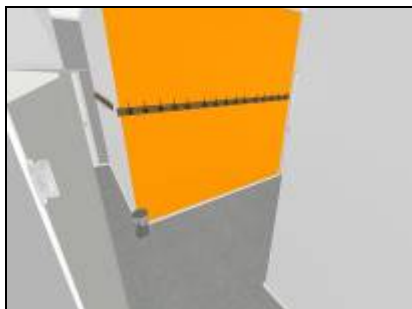


# BS-LK NYHETER



Juni '15



## ENDELIG...Oppussing av garderobene på

**Ortun!** BS-LK ønsker å gi

denne gledelige nyheten til alle våre medlemmer.

Endelig har vi fått på plass en avtale med BKB om oppussing av garderobene på ortun.

BKB bekoster materiell og BS-LK utfører arbeidet på dugnad.

Vi skal male garderober og vegger i svømmehall i uke 27.

Vi håper at så mange som mulig har anledning til å hjelpe oss med nedvasking og maling denne uken.

Dugnaden blir mandag 29, tirsdag 30 juni og onsdag 1.juli Dere kan velge om dere vil stille en eller flere dager, men vi trenger hjelp, så please logg inn

på [www.bs-lk.no](http://www.bs-lk.no) å register din dugnad. Til info så skal gulvet skiftes av BKB i uke 31.

## Stevne rapport: ÅM 10.-12. april 2015

- **Synne Hovden**  
**Eidheim** vant bronse medalje på 400m fri med tiden 4,36,99 og bronse medalje på 200m medley, med tiden 2,27,98.  
På 200m rygg fikk hun 4 plass og på 200m bryst, nr.8.
- **Katy Pettersen** tok bronse medalje på 400m fri med tiden 4,41,09 og bronse medalje på 100m bytterfly, 1,09,41.  
På 200m medley fikk hun en fin 4 plass og 6 plass på 200m rygg.
- **Sindre Kampen**  
**Nesheim** satt personlige rekorder på 4 av 5 øvelser og ble nr.9 på 200m bryst.
- Sammenlagt ble både **Synne** og **Katy** ranger som nr.4 i Norge i sine aldersgrupper.

**Resultatet etter helgens ÅM var en stor suksess for BS-LK.** Av 53 klubber deltakende klubber, ble BS-LK ranket som nr.10.

## sommer aktiviteter

17. juni  
**F gjeng avslutning**  
F gjengen

**Siste trening for D, E, F og ungdomsgjeng**

19. juni  
**BS-LK Cup/Grillfest**  
Konkurransesavdeling, hai, sjøløv, delfin og ungdomskurs

24. juni-26. juni  
**AquaCamp**  
**Ortun**

24. juni-3. juli  
**NM trening**  
**AdO arena**  
Kval for NM (Siri, Synne, Katy, Maria, Kaia).

4. juli-7. juli  
**Norges Mesterskap (NM)**  
**langbane**  
**AdO arena**

9.-15. august  
**Oppstartsleir**  
**Strandebarm**  
Trening/sosial uke for A-F, hai, ungdomsgjeng, og ungdoms 2 [INFO](#)

17. august  
**Treningsstart**  
**Ortun**  
Konkurransesavdeling

**NB: Husk å dusje før trening!!**

## Juniorlandslag profiler

I oktober 2014 klarte to svømmere fra BS-LK å kvalifisere seg inn på juniorlandslaget utviklingsgruppe. Svømmerne kan kvalifisere seg i perioden 1. september til midten av desember. De er da på landslaget til neste opptak som er 1. September 2015.

I denne perioden har Katy og Synne vært på tre firedagers-samlinger: en i AdO Arena, en på Olympiatoppen i Oslo og en på Dale Oen Experience i Øygarden. De som ønsker å lese mer om de ulike landslagsgruppene og krav til opptak, kan gå inn på [NSF sine nettsider](#)



Synne og Katy på landslagssamling i Øygarden



### Katy Pettersen

**Årsklasse:** 02

**Hvor lenge har du svømt?** Siden jeg var liten og gikk på kurs, men begynte med konkurranser fra 2. klasse.

**Hvorfor svømmer du?** Jeg har prøvd det meste, men jeg synes at det var gøyere med svømming fordi det var det jeg var best i. Og hvem vil spille ball liksom?

**Hvor mye/ofte trener du?** 7 ganger i uken.

**Hva liker du best å svømme?** Det meste egentlig så lenge jeg holder meg laaaaaangt unna bryst. Men måtte jeg velge hadde jeg valgt mellomdistanse fri og fly

**Hvilke ambisjoner har du?** Jeg vil delta i så mange internasjonale mesterskap som mulig og egentlig bli den beste svømmeren jeg kan bli. Og jeg SKAL være med i OL i 2020.

**Andre hobbyer/interesser?** Nei jeg har ikke tid til noe annet.

**Hva har vært det beste med å være på landslaget?** Jeg kan trene med folk som har samme mål som meg og det er jo greit å få råd fra andre trenere også.

**Hvilket råd vil du gi til andre i BS-LK som ønsker å komme på landslaget?** Du må bare sette deg høye mål så klarer du det.



### Synne Eidheim

**Årsklasse:** 01

**Hvor lenge har du svømt?**

Jeg har egentlig svømt så lenge jeg kan huske, men jeg begynte ikke med konkurransesvømming før jeg gikk i 5 klasse.

**Hvorfor svømmer du?** Jeg svømmer fordi det er en sport jeg elsker. Jeg har prøvd utrolig mange sporter opp gjennom årene, men det var svømming jeg følte jeg mestret best.

**Hvor mye/ofte trener du?** Jeg trener 7 ganger i uken.

**Hva liker du best å svømme?**

Jeg liker å svømme alle svømmeartene, så jeg liker de fleste øvelsene, men hvis jeg må velge blir det 200 im, 100 im, 50 fri og 100 fri

**Hvilke ambisjoner har du?**

Lengre frem i tid så ønsker jeg å delta i OL, men nå har jeg ambisjoner om å fortsette å være på landslaget og delta på flere internasjonale mesterskap.

**Andre hobbyer/interesser?**

Jeg liker å fiske.

**Hva har vært det beste med å være på landslaget?**

Det jeg synes har vært best er å kunne få muligheten til å trene med andre folk som har samme ambisjoner som meg. Det har også vært veldig gøy sosialt og jeg har blitt kjent med mange nye folk.

**Hvilket råd vil du gi til andre i BS-LK som ønsker å komme på landslaget?**

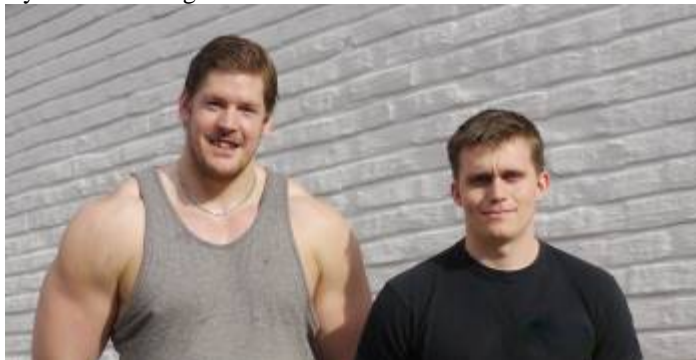
Å aldri gi opp og ikke miste motivasjonen når det kommer motgang.

NEVER GIVE UP!!!

## Styrets hjørne

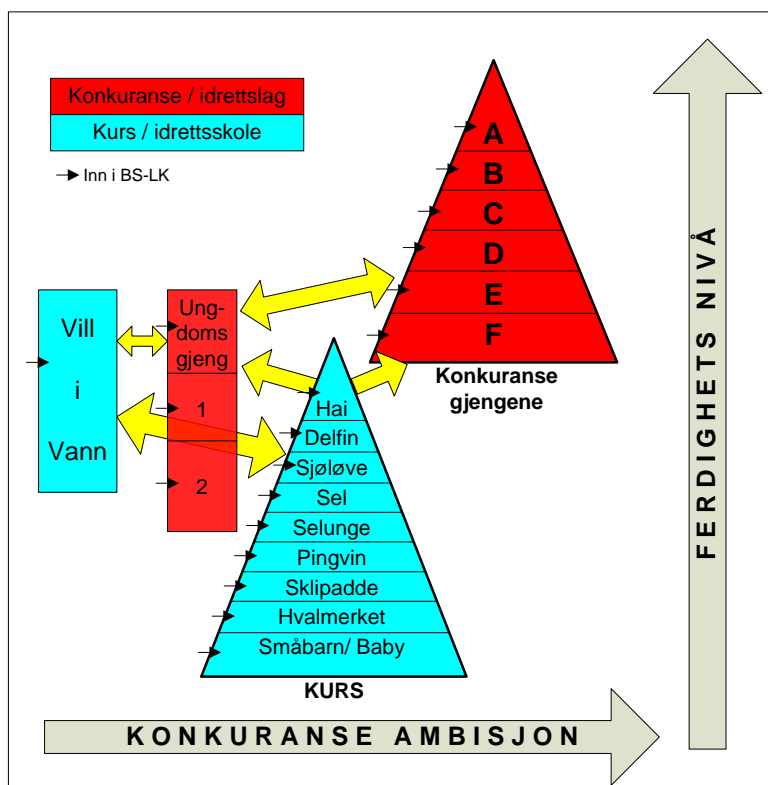
Det er god trøkk i klubben for tiden og det jobbes bra på alle nivåer. I vår sportslige plan har vi definert oss som en NM klubb. Historisk sett har BS-LK vært stor og tatt mange NM medaljer. Dette er mange år siden, og vårt fokus de siste årene har vært å bygge klubb. Vi har jobbet med rekruttering og kvalitet. Dette er vi nå så absolutt i gang med å høste fruktene av, og vi har pr i dag 2 på juniorlandslaget, 5 utøvere med NM krav og flere andre like rundt hjørnet. For å imøtekomme dette på en aktiv og mest mulig profesjonell måte så har vi gjort noen endringer i trenerstrukturen vår.

Vi har opprettet en ny stilling som Elitetrener, denne vil Erik Dorch begynne i fra høsten av. Vår nye hovedtrener blir Erling Mjøs Brattelid som vil begynne fra samme tid. Gratulerer så mye til dem begge to. Dette er ikke så store praktiske endringer, men det blir mer en tydeliggjøring der Elitetreneren får konsentrere seg om å utvikle de beste svømmerne, og hovedtrener fokuserer på å utvikle og styrke bredden og fundamentet i klubben.



### Erik og Erling

BS-LK tilbyr nå svømming på mange nivåer og med forskjellig opplegg. Dette kan være litt vanskelig å få oversikt over og spesielt siden tilbudene endrer seg litt over tid. Vi har prøvd med figuren å vise det mangfoldet og de mulighetene det finnes innen BS-LK sin svømmeverden. Vi vil som best vi kan stabilisere modellen slik at vi er forutsigbare og det blir lettere å navigere i tilbudene. Noen av tilbudene er som i idrettslag med de pliktene og forventningene som er der, mens kurs/idrettsskole er uforpliktende aktiviteter. Det er flere muligheter til å bytte ettersom ferdigheter og ambisjoner endrer seg. Sportslig plan og informasjon om kurs dere finne på hjemmesiden [www.BS-LK.no](http://www.BS-LK.no).



Dere må alle ha en flott sommer og ser frem til en høst med mye svømming.

### Styreleder

Tom Inge Nesheim

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

## Ungdomsgjeng

BS-LK sin ungdomsgjeng vil fra høsten 2015 bestå av svømmere fra 11 år (f.2004) og eldre.

Ungdomsgjengen er ett likeverdig konkurransetilbud til våre A-F gjenger. Etter oppstart av videregående kurs, har vi sett ett økende antall eldre barn, som må svømme sammen med de yngre. Dette har BS-LK tatt tak i ved å innføre ungdomsgjengen.

Ungdomsgjengen er tilsvarende E og F gjengene og man vil fra Ungdomsgjeng bli tatt opp i D-gjengen når man er klar for dette. BS-LK kan gi dere den gledelige nyhet at det blir vår hovedtrener, Erling Brattelid, som skal trene ungdomsgjengen mandag, onsdag og lørdager i høst.

I Ungdomsgjengen vil det være krav til minimum 2 stevner pr. semester, og det blir dugnadsplikt. Ungdomsgjengen vil på lik linje med E og F gjengen bli invitert til alle stevner, helgeturer, leirer og andre sosiale aktiviteter BS-LK arrangerer.

BS-LK har et mål om at alle ungdommer som ønsker å svømme hos oss skal få ett tilbud. Ønsker man ikke å konkurrere, så er Vill i Vann ett kjempefint alternativ til Ungdomsgjengen. Husk at barna når som helst kan bytte mellom Vill i Vann og Ungdomsgjengen. I denne alderen kan motivasjonen endre seg, og vi legger derfor til rette for dette.



## Vill i vann

BS-LK er stolt over å kunne tilby Vill i Vann fra høsten 2015.

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 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 vil bli tilbudt Vill i Vann 9-12 år og Vill i Vann 13-16 år. Gjennom Vill i Vann vil vi også tilby egne kurs for mini polo og synkron svømming.

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 startkontingent. Vill i Vann deltakere vil også bli inkludert i noen av BS-LK sine sosiale aktiviteter. BS-LK håper dette blir ett populært tilbud. Påmeldingslink til Vill i Vann, mini polo og synkron er [her](#)

## DOMMERE

Vi har behov for flere dommere slik at vi kan arrangere stevner, og dersom vi får bruke AdO arena med 10 baner så trenger vi enda flere dommer. [Kontakt Dommeransvarlig Eivind Mikkelsen på email i dag ☺ eivind@bs-lk.no](#). Husk at dere får dugnadspoeng!







## PÅMELDING TIL HØSTENS SESONG

Påmelding for høstsesongen er åpen på [www.bs-lk.no](http://www.bs-lk.no). Du kan melde ditt barn på til høstens gjeng allerede nå 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)  
Høstens treningstider er klare, og du finner dem [her](#)

## KONKURRANSEGGJENGENE

For høstsesongen har trenerne satt opp følgende gjenger:

### A-Gjengen (Erik Dorch)

**Minimumkrav:** 7 treninger i uken, inkl. morgentrening

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

### B-Gjengen (Erik Dorch)

**Minimumkrav:** 6 treninger i uken

Cecilie Tvedt (01)	Elise A. Jensen (02)	Helene H. Solberg (01)
Isidora Manojlovic (02)	Julie L. Rivedal (03)	Kaia Pettersen (00)
Karine Johannessen (96)	Sebastian H. Mikkelsen (97)	Sindre K. Nesheim (01)
Vegard Vikane (97)		

### C-Gjengen (Erling Brattelid)

**Minimumkrav:** 5 treninger i uken

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

### D-Gjengen (Erling Brattelid)

**Minimumkrav:** 3 treninger i uken

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

### E-Gjengen (Elna Bønes)

**Minimumkrav:** 2 treninger i uken

Amalie Sande (04)	Einar B. Tvedt (05)	Eivind H. Nordås (04)
Elias Træland (05)	Eskil K. Øyen (05)	Iben Stene (05)
Jakob Mikkelsen (04)	June Gjellestad (05)	Magnus Krohn (05)
Simon Tangenes (04)		

**F-Gjengen (Eirik Lund)****Minimumkrav: 2 treninger i uken**

Arn Andreassen (04)	Elena Arnesen (04)	Ellen Jensen (07)
Gentian Subi (04)	Jørgen Moland (04)	Marte P. Grønhaug (04)
Oline H. Thunæs (06)	Olivia Bjørnsen (04)	Sahib Daphu (05)
Victoria Ann Kvilekval (05)		

**\*Ungdomsgjeng (Erling Brattelid)****Minimumkrav: 2 treninger i uken**

Annbjørge G. Borge (01)	Eirik Skage (04)	Ellinor Haugeland (02)
Emma Andersen (02)	Erik L. Midtsveen (00)	Hannah Vangsnes (04)
Helene T. Rynningen (00)	Kornelius Midtbø (04)	Lyana Braathen (01)
Malin M. Paulsen (04)	Mathilde G. Johannessen (01)	Nikolai Nore (04)
Nora Brue (02)	Sebastian Sætra (03)	Vetle Grøndahl (00)
Daniel Tonheim (03)	Lisa Myrmehl (02)	

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

Aleksander Eikemo (03)	Georgy Fomin (02)	Håvard Flo (03)
Håvard Nesheim (03)	Ida Kristin Kårbø (99)	Tuva T. Tjugen (02)
Marta Bohovova (02)	Robin Henriksen (03)	Romeo Henriksen (04)

**\* Vill i Vann/Ungdomsgjeng kan meld på til gjeng som passer best til utøvere, Ungdomsgjeng eller Vill i Vann. Listene er kun fra stevne påmelding (våren 2015) Les mer om Vill i Vann og Ungdomsgjeng på side 6.**

**Vi ønsker Siri Tangedal, Synne Eidheim, Maria Alme Jensen, Katy Pettersen og Kaia Pettersen lykke til på NM Langbane 4.-7. juli i AdO arena ☺**

**STRANDEBARM 2015**

Vi håper at både nye og gamle svømmere har anledning til å være med, for dette blir gøy. Det blir minst to treningsøkter hver dag. Treningen vil bestå av svømmeøkter, basistrening og annen aktivitet. Dette er en ypperlig anledning til å få en fin start på svømmehøsten, og samtidig bli bedre kjent med dine svømmekamerater/venninner. Se info om oppstartsleir [her](#)

**Til slutt vil vi ønske dere hjertelig velkommen til ett nytt og spennende høstsesong!**