

# BS-LK NYHETER



Mars '15



## Publikumsbading Ortun

Vi ønsker små og stor badegjester velkommen til publikumsbading/svømming på Ortun Skole tirsdager kl 18.30-21.45 (19.45-21.45 er kun voksen) og lørdager kl 14-15.30. Et tilbud for hele familien å gjøre noe sammen. Godt tilbud til mosjonister, vi har dedikert baner for dem som vil svømme for treningen sin del. Alltid på sted er veldig hyggelige badevakter som passer på ☺

## Trener tips

10 000 timer er en ide som handler om at du må legge ned så mange timer med hard jobbing for å bli en mester i det du driver med. Dette er en teori utviklet av Anders Ericsson en svensk professor i psykologi. Oppdagelsen hans stammer fra Berlin School of Music, hvor studentene ble delt inn i 3 grupper etter prestasjoner som var oppnådd. De som ble regnet som elite hadde lagt ned omtrent 10 000 timer, de som ble regnet som gode 8000 og siste gruppe 4000. Samme prinsipp gjelder også innenfor idretten. Utøvere i 20 årene som har svømt seriøst i lengre tid burde da være på 10 000 timer. Legger frem dette for å vise hvor viktig det er med innsats over lengre tid, samt det å strebe etter perfekt oppmøte er viktig for å nå langt innen svømmingen. For å komme med et eksempel kreves det 20 timer i uken, 50 uker i året i 10 år for å nå antall timer. Kort sagt; suksess kommer av hard jobbing.

For de som ønsker å lese mer om tema gå til:

<https://hbr.org/2007/07/the-making-of-an-expert>

(Harvard Business Review)

Erling M. Brattelid

## Mars-april aktiviteter

**29. mars-6. april**

**Påskeleir**

**Ungarn**

A-C gjengen

**29. mars-6. april**

**Påskeferie**

Kurs og konkurranseavdeling

**10.-12. april**

**Årsklassemønstring (ÅM)**

**Lambertseter**

Kval fra LÅMØ (Sindre, Synne, Katy).

**11. april**

**Team LÅMØ Samling**

**Ortun Skole**

Team LÅMØ

**18.-19. april**

**Radøy treningshelg**

**Radøy**

Treningshelg for C-F, hai, ungdomsrekruttene, og ungdoms 2

**24.-26. april**

**Marienlyst Open**

**Drammen**

A-C gjengen (kval)

**25.-26. april**

**Vårskvetten**

**Åstveithallen**

C-E gjengen

**NB: Husk å dusje før trening!!**

## Kurs rapport

Da er vi kommet halvveis i semesteret for svømmeskolen. Det har vært en fantastisk vinter med veldig mange barn som allerede har rykket videre opp til neste nivå. Vi har ansatt mange nye instruktører, og sammen har vi jobbet mot ett sømløst opprykk gjennom hele året, ikke bare ved kursslutt. Ved å ansette bassengansvarlige både på Løvås og Ortun har dette gitt resultater. Instruktørene vil gjøre sine siste vurderinger innen 30 april, og alle kan logge seg inn på [www.tryggivann.no](http://www.tryggivann.no) mandag 2 mai for å se hvordan ditt barn ligger an, og for å melde seg på videre kurs. Siste kursdag er i uke 19 (4-9 mai). **Påmelding til ny kursrunde åpner 2 mai.**

Vi vil kjøre ett 8 ganger kurs i mai og juni på Ortun. Disse starter opp i uke 21, fra 18 mai – 13 juni. Kurset går over 4 uker, med oppmøte to ganger i uken. Pris kr.995,-. Det vil bli sendt ut en egen email om dette til alle kursdeltakere.

I uke 25 & 26 vil vi ha Intensivkurs uker for de som bare har ett par delmål igjen, og vil prøve å rykke opp til neste nivå til høsten. Kursene vil gå hver dag fra man-fre og ha 45min varighet.

**Påmelding til høstens kurs åpner 1 juni.**

Ønsker dere en fin påskeferie.

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

## BSF og NM TRENGER SPONSORER

BS-LK søker med dette sponsorstøtte for 2 store stenver som skal arrangeres i AdO arena denne våren. Arrangementene er en fantastisk mulighet til å få fremmet ditt firma i Bergens nye storstue. Hver klubb har ansvaret for å hente inn kr 40 000 i sponsor, eller dekke hele beløpet selv. Hjelp oss å skaffe sponsorer til BSF og NM og få dugnadspoeng eller rabatt på kurs. Se info [her](#)

## GRASROTANDELEN

Du som spiller hos Norsk Tipping, støtte BS-LK med inntil 5 prosent av det beløpet du spiller for. Grasrotandelen går ikke utover innsatsen eller premien din. Oppgi BS-LK sitt org.nr. 984 065 426 neste gang du tipper eller Send følgende SMS til 2020 (gratis tjeneste): GRASROTANDELEN 984065426

## ULLMAX

Kjøp i nettbutikken støtter Bergens Svømme- og Livredningsklubb.  
<http://www.ullmax.no/?ClubID=7879>



## NYTT BS-LK UTSTYR

Ryggsekk og bag kr.350,-  
Pris for navn, kr.10,- pr. bokstav

## Svømmer profil



**Vegard Vikane**

**Årsklasse:** 1997

**Gjeng:** B

**Hvor lenge har du svømt?** Begynte å konkurrere januar 2013 for litt over 2 år siden.

**Hvorfor svømmer du?**

Jeg svømmer får de jeg ønsker å kunne hevde meg i en sport, både på den nasjonale og på det internasjonale plan. Grunnen til at jeg valgte svømming er fordi mine tre store brødre drev med svømming helt fra jeg var liten.

**Hvor mye/ofte svømme du?**

Vi har to timer svømmetrening, 6 dager i uken.

**Hva liker du best å svømme?**

Liker ganske godt å svømme 50m og 100m butterfly siden dette er mine spesialiteter.

**Hvilke ambisjoner har du?**

Mitt mål for sesongen er å ta NM langbane og NM Jr krav på 50 og 100m butterfly.

**Andre hobbyer/interesser?**

Har vært aktiv klatrer i fire år får jeg gikk over til svømming, så liker å klatre på fritiden og i helger.

## Svømmer profil



**Tonje Merethe Lid Rasmussen**

**Årsklasse:** 2004

**Gjeng:** D

**Hvor lenge har du svømt?**

Ca. 5 år

**Hvorfor svømmer du?**

Fordi det er det gøyeste jeg vet

**Hvor mye/ofte svømme du?**

Trener 4-5 ganger i uken

**Hva liker du best å svømme?**

Butterfly

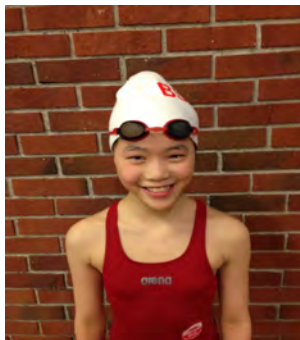
**Hvilke ambisjoner har du?**

Ønsker å bli så god som mulig

**Andre hobbyer/interesser?**

Jeg spiller håndball

## Svømmer profil



**Thea Kristine Holm Svendsen**

**Årsklasse:** 2004

**Gjeng:** E

**Hvor lenge har du svømt?** Siden jeg var 3 år

**Hvorfor svømmer du?**

Fordi det er gøy og jeg ønsker å bli god til å svømme

**Hvor mye/ofte svømme du?** Jeg svømmer 2-3 ganger i uken

**Hva liker du best å svømme?** Jeg liker best å svømme butterfly

**Hvilken ambisjoner har du?** Jeg har som mål å delta på mitt første approbert stevne

**Andre hobbyer/interesser?** Jeg driver også med håndball og taekwondo

## Svømmer profil



**Amalie Isabel Sande**

**Årsklasse:** 2004

**Gjeng:** Hai

**Hvor lenge har du svømt?**

Jeg har svømt rundt 3 år

**Hvorfor svømmer du?**

Fordi jeg synes det gøyt og fordi jeg blir sterk av det!

**Hvor mye/ofte svømme du?**

3 ganger i uken

**Hva liker du best å svømme?**

Det er lett og jeg føler meg fri i vannet!

**Hvilke ambisjoner har du?**

Jeg har et mål å komme inn i gjengene etter sommeren. Jeg også et mål en gang å være med i NM eller bedre!

**Andre hobbyer/interesser?**

Ballet, gitar og kor

## Styrets hjørne

Onsdag 18.mars avholdt BS-LK sitt årsmøte, der var ikke så mange som møtte opp men så var det heller ikke noen kontroversielle saker som skulle tas opp. Det er gledelig at vi har fått inn to nye varamedlemmer, Hege Christine Johnsen og Anne Grethe Ekornåsvåg. Jeg vil rette en stor takk til Anna Silje Andersen som har vært nestleder i året som gikk, hun har bidratt mye positivt inn i klubben. Sølvi Eidheim har overtatt nestlederjobben etter henne. Styre er da blitt som følger:

Leder: Tom Inge Nesheim  
Nestleder: Sølvi Eidheim  
Styremedlem: Jan Petter Mjaatvedt  
Styremedlem: Eivind Mikkelsen  
Økonomi ansvarlig: Tore L. Jensen  
Varamedlem: Hege Christine Johnsen  
Varamedlem: Anne Grethe Ekornåsvåg

Vi har stor aktivitet i vår og dette varer langt inn i sommerferien med NM langbane i juli som siste begivenhet før vi tar sommerferie. Viktig for utviklingen av klubben er turen til Radøy 18. og 19. april. Håper så mange som mulig melder seg på den. For sportslig utvikling i de øverste gjengene er treningsturen til Ungarn, nå i Påsken, en viktig begivenhet. På hjemmesiden vår, som Charmaine er veldig flink å holde oppdatert, finner dere alt av dagsaktuell informasjon og nyttig bakgrunns stoff.

Styreleder- Tom Inge Nesheim

## **Radøy**

**Lørdag 18.-søndag 19. april**

*C-F gjengen, hai, ungdomsrekruttene, ungdoms 2 kurs  
NB!! Påmeldingsfristen innen mandag 30. mars*

[Radøy info og påmeldingslink](#)

## **NM Langbane dugnad**

**Vi trenger alle som er ikke på ferie å hjelpe med dugnad på NM langbane 4.-7. juli. Billettselger, tidtakere, stevnekontor hjelp, mat servering...** Husk, dette er en fantastisk mulighet til få se landets beste svømmere i aksjon, og samtidig gir det klubben mulighet til inntekt. Dette er hovedgrunnen til at våre medlemmer slipper loddsalg og annen dugnad, og vi oppfordrer dere som er hjemme til å ta en vakt, slik at vi kan opprettholde dette.

Ta med en venn eller venninne, mor, far, tante, kusine .... Og vær funksjonærer sammen! Logg inn på [www.bs-lk.no](http://www.bs-lk.no) å register dugnad.

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

GJENSIDIGE  
SVØMMEAKSJONEN



HALVPARTEN AV LANDETS  
TIÅRINGER KAN IKKE  
SVØMME. DERFOR HOLDER  
VI GRATIS SVØMMEKURS  
FÅR FØRSKOLEBARN I JUNI  
HVERT ÅR. VIL DU HJELPE  
OSS Å FÅ FLERE  
SVØMMEPAKKER? ER DU  
EN PRIVATPERSON ELLER  
BEDRIFT, SØK OM EN  
SVØMMEPAKKE FOR 15  
BARN PÅ:  
[WWW.SVOMMEAKSJONEN.  
NO](http://WWW.SVOMMEAKSJONEN.NO)

INNEN 17 APRIL.