



HALLIWICK AARHUS

PLASK

38. ÅRGANG · NR. 4 · NOVEMBER 2019



BEVÆG DIG FOR LIVET



Først vil jeg fortælle, at Styregruppen er i gang med en større øvelse, hvor vi rokerer rundt på de opgaver, Styregruppen skal løse. Målsætningen er, at opgaverne deles på to personer, så vi får en organisatorisk leder af HASA og en egentlig svømmeleder. En anden, meget lille opgaverokering, er, at side 3 i Plask fremover skrives på skift af Styregruppens medlemmer.

Jeg opfatter side 3 lidt som en leder eller klumme, hvor Styregruppen kan fremlægge synspunkter, holdninger eller kommentarer til aktuelle emner.

”Aarhus bevæg dig for livet”

Aarhus kommune, DGI og DIF har netop indgået en aftale om et 5-årigt projekt, der som målsætning har at øge andelen af fysisk aktive århusianere fra 76 til 80%. Det århusianske projekt understøtter DGI og DIF-projekt, ”Bevæg dig for livet”, hvis målsætning er at gøre Danmark til verdens mest idrætsaktive nation.

Hvad har det så med HASA at gøre?

For det første skal vi være stolte og glade over, at vi bidrager til, at 76 % af århusianerne er fysisk aktive. Vi bidrager også med et tilbud til århusianere, der ikke umiddelbart kan være fysisk aktive i de gængse idræts-tilbud.

For det andet kan vi (måske) få glæde af projektet, fordi et af målene er: ”Vi vil skabe større lighed i sundhed ved at øge mulighederne for organiseret idræt og bevægelse, så alle har adgang til og mulighed for at deltage i sunde fællesskaber.”

Hvad gør vi?

Hvis vi vil forsøge at få glæde af projektet, skal vi gå i dialog med Idrætssamvirket, som er vores interesseorganisation lokalt, og klæde dem på, så de kender vores medlemmers specielle udgangspunkt og behov. Det kræver en prioritering i Styregruppen.

Hvilke initiativer tænker du, kære læser, at HASA kunne tage for få flere til svømning og være med til at skabe (mere lighed i) sundhed og trivsel?

Søren Andersen

p.s. der er afsat 500.000 hvert år til projektet.

Læs visionsaftalen mellem Århus Kommune, DIF og DGI på www.hasa.dk



Fredag d. 27. september underskrev borgmester Jacob Bundsgaard, Charlott Thomassen, DGI og Niels Nygaard, DIF en visionsaftale med Aarhus Kommune, der skal få endnu flere århusianere til at være fysisk aktive



EN VANDHUND FORTÆLLER



Mit navn er Yvonne, og jeg begyndte at svømme i HASA for 2 år siden.

Jeg sidder i el-kørestol, fordi jeg har muskelsvind, og jeg har ikke kunnet stå eller gå siden, jeg var otte år. Jeg går til fysioterapi ugentligt, men ville prøve om jeg kunne bruge vandet til at træne min krop på en anden måde. Samtidig var jeg virkelig skrækslagen for at skulle overgive mig det uberegnelige element vand.

Min handicaphjælper Aurelija overtalte mig dog. Siden er hun min faste svømmehjælper og har sammen med mig lært at håndtere vandets udfordringer. Første gang jeg blev hejst i vandet, var det ganske forfærdeligt! Jeg følte, at jeg ikke havde styr på min krop overhovedet. Jeg var bange for at få vand i lungerne, for jeg har på grund af mit handicap svært ved at hoste. Og selvom der

var hele fem mennesker omkring mig for at passe på mig, var jeg panisk helt igennem!

Ingen troede, at jeg ville komme tilbage. Men jeg var der ugen efter igen. Hvorfor? Fordi jeg på trods af al den angst mærkede, at vandet gør noget godt for min krop.

Hvad skal jeg sige... Jeg er blevet enorm glad for vandet, selvom jeg stadig er bange og skal have Aurelijas trygge støtte. Med hjælp har jeg lært at svømme på ryggen og svømmer nogle gange baner om kap med min mand, Søren, som også er blevet en del af klubben.

For mig betyder vandet frihed for min ellers ubevægelige krop. I vandet kan jeg bevæge mig, og det giver mig så meget. Jeg vil ikke undvære det!

Yvonne



Yvonne og hendes hjælper Aurelija. Som personlig træner har hun Anne Margrethe fra HASA

HASA SÆLGER LODDER TIL BØRNEHJÆLPSDAGENS JULELOTTERI



Fotograf: Per Frahm Thomsen

Styregruppen har besluttet, at vi vil støtte Børnehjælpsdagens Julelotteri ved at sælge lodder. Det er lodder til 25 kr. stykket, og HASA får 12 kr. for hvert solgt lod.

Der er flotte præmier som et gavekort på 75.000 til Spies, et gavekort på 25.000 til Elgiganten og gavekort på 1.000, - til Comwell. Herudover gavekort på 200 kr. til en række forretninger.

Vi har sat os et mål om at sælge 200 lodder.

Jeg håber, at rigtig mange medlemmer vil give en hånd med, så vi kan støtte Børne-

hjælpsdagens arbejde for anbragte børn. Så det er bare med at give den en skalle.

Styregruppen har besluttet, at vores overskud fra salget skal gå til et medlemsarrangement i 2020.

Mange Hilsner
Søren Andersen

Ps. Søren har lodsedler med til onsdags-
svømning eller kan kontaktes på:
sorenandersen@stofanet.dk
mobil: 5338 8657

Værd at vide:

HASA holder generalforsamling d.5. marts 2020 med Fællesspisning og HASA-banko

HASA I JULEHUMØR



I HASA plejer sidste svømmeaften før jul ikke at gå stille af. I år er det onsdag den 18. december – for såvel børn og unge som voksensvømmerne.

På denne årets sidste svømmeaften er al undervisning lagt i depot. Til gengæld er der frit slag for en masse vandsjov i bassinet, ligesom frissvømmerne har mulighed for at svømme nogle baner og komme i ekstra god form til julens udskejelser.

Til vandskrækkere og andet godtfolk, der måske er lidt usikre på, om det er noget for

dem: Der er selvfølgelig også livredder på sådan en aften. Så kom og hyg jer i bassinet med en gang selvtræning.

Der er selvtræning og frissvømning for voksensvømmerne mellem kl. 20 og 21, hvor vi mødes til den traditionsrige Julekomsammen i Rottehullet.

Arrangementet slutter kl. 22, så husk at ændre afhentningstidspunktet med taxa.

Vel mødt Julenissen



HASA KALENDER DECEMBER TIL APRIL 2020

Onsdag	11. dec.	Sidste svømmeaften inden jul med undervisning
Onsdag	18. dec.	Sidste svømmeaften inden jul for frivsvømmere og med selvtræning
Onsdag	8. jan.	Første svømmeaften i det nye år
Fre.-Søn	17. – 19. jan	Halliwick Grundkursus, del 1. HASAM, Ans
Torsdag	20. januar	Åndehullets Fællesspisning
Onsdag	12. febr.	Vinterferie, ingen svømning
Lørdag	29. febr.	Svømmestævne, HASI, Silkeborg
Torsdag	5. marts	Generalforsamling, Rottehullet, Lyseng
Lør.-Søn	7. – 8. marts	Halliwick Grundkursus, del 2. HASAM, Ans
Lørdag	21. marts	HASAM suppleringskurs og Årsmøde, Aalborg
Onsdag	8. april	Påskeferie, ingen svømning
Lørdag	18. april	Svømmestævne, HASA, Lyseng

Aftener med prøver, distancesvømning og tidtagning aftales/annonceres i svømmehallen.

HASA KONTINGENTSATSER 2019/20

Kontingent herunder angives både som årligt (august-juni) og halvårligt (august-december + januar-juni). Grundet det administrative arbejde håber vi, at så mange som muligt betaler årligt kontingent.

Kontingenttype

	Årligt	Halvårligt
Børnefamiliekontingent – et barn	780,00 kr.	410,00 kr.
Børnefamiliekontingent – to/flere børn	960,00 kr.	500,00 kr.
Voksen, nybegynder – enkeltkontingent	820,00 kr.	480,00 kr.
----//---- (andet halvår)		380,00 kr.
Voksen – enkeltkontingent	720,00 kr.	380,00 kr.
Voksen – familiekontingent	900,00 kr.	470,00 kr.
Instruktør- og Hjælperkontingent	120,00 kr.	Ikke muligt
Passive	90,00 kr.	Ikke muligt

Vedrørende kontingentindbetalinger bedes du benytte Holdsport, se www.hasa.dk/kontingent
Alternativt kan indbetaling ske på bankkonto reg. 1551 kontonr. 3054489. Husk ved indbetalingen at skrive dit navn.

DEADLINE NÆSTE BLAD - 21. JANUAR 2020

- 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 I FEBRUAR 2020



I august 1959 opgav den danske svømmer, Elna Andersen, at svømme over Kanalen. Elleve forsøg blev det til gennem årene med et kendt firma fra Brabrand som sponsor. Foto: arkiv: "Den gamle By"

Men hvad der ikke lykkedes for Elna i 1959 klarede **Sarah Thomas**, 38 år og amerikansk maraton-svømmer her 60 år senere. På trods af, at hun i 2017 var gennem omfattende behandlinger for brystkræft, fortsatte hun sin svømning. Og den 17. september kunne hun som den første kvinde gå i land ved Dover efter at have krydset Den engelske Kanal fire gange. En distance på 130 miles, som hun tilbagelagde uden hvil på 54 timer og 10 minutter.



I juni 2018 tog Lars Simonsen, 43 år, de første svømmetag på sin tur Danmark rundt. Syv måneder og ti dage søndag d. 15. september i år sluttede han turen i Flensborg Fjord. Undervejs har han haft sin mor med i kajak som følgebåd. En tur på 1370 kilometer. Læs om Lars Simonsens præstation på hans hjemmeside.

Og bedrifterne inden for svømning slutter ikke her:

Den bulgarske svømmer, Jane Petkov, på 64 år har slået den hidtidige Guinness-rekord for at svømme længst med bundne hænder og fødder. Og lukket inde i en sæk!!! Rekordforsøget fandt sted i den makedonske sø, Ohrid, og Jane, der er en mand, svømmede 3380 meter og slog dermed rekorden på 3071 meter fra 2013. Den blev sat af en indisk fisker i Atlanterhavet. Men uden sæk.

PS: PLASK glæder sig til at bringe resultaterne fra distancesvømningen til december. Der er noget at leve op til.

DE FRIVILLIGE ER GULD I FORENINGSLIVET!



I forbindelse med underskrivelsen af visionsaftalen "Bevæg dig for livet" mellem Aarhus Kommune, DGI og DIF var der efterfølgende et oplæg om frivillighed i idrætsforeningerne i Aarhus Kommune. Noget vi i HASA har stor interesse i. Oplægsholderne var Charlotte Thomassen, formand for DGI, formand for DIF, Niels Nygaard og formand for Idræts-samvirket, Jens Bundgaard.

Charlotte Thomassen havde lavet en undersøgelse, der viste, at unge gerne vil arbejde frivilligt i foreningerne. Men det skal helst være sammen med andre unge og gerne kreativt, samtidig med, at flertallet af de adspurgte også ønsker den tryghed, det giver at have faste rammer. For derigennem bliver de en del af fællesskabet i klubben, ligesom samværet med de voksne er med til at give dem nogle færdigheder og erfaringer, de kan tage med sig videre i voksenlivet.

Niels Nygaards indlæg drejede sig frivillige og idrætsfaciliteter, og her kom diskussionen hurtigt til at dreje sig om kommunens rolle i forbindelse med ny idrætsanlæg. Eksempelvis på Aarhus Ø.

Jens Bundgaard advarede om at lægge for stort et ansvar over på de frivillige i klubberne. Eksempelvis ved løsningen af samfundsopgaver som integration, slog han til lyd for, at der skulle følge penge med til klubberne.

"Man skal passe på med at trække forventninger om samfundsindsats ned over de



Mange yder året igennem et nyttigt stykke frivilligt arbejde i HASA

frivillige, for så forsvinder de. Vi skal værne om de klassiske frivillige og være opmærksomme på ikke at rykke på fundamentet for det frivillige arbejde".

Spørgsmålene fra salen gik meget på de mange administrative opgaver, som det offentlige pålægger klubberne. Noget, der belaster det frivillige arbejde i de små klubber, hvor der ikke er økonomi til aflønning af fagpersoner. Et relevant problem, vi også tumler med i HASA.

Ingen af panelets tre deltagere kunne dog komme med konkrete løsninger udover et forslag om, at flere klubber måske kunne hyre en professionel i fællesskab!

Subjektivt refereret af Aase N.



HUSKAT melde jer til Åndehullets Fællesspisning torsdag d. 20. januar kl. 17.30.
Se s. 19

GØR PLASK SYNLIG I ÅRHUS OG OMEGN



Som I alle ved, har vi i denne sæson prøvet at spare lidt på udgifterne til porto ved at dele PLASK ud i Lyseng. Og jeg må sige, at medlemmerne har taget godt imod initiativet. Vi har nemlig sparet klubkassen for ca. 500 kr. pr. gang. Så TAK for opbakningen.

En anden ting er, at vi hver gang får flere blade fra trykkeriet, end vi selv kan bruge. Blade, der bare ligger ulæste og fylder op i lange tider, før til jeg smider dem i papircontaineren for at skaffe plads til nye stakke.

Det ærgrer mig. Så jeg tænkte, om alle de ulæste blade måske kunne bruges til noget mere fornuftigt end bare at fylde op. For eksempel som en gratis reklame for HASA.

Derfor er jeg nu begyndt at gå forbi DOK 1 med en stak blade og har bedt personalet i Information om at lægge dem frem sammen med alt det andet oplysningsmateriale, de får ind.

Men jeg har stadig en del PLASK til overs. Og derfor: Hvis I synes, at PLASK skal ligge og reklamere for HASA på jeres lokale bibliotek, så bed mig om at få nogle ekstra med hjem. Ligesom I også er velkomne til at komme med andre forslag til, hvordan vi kan bruge PLASK, dér hvor vi nu færdes, når det ikke er onsdag.



Gør PLASK synlig og vær med til at udbrede kendskabet til klubben og Halliwick.

Hvis I synes om idéen og vil være med, så kontakt mig, og jeg tager en stak blade med til jer.

Mange Hilsner Den Gamle Redaktrice:
aasenoerrung@gmail

"ÅNDEHULLETS FÆLLES SPISNING"

Vi har igen i årets begyndelse reserveret en plads til dig på spisehuset **"Cafe A"** Europaplads.

(*Det gamle Dallevale*)

Du kan dér møde det gode selskab fra Hasa Svømmeklub og nyde et godt måltid mad i fællesskabet:

Torsdag d. 30.januar 2020 kl. 17.30

Det er et nyt koncept. Men er afprøvet og godkendt af festudvalget.

Se mere på Cafe A's hjemmeside:

www.cafe-a.dk

Vi vil gerne bede dig om tilmelding til arrangementet senest tirsdag den 21. januar 2020

til Hans: hansfoldager@live.dk
eller i Rottehullet onsdag den 22. til svømning.

Mange hilsner fra Festudvalget.

Thomas, Ole og Hans.



Tilmeldingsseddel til Åndehullets Fællesspisning:

Navn.....



I arkivkasserne dukkede denne artikel op, skrevet af Torben Vegener Hansen, som stadig er medlem af HASA. Artiklen blev bragt første gang i maj 1984 i bladet HANDI-KAMP:



Torben var aktiv i vandet til 2017, hvor han måtte erkende, at han på trods af vådragten med tilhørende hue ikke kunne holde varmen i vandet og balancen på landjorden

NÆRKONTAKT AF TREDJE GRAD

Jeg startede i klubben i foråret 1981. Inden havde jeg kun svømmet med en plastic-luftring om brystet, så da metoden blev præsenteret for mig – ingen hjælpemidler,

men en instruktør som "livvagt", og at jeg i første omgang skulle lære at puste ud i vandet – tænkte jeg: Enten er de bindegale, eller også er de tilhængere af, at "vi han- »



dicappedede" bliver så afhængige af "raske" som muligt.

I de første lange tider blev jeg nærmest båret ned i vandet, og så snart jeg mærkede "det farlige element" omslutte min krop, var min instruktør udsat for nærkontakt af tredje grad – jeg var virkelig bange for at få hovedet under vand. Jeg fandt imidlertid ud af – blandt andet gennem teoriundervisning i svømmehallen og på kurser – at alfa og omega var den psykiske tilvænnning, og at mobilitetsforbedringer først kom ind i billedet, når JEG følte mig tryk. Ergo, jeg var nu blevet min egen instruktør – jo mere jeg selv var med i tilrettelæggelsen af mit træningsprogram, jo mere ville vi begge – instruktøren og jeg – få ud af træningen. I Halliwick-svømning duer den gamle patient/terapeut-indstilling overhovedet ikke, - kun gennem samarbejde mellem svømmer og instruktør kan vi begge opnå gode resultater. Afhængighedsforholdet til instruktøren er der imidlertid, så længe vi ikke har opnået den totale tryghed i vandet, og mangel på instruktører oplever vi af og til.

I dag er jeg selvhjulpnen i vandet, hvilket giver en skøn frigørende følelse, da jeg på landjorden bevæger mig rundt i kørestol.

Det, som også tiltaler mig meget ved Halliwick-svømningen, er, at vi ikke konkurrerer på samme måde som i andre handicapdrætsforeninger, hvor deltagerne bliver inddelt i handicapgrupper – det vil eksempelvis sige, at spastikere kun konkurrerer mod benamputerede osv. Hos os stiller vi holdene op efter hvilken tid, de har opnået hjemme i klubben og varierer herefter starttiderne således, at konkurrencedeltagerne rent teoretisk skulle komme i mål på samme tid. Dog må jeg understrege, at der er tale om konkurrence, og det betinger, at svømmeren kan klare sig selv i vandet.

Et andet metodeaspekt, som tiltaler mig meget, er gruppearbejde – altså gruppeøvelser i vand – hvor vi udover den psykiske og flere fysiske bevægelsesmuligheder i høj grad får inddraget det sociale samvær. Svømning er ellers en meget individuel sportsgren, men gruppearbejdet gør Halliwick til noget specielt.

Tænk socialt – svøm Halliwick!

**Støt vore annoncører
- de støtter os!**



JEG NÆGTER AT VÆRE EN BITTER SPASSER



Illustration: Tegner Johanne Sorgenfri

De uønskede kroppe må blive ved med at insistere på at blive hørt, set og forstået, ellers forbliver omverdenens uvidenhed og fordømmelse intakt. Så selv, når vores værdighed kastreres med en sløv fjerkræsaks, skal vi kæmpe. Vi har ikke noget andet valg.

Uddrag af kronik skrevet af journalist og foredragsholder Jacob Yoon Egeskov Nossell i Dagbladet Information.

Kære Caspar.

Tak for din opmuntring til mig i din klumme, "Det slider på mig at være en uønsket krop". Dine betragtninger går på, at vi i dag i stigende grad opgør menneskers værdi ud fra deres brugsværdi. Altså det der med, at

mennesker måles ud fra en økonomisk målestok og værdisættes efter, hvor meget de kan arbejde og producere. Jeg er din ven og var med i den klumme som en af dem, der ikke bliver set som særlig værdifuld ud fra den målestok, og derfor ofte bliver tilsidesat og ignoreret. Det gør mig vred og sur. »



JEG NÆGTER AT VÆRE EN BITTER SPASSER...



Jeg ved ikke, om det var en opmuntring, eller hvad det var, men det er er nok nemmest for mig, hvis vi aftaler, at det var en opmuntring. For du sparker også til noget, der gør ondt inde i mig. For du har ret: Samfundet sætter ikke vores økonomiske brugsværdi særligt højt. For vi er begge spassere i ordets mest retvisende betydning. Vi har Cerebral Parese, der betyder, at vi halter lidt på vores ben – og jeg taler til tider lidt utydeligt. Derfor ligner vi to lidt nogle hippe zombier, når vi går sammen ude i byen.

Din overordnede samfundskritik er, at samfundet kigger skævt til os – især mig – fordi vi ikke har så meget konventionel brugsværdi til rådighed. Folk taler til mig som var jeg en baby, og de henvender sig sjældent direkte

til mig, når vi er på café sammen. Det gør dig vred og ked af det.

Selv om jeg ikke helt vil indrømme det, så tog det to kopper kaffe og et langt karbad, hvor jeg slog og sparkede i vandet, at blive god igen. Det er ikke din skyld, men når du skriver, at du bliver vred og sur, når du oplever, hvad jeg skal finde mig i, kan jeg mærke, at du også åbner min egen brandhane for vrede, irritation og frustration. Jeg bliver pissegal og flov, men at folk undgår mig i deres angst for at møde og tale med mig, er det mindste af det hele. Det er kun toppen af isbjerget.

I kan læse hele Jacobs kronik på HASAs hjemmeside, www.hasa.dk





BØRNEPØLEN

Siden for de seje sild og barske vandmænd



**Julen er jo lig med traditioner, og traditionen tro holder vi:
Julefrokost i Musehullet!!!**



Datoen er **onsdag d. 20.11.2019**, sæt derfor et ekstra stort X i kalenderen.

Der vil være en liste, i Musehullet, hvor du kan skrive dig på.

Det er vigtigt at du også skriver på, hvad du tager med af mad til frokosten. Husk også dit telefonnummer så jeg kan sende dig en sms om, hvor mange du skal lave mad til.

Der er som regel så mange tilmeldte, at det er overkommeligt for alle at have lidt mad med.

Men, men er det helt umulig, at have lidt mad med, så finder vi også ud af det 😊

Medbring super godt julehumør og evt. nissehue.

Festlige indslag modtages gerne.

Dørene åbnes kl. 17.15

Frokosten starter kl.17.30

Der er svømning efter frokosten

Prisen er 0,00 kr.

Hvis du ikke har mulighed for at lave lidt mad, er prisen kr. 25 pr. person.

Jeg glæder mig til at se dig/Jer

Julehilsner Maybrit



MAVEPLASK

Pølen med de van(d)vittige historier



HVEM ER MANDEN I DYKKER-OUTFIT?

Kom med et bud på manden i forgrunden til juleafslutningen i Rottehullet den 18. december og vær med i konkurrencen om årets juleand!!!

Lidt hjælp: Billedet er fra bladet Muskelkraft nr. 6 1991

Artiklen om HASA-dykkeren er skrevet af journalist Else Suhr og billederne er taget af fotograf Niels Åge Skovbo. Artiklen ligger på HASAs hjemmeside www.hasa.dk fra d. 24. december



HALLIWICK SVØMMEKLUBBEN I ÅRHUS



Styregruppen

Formand:

Harald R. Lie
Elmehaven 50, 8520 Lystrup
Tlf. 27 63 27 72
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

Handicappolitik, samarbejde mv.:

Susanne Søndergaard
Ellebæk Parkvej 96, 8520 Lystrup
Tlf. 28 72 15 40
susanne.soendergaard@hotmail.com

HASAM og IHA stævneudvalg mv.:

Charlotte Hansen
Størenordvej 29, 8340 Malling
Tlf. 22 55 79 21
cha-hansen@hotmail.com

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
janechristensen1964@outlook.dk

Mariane Johansen, "Rottehullet"
marianejoh@gmail.com

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
Elmehaven 50, 8220 Lystrup
Tlf. 27 63 72 27
vbklie@gmail.com

Leder af konkurrenceholdet

Lene Christensen
Randersvej 93, 8362 Hørning
Tlf: 28446618
lenefladland@live.dk

Livredder

Carl Emil Thomassen
Carlemil113@yahoo.dk

Svømmetræner

Mette Pind
Mettepind-j@hotmail.com

Medlemskab og kontingent:

www.hasa.dk/kontingent

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

Announcekspedition:

PARASPORT DANMARK • Agerbakken 21 • 8362 Hørning • Tlf. 87 93 37 86

Mail: info@handicapinfo.dk





AFSENDER: Gustav Wiedsvej 23, st. tv. 8000 Aarhus C.