



HALLIWICK AARHUS  
**PLASK**

HALLIWICK AARHUS RUNDER  
EN MILJEPÆL  
40  
PLASK



40. ÅRGANG. NR. 1. FEBRUAR 2023



# 2023 kom godt - og dårligt fra start



Så er 2023 skudt i gang, og vi har mange spændende ting at se frem til. Året blev skudt i gang med et brag af en træningslejr på Hou Søsport Center for de unge medlemmer i HASA, hvor der var fokus på dygtiggørelse, socialt samvær og gennemgang af Halliwick konceptet. Der var tilmeldt også tid til, at svømmerne kunne deltage i en stafet – her blev det tydeliggjort, hvor dygtige svømmere vi har i klubben. I forbindelse med træningslejren har vi søgt sponsorer, og vi har været så heldige at modtage 15.000 kr. fra Aarhus kommune - § 18 tilskud, badehætter og drikkedunke fra Svømmespecialisten, håndklæder fra Creatrix og drikkevarer fra Arla. Til alle vores sponsorer skal der lyde en kæmpe tak. En træningslejr som denne er med til at styrke det sociale fællesskab mellem de unge medlemmer og giver samtidig en unik mulighed for at undervise svømmerne intensivt og målrettet. En særskilt tak til Sarah, for uden hende var ideen til træningslejren ikke opstået.

En anden ting, som vi kan glæde os over i 2023, er, at vi har fået nye lokaler, idet "Rottehullet" sidst i januar er flyttet over i bedre lokaler – i det gamle klubhus ved siden af Lyseng Svømmebad. Vi ser frem til at indtage de nye rammer,

hvor vi kan nyde en kop kaffe og et stykke kage efter svømning onsdag aften.

Et faktum, som vi desværre ikke kan glæde os over, er, at vi har måttet holde lukket i svømmehallen grundet manglende livredder. Vi har i styregruppen søgt med lys og lygte efter en ny, men i skrivende stund (sidst i januar red.) har vi desværre ikke haft heldet med os endnu. Vi håber og krydser fingre for, at vi snart finder en, så vi igen kan hoppe i bølgens blå. Styregruppen siger Tak for jeres tålmodighed.

Et andet faktum, som vi desværre heller ikke kan glæde os over, er, at vores dygtige og altid hjælpsomme Aase Nørrung går af som redaktrice. Hun har i mange år lagt liv og sjæl i vores medlemsblad PLASK og har dermed været medskaber af bladets identitet. Tak for dine altid gode inputs, skarpe artikler og flotte layouts. Vi kommer til at savne dig.

Jeg håber, at vi snart ses igen, og jeg håber også at se så mange af jer som muligt til vores generalforsamling den 6. marts 2023 – i vores nye lokaler.

Susanne Søndergaard, formand i HASA

*De unge svømmerne i HASA på træningslejr i Hou Søsport Center, januar 2023*





# PLASK runder de 40



Sidst på vinteren for 40 år siden fik nogle HASA-medlemmer den idé, at klubben skulle have et medlemsblad.

Som tænkt - så gjort. 8 sider i det kendte A5 format udkom under navnet NAVNLØS! Og med en konkurrence om at finde på det bedste navn. Som redaktionen skrev: "Vi har nu fået et medlemsblad, men hvad skal "barnet" hedde?? Ja, læg hjernen i blød (helst i klorvand) og find på et rigtigt navn!!!" Plus en opfordring til medlemmerne om at sende stof.

Efter ferien udkom næste nummer. Denne gang uden navn, men med en kraftig opfordring til at komme op på "skrivemærkerne". Side 5 var tom bortset fra en ironisk bemærkning om, at "Her mangler dit indlæg!"

Redaktørerne var ikke uden humor, så i november 1983 udkom bladet "Stofløs", med en tegning på forsiden af en fisk, der siger til en and: "Har du hørt, at det vælter ind med stof til bladet?" Hvertil anden svarer: "Åh, det er vist en and!" De dårlige vittigheder var allerede dengang en del af PLASK-universet.

Desværre rakte humøret ikke til sidste side, hvor der stod: "Den siddende redaktion har besluttet at nedlægge arbejdet efter dette nummer af bladet. Beslutningen er taget på grund af, at vi ikke føler, at det er den samme kerne, der hele tiden skal sørge for stoffet til bladet, redigere det og sørge for trykningen".

Alligevel kom der i det ny år et blad ved navn "Livløs" og endnu ét med navnet "HASA-PJASK".

Der mangler desværre nogle numre i vores samling, så vi ved ikke, hvornår navnet PLASK optrådte første gang. Men i november 1985 stod der i hvert fald PLASK på forsiden. Og fra nr. 12 kom der billeder i. Grumsede sort-hvide og med den fantastiske nyhed, at 73 medlemmer af DHIF var blevet optaget i Guinness Rekordbog for at have svømmet 77,750 km på 24 timer d. 22.-23. juni 1985 i Ranum. Heriblandt svømmere fra HASA. (Læs Jørns beretning i HASAs 50-års jubilæumsskrift).

Snart var det slut med de dupliserede blade, da vi kom i professionelle hænder hos Rosen-grenen i Låsby. Omslaget blev gult med titel og



HASA-logo i sort, og selvom billederne stadig var sort-hvide, var de nu i en kvalitet, så man kunne se, hvad de fore-stillede. Hver anden side var annoncer, som bidrog til klubbens økonomi og med ildsjælen Grethe Geertsen som tovholder.

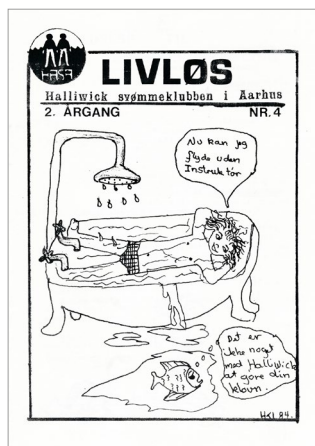
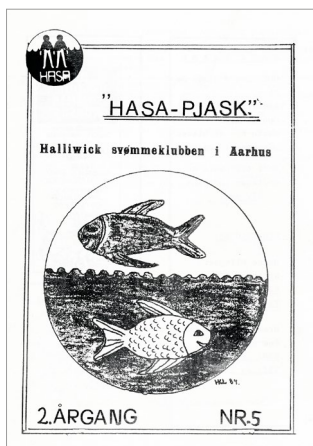
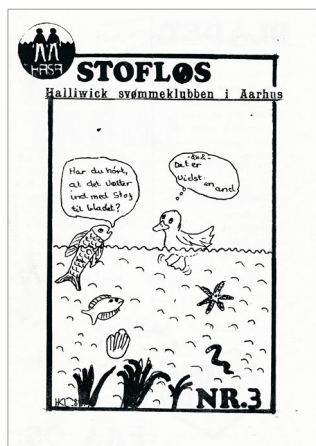
Men PLASK-historien slutter ikke her. Ved Grethes død blev PLASK-stafetten i 2003 overtaget af Aase. PLASK fik en ny blå forside og 5! farvebilleder i hvert nummer. Siden 2007 har HASA samarbejdet med FL TRYK i Hørning, og nu med masser af dejlige farvebilleder.

Gennem 40 år har PLASK set det som sin vigtigste opgave at være bindeled mellem medlemmerne og Styregruppen, fortælle stort som småt fra klublivet i Lyseng og andre relevante nyheder. Med dette nummer markeres ikke alene 40-års jubilæet, men forhåbentlig også starten på en ny epoke i PLASKs historie, da Den Gamle Redaktøse har besluttet at gå på pension. Hvem griber stafetten? Det afsløres i PLASK nr. 2!

PS. Forsiderne i 2023 er en jubilæums-gave til svømmerne i HASA fra FL TRYK og Michael, grafiker på PLASK



Første udgivelse af PLASK, foråret 1983.



# Nye tider i ???



*Indgangen til vores ny klubhus, set fra parkeringspladsen.  
Fra huset er der udsyn til pladsen, hvor Flex-trans  
fremover skal afhente svømmerne*

Tiden i Rottehullet er slut og en ny æra indledt. I januar, mens vi lå underdrejede, fik HASA overdraget det nye klublokale, som Kaffebryggerlauget straks har indtaget med kaffemaskine, kander og andet grej, så alt er klar, når livredderen igen er på plads i svømmehallen

Det kræver et nyt navn, synes bryggerne, Ole, Hans og Thomas, og foreslår en konkurrence

med en æske chokolade som præmie for det bedste forslag.

Så hvad skal "barnet" hedde?  
Skriv dit forslag og send det til  
Kaffebryggerlauget, [hansfoldager@live.dk](mailto:hansfoldager@live.dk),  
inden Generalforsamlingen.

# Godt Nytår til Jer alle i **Åndehullet**

Den 6. oktober 2022 blev dagen, hvor der deltog over 20 deltagere.

Vi føler, at der nu er en rigtig god tilslutning til vore fælles møder i Åndehullet.

Vi vil i løbet af foråret komme med nye forslag til fællesspisning og hvor dette kan lade sig gøre.

Da vi ikke kan få tiderne til at harmonere med Plask's udgivelsestidspunkter, vil I få indbydelsen pr. mail eller via Holdsport.

Vi Glæder os til at møde Jer igen.

Hilsen fra Thomas, Ole og Hans

Foto: Foto Martin Tanggaard og Tia Borgsmidt







# HASA KALENDER 2023



Lørdag	25. februar	HASI-svømmestævne
Mandag	6. marts	Generalforsamling kl. 19 i Rottehullet
Lørdag	11 marts	Årsmøde i HASAM i Aalborg
Lørdag	11. marts	Autismekursus i Aalborg
Onsdag	5. april	Påskeferie – ingen svømning
Lørdag	29. april	HASA-svømmestævne
Onsdag	21. juni	Sidste Svømmeaften inden sommerferien

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



## HASA KONTINGENTSATSER 2023

- A. Enkelt medlemskab og optagelse på hold **900,00 kr.**
- B. Familie medlemskab og optagelse på hold **1.250,00 kr.**
- C. Passive, hjælpere, instruktører, livredder) **150,00 kr.**

Familiemedlemskabet er tiltænkt dem, der bor på samme adresse og/eller er i nær familierelation. Medlemskabet dækker således, at 2 eller flere fra samme familie kan gå til svømning.

**Kontingentet er betaling for det at være medlem i en idrætsforening, og ikke for en specifik ydelse. Medlemmer kan ikke stille krav om at få en del af kontingentet tilbage, hvis træning og aktiviteter må aflyses, eller hvis man vil stoppe."**

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

## DEADLINE NÆSTE BLAD - 1. MAJ 2023

**- SKAL OVERHOLDES ! -**

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

**NÆSTE NUMMER AF PLASK UDKOMMER SIDST I MAJ**

# Til Træningsweekend i Hou

Weekenden d. 20. - 22. januar var de unge fra HASAs konkurrencehold på træningsweekend i Hou Søsport Center i tilknytning til Egmont Højskolen i Hou.

Fredag mødte vi ind til nogle virkelig lækre hytter. Vi var fordelt i 4 hytter - alt var handicapvenligt, hvilket var godt for os alle.

Om aftenen gik vi op på Egmont Højskolen og spiste aftensmad sammen med eleverne. Senere sad vi i Peter og Susannes hytte og spillede brætspil, snakkede, grinede og drak Cocio.

Lørdag formiddag var der offentlig åbent i svømmehallen, så vi fik rig mulighed at prøve vandrutsjebanen og svømme lidt baner. Efter frokost var der mulighed for, at hvile sig. Men Sofie og jeg valgte at styrketræne i højskolens træningslokale, som var kørestolsvenligt - det var vi ret overraskede over, og det var fedt.

Derefter havde vi svømmehallen for os selv til 2 timers træning, hvor vi gennemgik den grønne

prøve og fik svømmet nogle baner, som var bredere, end vi var vant til, så vi skulle lige finde os tilrette i bassinet.

Det vildeste var, da Susanne for første gang prøvede en rutsjebaner, vi kunne høre hende skrike hele vejen ned - vi var ikke helt sikre på, om det var godt eller dårligt, selv livredderen var henne og kigge!

Det viste sig, at hun syntes, det var kanon, og hun kunne ikke lade være med at grine, da hun og hjælperen kom ned.

Vi spiste aftensmad på højskolen, inden vi igen satte vi os over i hytten og hyggede. Men da klokken ramte 21:30 var der ingen tvivl: Alle var godt brugte og skulle bare på hovedet i seng. Søndag stod på tidlig morgentræning.

## Lækre hytter med havudsigt





*Indimellem fik de tre seje vandmænd nu også tid til at smile til fotografen*

*Der blev knoklet i bassinet*

Vi skulle være i hallen kl.8:00. Vi svømmede og prøvede rutsjebanen (igen), inden der var brunch på højskolen, hvorefter vi sagde farvel.

- Jeg synes det var en dejlig weekend, hvor vi både kunne være seriøse og fjolde. Jeg hyggede mig og er 100% klar, hvis sådan en weekend igen kommer på tale.

De bedste hilsner Sarah

Se også hilsenen fra Poul Hennings mor på s. 18



*Deltagerne i HASAs Træningslejr*

*Fælleshygge med brætspil og Cocio i Peter og Susannes hytte*









# Indkaldelse til generalforsamling

mandag 6. marts 2023 kl. 19:00

**Mødestedet bliver i vores nye klubhus ved Lyseng Svømmebad.**

Mødet indledes med fællesspisning kl. 18:15.  
Fællesspisningen kræver tilmelding.

Dagsorden i henhold til vedtægterne § 4.B:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Formandens beretning
4. Godkendelse af regnskab
5. Indkomne forslag
6. Vedtagelse af kontingent
7. Fastlæggelse af budget
8. Valg af Styregruppe, 2 suppleanter samt regnskabsfører
9. Valg af revisor og revisorsuppleant
10. Evt.

Alle forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen, skal være styregruppen i hænde 14 dage før generalforsamlingen.

### **På valg er:**

Styregruppemedlem Peter Halling Petersen, er på valg for en 2-årige periode og ønsker genvalg.

Styregruppemedlem Hans Foldager, er på valg for en 2-årige periode og ønsker genvalg.

Styregruppemedlem Malene Voigt-Møller, er på valg for en 2-årige periode og ønsker genvalg.

Harald Lie ønsker at træde ud af styregruppen. Han har siddet i 1 år af en 2 års periode, så vi

skal derfor have valgt et nyt bestyrelsesmedlem for 1 år.

Suppleant Lene Christensen er villig til genvalg.

Suppleant Morten Fredsgaard Rasmussen villig til genvalg.

Både Morten Fredsgaard Rasmussen og Lene Christensen er villige til kampvalg, så hvis nogen ønsker at træde ind i bestyrelsen som suppleant er alle velkomne. Suppleanter vælges for 1 år ad gangen.

Regnskabsfører – Irene Lindemann blev valgt for en 2-årige periode til sidste generalforsamling, og er derfor ikke på valg i år.

### **Valg af revisor og revisorsuppleant:**

Tina Skytte Jensen er valgt for en 2-årige periode til sidste generalforsamling og er derfor ikke på valg.

Thomas Christensen er på valg - da han er revisor suppleant for en 1-årige periode – Thomas Christensen ønsker genvalg.

Ifølge § 7 har klubben følgende faste ansvarsområder, som forsøges uddelegeret på generalforsamlingen:



Kontaktperson for børneundervisningen  
– Maybrit Damgaard genopstiller.

Kontaktpersoner for medlemspleje  
- Jane Christensen (Musehullet) genopstiller.

Kontaktperson ved indmeldelse  
- Marianne Bisgaard genopstiller.

Ole Svendsen og Hans Foldager (Åndehullet og  
Rottehullet) genopstiller.

Kontaktperson til Redaktionsudvalget  
– Aase Nørrung genopstiller ikke.

**Tilmelding** til fællesspisning senest den  
1. marts 2023 til Susanne Søndergaard på  
følgende mailadresse:  
susanne.soendergaard@hotmail.com

**HUSK:** at skrive om særlige ønsker (vegetar,  
allergier etc.).

**Bemærk:** Årsberetning til generalforsamlingen  
den 6. marts 2023 kan downloades fra  
[www.hasa.dk](http://www.hasa.dk) den 1. marts 2023.

*Styregruppen, 23. januar 2023.*

2023





# Hvem skal være **HASA-Hoptimist 2022?**

HASA uddeler hvert år sin egen Frivilligspris:  
**Hoptimistprisen.**

Prisen blev uddelt første gang i anledning af 35-års jubilæet, og det blev dengang besluttet, at den fremover skal uddeles i forbindelse med generalforsamlingen.

Alle HASAs medlemmer opfordres til at komme med et begrundet forslag til hvem af klubbens mange ildsjæle, der skal æres for en stor, frivillig indsats til gavn for os alle.

**Styregruppen skal have dit forslag i hænde senest onsdag d. 1. marts kl. 22**



Årets Hoptimist 2021 blev  
Sarah Halling Petersen



# To seje HASA-sild i Vorupør



Alice og Jette, to af HASAs seje voksensvømmere deltog i Vinterbadefestivalen 2022. Læs mere om de to vandhundes oplevelser på Facebook-gruppen HASA(Århus)

**PS:** Måske starten på en ny HASA-tradition, spørger den forfrosne redaktøse, som synes, vandet i Lyseng er en rigelig kold omgang. Og spørger videre: Hvad var der i glassene? Noget, der kan hjælpe os forfrosne?

**Værd at vide:** Værd at vide: Verdens første handicappede astronaut er blevet udpeget af Den Europæiske Rumorganisation, ESA. Han hedder John McFall, er 41 år og englænder. John fik amputeret sit højre ben lige over knæet efter en motorcykelulykke i år 2000. I 2008 vandt han bronze i 100 m løb ved De Paralympiske Lege i Kina. Find ham på nettet.

## Tak til HASA:

I weekenden var Poul Henning så heldig at være med på træningslejren i Hou. Det var en superweekend, hvor der blev svømmet, indlært samt genopfrisket HASA's grundteknikker. En lærerig weekend, hvor der også var lagt stor vægt på det sociale svømmerne imellem. Dette er af stor vigtighed, da flere af svømmerne har forskellige udfordringer. Dette arbejde er med til at give større forståelse og sammenhold for samtlige deltagere. Poul Henning og jeg takker mange gange for denne mulighed, og for hensynet til Poul Hennings udfordringer.

*Mange hilsner Karin, Poul Hennings mor*

# Børnepølen

Siden for de seje sild og barske vandmænd

## Julefrokost i Musehullet



Alma og Morten



Tina og Mathias



Poul Henning med flere

Onsdag d. 23/11 mødte vi op til julefrokost i Musehullet, arrangeret af Jane og Maybrit. Virkelig godt og hyggeligt arrangement. Jeg var godt nok den eneste fra børnebassinet, men så var det godt med den store opbakning fra de unge og konkurrencesvømmerne.

Vi nåede mange retter, inden vi selvfølgelig skulle i vandet. Først var der dejlige fiskefileter med remulade. Min sidemakker mente remuladen var tom men det er også svært at få ud med en stor ske. Bagefter stod den på frikadeller, leverpostej, medister og rødkål plus fiskefrikadeller. Indimellem var det godt at supplere med en brunkage og et glas saftevand, inden

pastasalat og risalamande. Mandelgaven måtte uddeles efter en slags lodtrækning, da jeg var kommet til at spise mandlen.

Aftenens store højdepunkt var besøg af Julemanden! Jeg ved ikke, hvordan han kan nå Verden rundt i Julen, men 5 minutter gik hos os i Musehullet, og vi fik alle en slikpose!

Tusind tak til Jane og Maybrit for en rigtig god julefrokost, min første af slagsen. Jeg glæder mig til mange flere.

Hilsen fra Alma

**Værd at vide:** Vi har fået MobilePay tlf: 5039MM, kontanter kan stadig bruges.

I Musehullet tænker vi også på klimaet. Derfor har vi købt krus, bestik og viskestykke. Så når du har nydt din kage, saft eller kaffe, skal du lige forbi vasken og vaske dit brugte service op.

# Maveplask

*Pølen med de van(d)vittige historier*

## Hasa gratulerer

### Utroligt – men sandt!!!

---

Hvem skulle tro, at Bjarne rundede de 60 år den 19. januar? Og stadig i fin form - i bassinet, til afterswimming i Rottehullet og til fællesspisningerne i Åndehullet.

Hvornår Bjarne helt nøjagtigt sprang ud i Lysengs blå bølger, har redaktøren ikke kunnet opklare – men da hun kom til for tyve år siden, var han allerede i vandet. Dengang i godt selskab med sin mor, Kirsten, og Moster Tove.

Gennem alle årene har Bjarne været en ivrig konkurrencesvømmer, og så sent som i november 2022 var han en del af HASA-holdet til stævnet i Esbjerg, hvor han vandt guld i 50 m og



*En noget yngre Bjarne til HASA-stævne i Silkeborg 1997*

bronze i 25 m-stafetten sammen med Katrine, Poul Henning og Magnus.

Da Bjarne mistede sin mor og flyttede i bofællesskab, holdt han en pause fra svømmeriet. Men nu er søster Helle heldigvis trådt til som onsdagschauffør, og Bjarne er tilbage i HASA med sit store smil og gode humør, og knokler på med at svømme baner og flytte ringe på kuglerammen. Og det håber vi, at han bliver ved med mange år endnu.

Til Lykke med den runde dag ønskes du af alle HASAs svømmerne.

*Bjarne til HASA stævnet april 2015*





# Halliwick

## Svømmeklubben i Århus



### Styregruppen

**Susanne Søndergaard**

Trankær Mosevej 75, 8310 Tranbjerg J.  
Tlf. 28 72 15 40  
susanne.soendergaard@hotmail.com

**Hans Foldager**

Æblevej 13, 8270 Højbjerg  
Tlf. 50 41 15 11  
hansfoldager@live.dk

**Peter Halling Petersen**

Blommevænget 222, Saksild, 8300 Odder  
Tlf. 28832750  
hallingpetersen@live.dk

**Harald R. Lie**

Elmehaven 50, 8520 Lystrup  
Tlf. 27 63 27 72  
hrlie@dadlnet.dk

**Malene Voigt-Møller**

Hørhavevej 56, 8270 Højbjerg  
Tlf. 24 83 22 87  
malenevoigtmoeller@gmail.com

**Suppleanter:****Lene Christensen**

Lærkevej 7, 8362 Hørning  
Tlf. 28 44 66 18  
lenefladland@live.dk

**Morten Fredsgaard Rasmussen**

Højlundsparken 111, Fastrup, 8355 Solbjerg  
Tlf. 22 44 86 51  
mail@mortenrasmussen.net

### 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

**Thomas og Ole Svendsen, "Rottehullet"**

Tlf. 23 49 01 50

**Svømmeundervisning, begyndere****Maybrit Damgaard, børn kl. 19:00**

Æblehaven 21, 8362 Hørning  
Tlf. 20 71 32 34  
maybrit@hotmail.dk

**Vibeke Lie, voksen kl. 20.00**

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

**Leder af konkurrenceholdet****Lene Christensen**

Lærkevej 7, 8362 Hørning  
Tlf. 28 44 66 18  
lenefladland@live.dk

**Svømmetræner****Susanne Søndergaard**

susannesoendergaard@hotmail.com

**Medlemskab og kontingent**

www.hasa.dk/kontingent

**HASAs hjemmeside**

www.hasa.dk

**Lyseng Svømmebad**

Lysengvej 4, 8270 Højbjerg

**Announcekspedition:**

PARASPORT DANMARK · Agerbakken 21 · 8362 Hørning · Tlf. 87 93 37 86  
Mail: info@handicapinfo.dk





**AFSENDER:** Højlundsparken 111, Fastrup, 8355 Solbjerg