vurdering om kursbarn er klar for neste nivå og mye mer. I noen basseng vil vi ha flere hovedinstruktører. Dette for å passe det til med kursene som pågår der og tilgjengelige resurser. Daglig leder vil ha det overordnede ansvaret for svømmeskolen. Vi vil bruke vårsesongen til å innhente erfaringer med denne modellen.

Følgende hovedinstruktører er på plass:

Ortun: Marte Hordnes, Thomas V. Brattelid

Løvås: Julie Lad, Jenny Glesnes

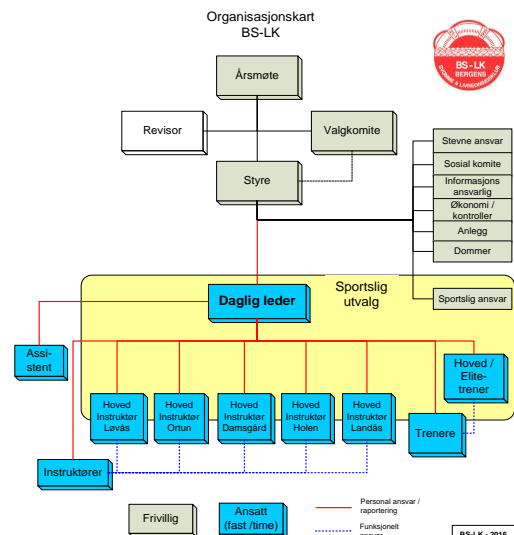
Damsgård: Jenny Glesnes

Holen: (kommer)

Landås: (kommer)

Ser frem til møte alle sammen igjen til et flott svømme-år i 2016.

[www.bs-lk.no](http://www.bs-lk.no)



## Gjengkontaktens rolle

Det å være gjengkontakt er en viktig, men kanskje den fineste dugnadsoppgaven i BS-LK. Å skape samhold også utenfor bassenget er viktig for trivselen til svømmerne og for BS-LK har dette høy prioritet. Hvert halvår legges derfor oppgaven som gjengkontakt ut på dugnadsidene. Man får 5 poeng for oppgaven og det forventes at gjengkontakten arrangerer minst 2 aktiviteter pr halvår. Aktiviteter som har vært arrangert de siste årene har vært alt fra kveldssamlinger etter trening til bowling, kajakkpadling og filmkvelder. Disse aktivitetene er veldig populære blant svømmerne og det er godt oppmøte samme hvilken aktivitet man velger. Klubben kan være behjelpelig med å ordne lokale på Ortun, vi kan også dekke en del av kostnadene som f. eks kveldsmat. Aktiviteter som bowling krever egenandel for svømmerne. I tillegg til dugnadspoeng får gjengkontakten en unik mulighet til å bli bedre kjent med de flotte svømmerne våre. Nå åpnes det snart for registrering for våren 2016, hvorfor ikke benytte anledningen til å registrere deg som gjengkontakt for ditt barns gjeng?



[www.bs-lk.no](http://www.bs-lk.no)

## Svømmeskole: Vår 2016

*Vårens svømmekurs er nå åpent for påmelding.*

Babysvømming, småbarnsvømming, svømmeskole (hval-hai) ungdom, voksen

Kurs på Landås, Løvås, Damsgård og Ortun.

Påmelding [HER](#)

Spørsmål: [kurs@bs-lk.no](mailto:kurs@bs-lk.no)



## Kurs evaluering

Alle dere som har gått på svømmekurs hos BS-LK i høsten 2015 har fått en epost med [linken](#) til en brukerundersøkelse. BS-LK jobbe hele tiden med å forbedre tilbudet og kvalitet på svømmekursene våre. Vi takker dere som har brukt noen minutter til å hjelpe oss å bli bedre. Vi vil bruke januar på å vurdere svar og gjøre tiltak ut fra hva vi finner!

## BS-LK Stevner

I samarbeid med Åstveit, Delfana, Arna, Vestkantsvømmerne og BSC vi har arrangert i AdO arena NM Langbane (juli) Nordisk Handicap (oktober) og Nordisk jr/sr (desember). Vår egen stevne 24 Chilli's Cup i okt/nov og BS-LK Cup (intern) på Ortun i oktober. Vi har en fin foreldregjeng som kan arrangere stevner og mange av dere som stiller på dugnad. Tusen Takk for at dere tar dere tid til dette!



## TRENER SPOTLIGHT

### **\*\*Esben Martinsen**

Jeg er 24 år og kommer fra Mandal. Nå tar jeg mastergrad i idrett ved Høgskolen i Bergen. Jeg skriver om motivasjon og prestasjonsutvikling hos toppidrettslever i svømming. Jeg er selv tidligere svømmer og turner. Jeg svømte for Mandal Svømmeklubb fra jeg var syv til femten år. Jeg har tidligere jobbet som trener i turn og som instruktør i svømming i andre klubber. Gleder meg til å begynne i BS-LK!



### **\*\*Marcus Tesdal**

Jeg er 25 år, født og oppvokst i Bergen på Tertnes. Har vært innenfor svømming i 17 år med 15 som utøver og 2 år som trener. Som utøver har jeg vært på junior landslag og deltatt på nasjonale og internasjonale konkurranser. Svømming har alltid interessert meg og har et ønske om en karriere innenfor dette spennende yrke. Har nå fått en kjempe mulighet å utvikle meg i og med BS-LK, og jeg ser veldig frem til det.

---

## SPORTSLIG NYHETER

### **ÅM GRUPPE- BERGEN**

I August Norges Svømmeforbund, Olympiatoppen og Bergen Kommune startet opp en ÅM gruppe i gruppe i forbindelse med Elitesentret i Bergen. Bakgrunnen er at de ønsket å gi et løft for ungdoms svømmingen i Bergen. Trening er i AdO arena 2 ganger pr uke. 17 svømmere var tatt ut. BS-LK har 4 representanter i gruppen. Synne Hovden Eidheim, Katy Pettersen, Sindre Kampen Nesheim og Julie Rivedal.



### **Av sportslige høydepunkter dette halvåret vil vi spesielt fremheve:**

- Synne Eidheim: NM jr/UM deltaker
- Maria A. Jensen: NM jr/UM deltaker
- Katy Pettersen: NM jr/UM deltaker
- Siri Tangedal: NM jr/UM kval

## KONKURRANSEAVDELING: PÅMELDING TIL VÅRENS SESONG

Påmelding for vårens sesong er åpen på [www.bs-lk.no](http://www.bs-lk.no). Du kan nå melde ditt barn på. For de som skal delta på LÅMØ kvalik stevne eller Trøndersvøm er det viktig at dere gjøre snart som mulig, vi trenger litt tid å ordene lisens.

Dugnadsoppgaver er på hjemmesiden ☺. Ved eventuelle spørsmål om gjenger kan trenerne for de respektive gjengene kontaktes eller Charmaine Pettersen (daglig leder) [charmaine@bs-lk.no](mailto:charmaine@bs-lk.no). Vårens treningstider er klare, og du finner dem [her](#)

### KONKURRANSEGJENGENE

For vårsesongen har trenerne satt opp følgende gjenger:

**A-Gjengen (Erik Dorch)**  
trener)

**Minimumkrav:** 7 treninger i uken, inkl. morgentrening (stevner avtalt med

Siri Tangedal (97)	Synne Eidheim (01)	Maria A. Jensen(99)
Katy Pettersen (02)		

**B-Gjengen (Erik Dorch)**

**Minimumkrav:** 6 treninger i uken (stevner avtalt med trener)

Cecilie Tvedt (01)	Elise A. Jensen (02)	Helene H. Solberg (01)
Isidora Manojlovic (02)	Kaia Pettersen (00)	Kurt-Inge Midtbø (99)
Sebastian H. Mikkelsen (97)	Sindre K. Nesheim (01)	Vegard Vikane (97)

**C-Gjengen (Marcus Tesdal)**

**Minimumkrav:** 5 treninger i uken (stevner avtalt med trener)

Alice Gjellestad (02)	Brage Iversen (01)	Christopher J. Skar (03)
Frida Mikkelsen (00)	Julie Rivedal (03)	June Eidheim (03)
Kasper O. Andersen (04)	Pernille Mjaatvedt (00)	Sara Zarghami (02)
Stine Rotseth (03)	Stine Tuastad (02)	Tine Eidheim (03)

**D-Gjengen (Marcus Tesdal)**

**Minimumkrav:** 3 treninger i uken/3 stevner pr sesong

Amund Lianes (04)	Margrethe Haugeland (01)	Mariam Moen (01)
Nora B. Bjørnevoll (01)	Sander Morild (00)	
Tina Nordås (01)	Tiril Ask (03)	Tonje Rasmussen (04)

**E-Gjengen (Elna Bønes)**

**Minimumkrav:** 2 treninger i uken/3 stevner pr sesong

Amalie Sande (04)	Arn Andreassen (04)*	Einar B. Tvedt (05)
Eivind H. Nordås (04)	Elias Træland (05)	-
Iben Stene (05)	Jakob Mikkelsen (04)	June Gjellestad (05)
Magnus Krohn (05)	Marte Grønhaug (04)*	Nikolai Nore (04)
Oline H. Thunæs (06)*	Simon Tangenes (04)	Victoria Ann Kvilekval (05)*

**F-Gjengen (Eirik Lund/Kristine B. Sæther)**

**Minimumkrav:** 2 treninger i uken/2 stevner pr sesong

Alise Pettersen (07)*	Anastasija Demonijic (05)*	Arthur Bjersand-Njaastad (05)*
Birk Strømsnes (05)*	Celeste Enge (06)*	Daniel Marinov (07)*
Eline Hammersland (05)*	Karna Strømsnes (05)*	Kasper Kjeilen (06)*
Kristine Brosholm (06)*	Marius Andersen (06)*	Mathilde Nordnes-Andersen (05)*
Sahib Daphu (05)	Sjur Håskjold (05)*	Therese Hella Stople (05)*
Vilje Hoff Palmstrøm (06)*	William Haugen (05)	

**\*Ungdomsgjeng (Kjetil Odland/Marte Hordnes)      Minimumkrav: 2 treninger i uken/2 stevner pr sesong.**

Aleksander Eikemo (03)	Andrea Johansen (04)*	Annbjørg G. Borge (01)
Daniel Tonheim (03)	Eirik Skage (04)	Elena Arnesen (04)*
Ellen Jensen (04)*	Ellinor Haugeland (02)	Emma Andersen (02)
Erik L. Midtsveen (00)	Gentian Subi (04)*	Filipe Marchenko (04)*
Hannah O. Rønhøvde (01)	Hannah Vangsnes (04)	Håvard Flo (03)
Isak Vognstølen (04)*	-	Joshua Buchanan (02)
Jørgen Moland (04)*	Kornelius Midtbø (04)	Lyana J. Braathen (01)
Mathilde G. Johannessen (01)	Nora Brue (02)	Ola Vindenes (02)
Olivia Bjørnsen (04)*	Sebastian Sætra (03)	Tale Sofie J. Lillebuen (01)
Torine P. Lianes (01)	Torje Rustand (00)	Vetle Grøndahl (00)

**\*Vill i Vann (Thomas Brattelid)      Minimumkrav: ingen krav**

Andreas O. Jansen (00)	Brage N. Vikøyr (03)*	Eirik Kvalbein (01)*
Emma Frid (03)	Frida Strand (02)*	Hannah Solheim (02)*
Helene T. Ryningen (00)*	Lisa Myrmehl (02)*	Maria Kvalbein (02)
Marta Bohovova (02)	Mathias F. Mørner (03)	Sondre Marsteen (04)
Trym Y. Heggebø (03)	Zara Emilia Eriksen (03)*	

Velg ungdomsgjeng om svømme trening er mest i fokus (minimum oppmøte/konkurrans krav), er det mer uforpliktende lek i vann velg Vill i Vann.

**Listene er fra stevne påmelding, treningsoppmøte og tryggivann oppmøte (høsten 2015) Les mer om Vill i Vann på side 1.**

**\*Ny i gjengen fra vår 2016**

**1. treningsdag etter nyttår er mandag 4. januar 2016**

**Til slutt vil vi ønske alle sammen en riktig God Jul og et Godt Nytt År!**

