



HALLIWICK AARHUS

PLASK

35. ÅRGANG · NR. 3 · AUGUST 2016



VELKOMMEN TIL SÆSON 2016/17



Lyseng svømmehal og HASA er stort set lige gamle, 45 år. Vi startede undervisningen i efteråret 1971 i den dengang helt nye svømmehal. Og HASA blev formelt stiftet i januar 1972. Det planlægger vi at markere. Men hvordan ved vi ikke helt endnu. Måske med en udflugt til et badeland med efterfølgende middag? Andre forslag er velkomne. Men uanset hvad vi beslutter os for, ender det helt sikkert med et godt resultat.

Anderledes er det med de problemer, nogle af vore medlemmer og klubben har med kommunen på grund af den utilstrækkelige bevilling til taxakørsel. Vi er desværre ikke kommet nærmere en løsning, siden jeg skrev om problemet i Plask nr. 2/2016.

Undervisningsmæssigt står vi godt rustet til den nye sæson. Med 3 nyuddannede instruktører plus den gamle gruppe på 7, skal vi nok klare de opgaver, vi står over for. Der er i løbet af foråret kommet flere børn, og vi har allerede nok voksne tilmeldt til et nyt hold. I sidste sæson fik alle nye voksne en times introduktion til "hvorfors vi gør, som vi gør" i undervisningen. Det har absolut været en succes, og instruktørerne synes, at svømmerens "forforståelse" har gjort det meget lettere at instruere. Vi overvejer derfor at tilbyde introduktionen til nye børn og deres forældre.

Vi har ca. 36 svømmeaftner på en sæson. De "svømmende" børn og unge kan vi tilbyde 45 minutters svømmetræning pr. aften, mens de øvrige kun får en halv time eller ca. 18 timer. Så både for dem, der vil lære at svømme, eller vil blive dygtigere til det, er det vigtigt at møde regelmæssigt op, for at få det fulde udbytte. At svømmerne møder regelmæssigt op, er også med til at bevare entusiasmen hos vore frivillige hjælpere og instruktører. Velkommen til nye og gamle medlemmer til HASA's sæson nr. 45.

Harald





RESULTATERNE AF DISTANCESVØMNING JUNI 2016



Smilla Elholm Smicht	25 m
Hugo Harboe	25 m
Kurdistan Karrien	100 m
Martin Rytter Jepsen	150 m
Kafisa Kamil	300 m
Thomas Svendsen	350 m
Pia Wulff Laursen	400 m
Simone Skovaa	900 m
Muhammed A. Ali Nur	1000 m
Zakarias Voigt-Møller	1500 m
Bjarne Christiansen	1500 m
Sofie Andersen	3000 m
Alexander M. Nielsen	3000 m
Louise H. Christensen	5000 m

Tillykke til jer alle. Godt svømmet! .Maybrit



Nogle af deltagerne i sæsonens sidste distancesvømning.



SOMMERFEST I HASA 2016



Vejret var på plads, det samme var drikkevarer, grillpølser og ikke mindst mundtøjet, da HASAs medlemmer fejrede sommerens komme på terrassen udenfor Rottehullet. Se selv!



**Der er flere billeder fra sommerfesten
på HASAs hjemmeside www.hasa.dk**



ÅRETS FIGHTER



Zakarias Voigt-Møller blev modtageren af dette års Figtherpokal. Pokalen gives til den svømmer, der onsdag efter onsdag har kæmpet og gjort fremskridt i svømning.

Det er HASAs instruktører, der vælger modtageren. Og Lene kom med følgende begrundelse for, at det i år blev Zakarias, der blev valgt:

"Zakarias får pokalen, der er en vandrepokal, for at have trænet hårdt i vinter. Både med at svømme langt og med at dykke efter ringe. Vi har virkelig kunnet se, at hans hårde træning har givet pote".

PLASK ønsker dig også til lykke med hæderen.



VERD AT VIDE

Værd at vide: I Handicapidræt nr. 2 kan I læse et interview med den paralympiske svømmer, Jonas Larsen. Handicapidræt 2016 ligger på nettet.

DEADLINE NÆSTE BLAD - 20. OKTOBER 2016

- SKAL OVERHOLDES ! -

Stof sendes til HASA: Aase Nørrung, Ydunsvej 28, 8230 Åbyhøj
Telefon 86 15 00 73, E-mail: aasenoerrung@gmail.com

NÆSTE NUMMER AF PLASK UDKOMMER NOVEMBER 2016







Onsdag 17. august Første svømmeaften, sæson 2016-17
 Onsdag 31. august Første svømmeaften **Nyt voksenhold**

Onsdag 19. okt. **Efterårsferie, ingen svømning**
 Lørdag 5. nov. Svømmestævne Esbjerg
 Onsdag 14. dec. Sidste svømmeaften før jul

*Aftener med prøver, distancesvømning og tidtagning
 annonceres på opslagstavlen og på hjemmesiden.*

HASA KONTINGENTSATSER 2015/16

Kontingent angivet som helårligt, fra august 2014 til juni 2015.

Halvårlig kontingent kan betales for efterårs- og forårssæson.

Ved start i klubben forår 2016 kan der kun betales halvårligt frem til juni.

- (A) Børnefamiliekontingent - et barn kr. 780,00 - 1/2 årlig: kr. 410 -
- (B) Børnefamiliekontingent - to/ flere børn kr. 960,00 - 1/2 årlig: kr. 500 -
- (C1) Voksen, nybegynder - enkeltkontingent - kr. 820,00 - 1/2 årlig: kr. 480,-
 det første halve år, kr.- 380,- det andet halve år
- (C2) Voksen - enkeltkontingent - kr. 720,00 - kr. 380 - 1/2 årlig
- (D) Voksen - familiekontingent - kr. 900,00 - kr. 470 - 1/2 årlig
- (E) Hjælperkontingent - kr. 120,00
- (P) Passive - kr. 90,00

Vedrørende kontingentindbetalinger bedes du benytte www.hasa.dk/kontingent

Alternativt kan indbetaling også ske på bankkonto reg. 1551 kontonr. 305489.

Husk at skrive dit navn som meddelelse vedr. betalingen så regnskabsføreren kan se, at du har betalt!!

Se hvad de forskellige kontingentsatser dækker på www.hasa.dk



LOUISE STOD DISTANCEN



I sæsonens sidste distancesvømning gennemførte Louise sit mål på 5000 meter. Her fortæller hun om de længste 5 kilometer i sit liv.

Jeg indledte sæsonen 2015/16 i oktober med det mål at komme i form til stævnet i Esbjerg i november og at svømme fem kilometer distancemærke i december. Men jeg måtte erkende, at formen endnu ikke var til de fem kilometer og måtte udsætte det.

Men et halvt års træning med ca. 1.5 – 2 kilometer hver onsdag hjalp mig meget. Og ved at lægge et par gange svømmetræning mere ind fik jeg svømmet 8 kilometer de sidste par uger op til distancesvømningen i juni.

Jeg tænkte godt nok mange gange, at jeg ville droppe forsøget med de fem kilometer, for jeg syntes, at bare 2 kilometer uden pauser var hårdt. Men jeg tog mig sammen.

Jeg var meget spændt på, om jeg kunne holde samme fart hele vejen, om jeg ville gå død undervejs. En kilometer tog ca. 30 minutter.

Men det gik over forventning. Jeg holdt mig til min plan med at svømme 2 baner crawl, 1 bane rygcrawl og så forfra. Det holdt det meste af vejen. Et par enkelte gange måtte jeg tage flere baner rygcrawl. Jeg fuldførte de 5 kilometer på to timer og 10 minutter.

Jeg er godt tilfreds med min tid og er virkelig glad for, at jeg endelig har fået det gjort efter, at jeg har udsat flere gange, siden jeg

svømmede de 4 kilometer i december 2013. Nu gælder det så 6 kilometer i den kommende sæson.

På gensyn i bassinet Louise C.







Anne Margrethe valgte HASA i 3. halvleg

I HASA er der ikke aldersdiskrimination. Så da Anne Margrethe spurgte, om vi kunne bruge en pensioneret skolelæge i bassinet, blev hun modtaget med kyshånd. Og vi har ikke grund til klage. Fra dag ét er Anne Margrethe gået 100 procent ind i klubben som instruktør og medlem. Med børnesvømmerne som hendes foretrukne dengser. Men også vi voksne skrækkere nyder godt af hendes rolige vejledning – eller slapper af i hendes arme i en gang Watsu. Prøv det!



Rygtet vil vide, at hun også agter at give en hånd med at få orden på HASAs historie. Og så er Anne Margrethe mor til dette fyndord:

”Den eneste sport man kan dyrke uanset fysiske talenter er Halliwick”. Tak for tipset og Til Lykke med de 75 år!

Torben fylder 70 og går på land

En æra i HASA sluttede i foråret, da Torben efter nærmest en menneskealder som aktiv i bassinet og klubben gik på pension. Altid hjælpsom når det gjaldt klublivet: Som mørkhåret demonstrant af Halliwick-metoden i filmen ”Mærk vandet”, som finurlig skribent i PLASK, som deltager på det HASA-hold, der svømmede 65 km. stafet over 24 timer og kom i Guinness rekordbog og endnu længere tid som klubbens revisor.

Og til dem der ikke ved det, er Torben også manden bag tegningen på stævneprogrammet og diplom til Det internationale Halliwick-stævne i 2007. Et motiv, som også pryder HASA-kruset.

Til Lykke med de 70 år du seje vandmand og hjertelig velkommen som aktiv passiv i HASA.





TRÆNER-TRINE SIGER: TAK FOR DENNE GANG!



Da jeg i 2012 begyndte som svømmetræner i Hasa, blev jeg taget godt imod og budt velkommen på bedst tænkelig vis. Derfor tænker jeg også, at det vil være på sin plads, nu hvor tiden er kommet til at sige farvel, at jeg gør det på en ordentlig måde.

Jeg har valgt at stoppe som svømmetræner – ikke fordi lysten er forsvundet - men fordi tiden er blevet for trang. Som de fleste af jer ved, studerer jeg i Odense samtidig med, at jeg bor i Aarhus. Og transporttiden, forberedelsesmængden og eksamenspresset gør, at jeg ikke længere føler, at jeg kan udføre mit arbejde godt nok i Hasa. Den sidste sæson har jeg ikke været til stede og udført mine opgaver på det niveau, jeg gerne vil, og derfor har jeg taget konsekvensen og valgt at stoppe i Hasa for at give mine studier fuld fokus – samtidig med at svømmerne i Hasa kan få den undervisning de har fortjent.

Jeg har været rigtig glad for mine år i Hasa. Jeg føler selv, at jeg har udviklet mig som træner, instruktør og som menneske. Jeg



sætter stor pris på de oplevelser jeg har fået, og de bekendtskaber det har givet mig at være i klubben.

Jeg ønsker alle alt det bedste i fremtiden og kan nok ikke love, at jeg holder mig helt væk i den kommende sæson.

Trine Aakær Lund



DE PARALYMPISKE LEGE I RIO



I sidste nummer af PLASK fortalte Anders Kolbo fra Århus om sin baggrund for at blive udtaget som reporter ved De Paralympiske Lege i Rio. Til dette nummer, som skrues sammen i starten af juli, skriver han til PLASK-læserne:



Anders Kolbo har lovet os at fortælle om turen til Rio i næste nummer. Her ses han og hans hårdtpumpede kørestol i Grand Canyon, USA.

Jeg er så småt gået i gang med reporter- og skærmtæning. Lige nu er jeg til EM-arrangementet på Islands Brygge som reporter for radioen. Og skærmtæningen foregår i DR byen.

Jo det er lidt hårdt at lære et nyt fag, men meget spændende og sjovt - og jeg får en masse gode oplevelser.

PLASK spurgte også om nogle praktiske ting, som for eksempel hvornår reporterholdet rejser til Rio, og hvor de skal bo.

- Alt det praktiske vedrørende legene ved jeg ikke 100% noget om endnu. Ikke andet end at vi rejser 3-4 dage, før legene starter, og at vi skal bo på et hotel. Ligesom vi heller ikke ved, hvem der dækker hvilke sportsgrene.

Jeg tænker, at vi i august planlægger alle dagene under legene, når vi ved hvor, og hvornår de danske atleter skal i aktion og derudfra kan planlægge, hvor vi skal være, og hvad vi skal dække.

Derfor er jeg heller ikke begyndt at forberede mig til de enkelte atleter og idrætsgrene, svarer Anders på spørgsmålet, om han har forudsætninger for at dække svømning.

Men han forsikrer PLASK og læserne om, at han vil være velforberedt.

Og kørestolen, spørger PLASK?

- Hehe ja kørestolen er pumpet, men vil nok lige pumpe den ekstra godt igen, inden jeg tager af sted.

De Paralympiske Lege begynder til september.



MED KATRINE OG LENE PÅ SØLUND



Igen i år valgte Katrine og Lene at hoppe en svømmeaften over for at komme til Sølundfestival. Læs deres festivalberetning:

Vi startede med at stille telt op tirsdag formiddag sammen med Katrines bosted, så hun kunne sove sammen med dem en nat. Så hjem og slappe lidt af, så vi var klar til tirsdag aften, hvor der er fri entre for alle. Katrines kusine, Annemette, tog med derned, hvilket var rigtig hyggeligt. Vi mødte en masse mennesker, som vi kendte og fik hørt noget musik.

Onsdag var der officiel åbning af festivalen, hvor vi mødtes med nogen af Katrines venner og hørte Kandis, og så gik det bare derudaf de næste to dage med masser af god musik, og søde mennesker.

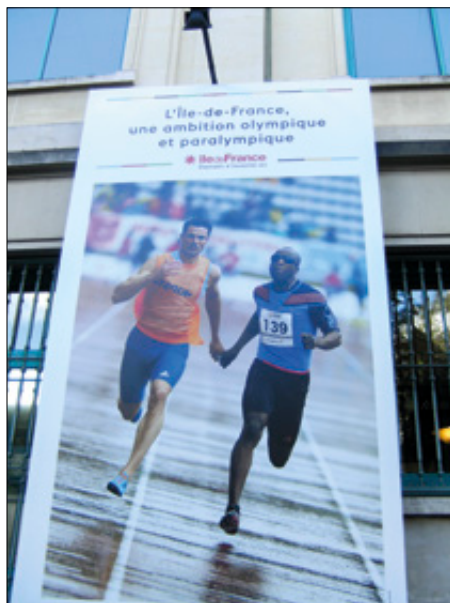
Det var nogle fantastiske dage med masser af glade og søde mennesker og ikke mindst en masse god musik. Vi kan kun anbefale alle til at tage til festivalen.

Hilsen Katrine og Lene



Her er Katrine og vennerne fra bostedet til Kandis-koncert. Katrine og Lene mødte i øvrigt også Bjarne, Thomas og Sonja fra klubben plus mange, som de kendte fra Hasa-stævnerne.









ÅNDEHULLET'S EFTERÅRSPROGRAM



Åndehullet er nu på banen med et møde i klubben efter en lang ferie.

Vi håber, I er kommet vel gennem ferien og er friske til et møde med alle vennerne i festligt lag. Vi mødes på Jacob's BQ

Torsdag d. 15. September kl. 17.00

Sidste tilmeldingsdag er onsdag den 9/9.
til Hans på: hansfoldager@live.dk

Hilsen Thomas, Ole og Hans.



HASA fylder 45 år i 2017!

Det skal fejres ...

**Sæt X i kalenderen lørdag d. 28.
januar 2017**

Nærmere info følger ...



Svømmesommer

Send et billede fra en dejlig strandtur, fra en skøn dag i badeland eller fra den hyggelige ferie ved pølen til Plask med en kort tekst om, hvor I har svømmet i sommerens løb.

Hilsen Aase – aasenoerrung@gmail.com



TORST OG SOLBAKKEN



Mange af HASAs medlemmer har mødt eller har hørt om Karsten Torst Pedersen, Solbakkens karismatiske leder gennem et par menneskealdre. Nu er den spændende historie om ham og hans livsgerning blevet skrevet og udgivet i I anledning af Solbakkens 75-års jubilæum. En medrivende fortælling om den lille handicappede dreng fra Djursland, der som otte-årig måtte forlade barndomshjemmet ved Grenå og flytte på den nyoprettede institution Solbakken i Højbjerg. En skildring, der kan give selv PLASKs hærdede redaktøse våde øjenkroge.

Men Karsten, der fra fødslen er stærkt handicappet, gav ikke op. Tvært imod kæmpede han fra første færd imod at blive gemt og glemt. Han insisterede tvært imod på at blive en del af det omgivende samfund som spejder og som elev i den lokale skole. Og i voksenlivet blev han en stor og engageret støtte for forældre og børn. Utrættelig i kampen for at åbne de ofte tunge og svært passable døre mellem handicapverdenen og samfundet. Altid med sig selv som rollemodel, tilsat et stort, smittende smil og megen humor.



Jeg kan varmt anbefale bogen, som kan bestilles ved at sende en mail til: mail@jyskborneforsorg.dk

Aase N.

VÆRD AT VIDE

Værd at vide: På Handicapidrættens Videnscenters bibliotek udlånes artikler, bøger og film om tilpasset idræt og bevægelse. Ring til bibliotekar Nina Holst på 46 34 00 00 eller gå ind på www.handivid.dk/bibliotek





BØRNEPØLEN

Siden for de seje sild og barske vandmænd



Tak for en god sæson og Velkommen til en ny

Jeg vil gerne takke jer for den opbakning, som vi har fra jer børn, unge og voksne gennem sæsonen. Det er jeg rigtig glad for. Uden jer ingen Musehygge.

Som regel er I gode til at skrive jer på kagelisten, og skulle det glippe, finder vi også ud af det.

Jeg nyder altid at komme i Musehullet, fordi der altid er en god stemning. Og der bliver talt om alt mellem himmel og jord. Nogle læser også avisen, Sammen naturligvis, Så bliver der talt og diskuteret.

Til alle jer nye børne- og ungesvømmere vil jeg sige, at Musehullet er stedet, man mødes til afterswimming. Der bliver hygget, spist kage, drukket saftevand, te og kaffe alt efter lyst og smag. Du lærer de andre svømmere at kende og får som regel et godt grin.



Nogle af de friske vandhunde i Lyseng-akvariet, som også kan træffes i Musehullet til afterswimming

Så kig endelig ind og få en super afslutning på en skøn svømmeaften.

På Gensyn Maybrit

Ps. Der er ingen dresscode i Musehullet. Man må gerne komme i nattøj.

VERD AT VIDE

Værd at vide: Handicapidræt skriver i nr. 2 om, at flere og flere børn med funktionsnedsættelse er så trætte som følge af skolereformen, at de dropper idrætten. Læs leder og analyse i Handicapidræt 2016. Bladet ligger på nettet.







Nye badedyr i Lyseng

Der har gennem længere tid floreret rygter om nogle nye vanddyr i de århusianske svømmehaller. Den daglige leder af Lyseng Svømmebad, Mikkel Bendixen, bekræfter, at der er tale om mere end rygter, og at der ved sæsonstart vil blive udsat et endnu ukendt antal havfruer i Lyseng.

Udsætningen sker om tirsdagen, så den skulle ikke skabe nogen nævneværdige problemer for HASAs svømmere. Heller ikke, hvis der skulle smutte en enkelt lille havfrue uden om halbestyrerens net efter endt haletræning.

Altså så længe vi selv kan komme til. For havfruerne er jo ikke de første vand- og badedyr, vi deler akvariet med.

En hurtig og langt fra fyldstgørende gennemgang af de senere års PLASK afslører, at der om onsdagen er observeret ganske mange arter indenfor dyreriget i bassinet.

Vi nævner i flæng: En badeand med ondt i termometret. En flotille af vandmænd i Børnepølen. En stime seje sild og en kongepingvin i store bassin. Ligesom



det engang imellem kan være svært at komme til for en stor og larmende flok vandhunde. Og nede ved baren skal man vogte sig for en klynge vandspilopper, som med deres kommentarer godt kan få en motionssvømmer eller to til at træde vande. Og kommer man i vandet sidst på aftenen, er der som regel gode muligheder for at dele bane med en yndefuld slørhale.

Velkommen tilbage i akvariet. Redaktøsen

PS. For øvrigt kan vi oplyse halbestyreren om, at vi i HASA allerede gennem flere år har haft vores helt egen havfrue. Hun hedder Lotte.

VÆRD AT VIDE

Værd at vide: Termometer-anden, som vi havde under mistanke for at være rustet fast på 26 grader lever: På sæsonens næstsidste aften viste den 28 grader i store bassin og 32 grader i det lille. Skønt!





HALLIWICK SVØMMEKLUBBEN I ÅRHUS



Styregruppen

Formand:

Harald R. Lie
Føniksvej 2, 8270 Højbjerg
Tlf. 86 14 15 75, mobil: 27 63 27 72
Fax 86 14 75 47
hrlie@dadlnet.dk

Medlemskartotek, hjemmeside mv.:

Morten Fredsgaard Rasmussen
Gustav Wiedsvej, 23 st.tv, 8000 Aarhus C.
Tlf. 22 44 86 51
mail@mortenrasmussen.net

Transport mv.:

Søren Andersen
Kastanievej 6, 8260 Viby J.
Tlf. 53 38 86 57
sorenandersen@stofanet.dk

Andre kontaktpersoner

Regnskabsfører:

Irene Lindemann
Skt. Markus Kirkeplads 24, 2.tv
8000 Aarhus C.
Tlf. 20 26 55 17
lindemannirene54@gmail.com

Redaktion

Aase Nørrung
Ydunsvej 28, 8230 Åbyhøj
Tlf. 86 15 00 73
aasenoerrung@gmail.com

Socialt

Maybrit Damgaard, "Musehullet"
Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 20 71 32 34
maybrit@hotmail.dk

Jane Christensen, "Musehullet"
Østre Havevej 49, 8520 Lystrup
Tlf. 25 89 14 54
janegc@dlgtele.dk

Mariane Johansen, "Rottehullet"
marianejohansen@stofanet.dk

Svømmeundervisning, begyndere

Maybrit Damgaard, børn kl. 19:00
Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 20 71 32 34
maybrit@hotmail.dk

Vibeke Lie, voksne kl. 20.00
Føniksvej 2, 8270 Højbjerg
Tlf. 86 14 15 75, mobil: 27 63 72 27
vbkli@gmail.com

Svømmeinstruktør

Carl Emil Thomassen
Carlemil13@yahoo.dk

Livredder

Trine Damgaard Kristensen
Trine-dk-95@hotmail.com

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

Annonceekspedition:

Handicapidræt • Agerbakken 21 • 8362 Hørning • Tlf. 87 93 37 86
Mail: info@handicapinfo.dk





B

Føniksvej 2, 8270 Højbjerg