



HALLIWICK AARHUS

PLASK

41. ÅRGANG. NR. 3. AUGUST 2024







Nyt fra Styregruppen

HASA's medlemmer og frivillige hænder er med til at gøre klubben til mere end bare svømning. Her får du et kig bag kulissen til det frivillige arbejde.

Af Jette Jensen, suppleant i Styregruppen

I skrivende stund er det sommer, med varme og blå himmel. Når I får bladet i hænderne, er svømmesæsonen allerede begyndt. Så jeg håber, I alle har haft en god sommer.

I år starter svømningen i HASA-regi allerede kl. 18.30. Et stort velkommen til alle de nye svømmere, der nu har mulighed for at komme til svømning i HASA. Og I er mere end velkomne til at deltage i sociale aktiviteter i Musehullet og Rotteslottet.

Den ene af vores to livreddere, Trine, har valgt at stoppe. Så indtil videre er Peter vores faste livredder, til der bliver uddannet en ny. Vi vil dog stadigvæk gerne have flere livreddere i HASA, så hvis I kender en, må I gerne lige prikke til vedkommende.

God efterårssæson til alle.



Sæsonafslutning i Rotteslottet



Afslutningen på svømmesæsonen den 7. juni blev også i år holdt i Rotteslottet. Med den største tilslutning til dato. Ved tilmeldingsfristens udløb havde 30 medlemmer meldt sig. Men flere kom til, så vi endte med at blive 41 omkring bordene. Og selvom vejret ikke var det, vi havde bestilt, så kunne vi snildt være inden døre alle sammen med både grillmad og Mor Bentes lækre salat. Og mellem bygerne kom der også gang i Kongespillet.

Men gennem året har vi også nydt godt af det dejlige klublokale. I foråret havde vi et kursus hvor Gritt Graugaard Bonde fortalte om angst i mange situationer. Også til det arrangement var der stor tilslutning, og efter Gritts forelæsning gik diskussionen ivrigt blandt tilhørerne.

En ny gruppe er blevet etableret i denne sæson. Vi kalder den for "Pizza-spiserne", hvor klubbens medlemmer samles til fælles hygge og pizza.

Hygge, god snak tilsat kaffe og meget ofte hjemmebag er også omdrejningspunktet om onsdagens "after-swimming". Her bliver aftens præstationer vendt og gode idéer luftet inden hjemturen.

Men der er plads til mange flere initiativer. Så et nyt projekt ser dagens lys i denne sæson: "For-slagskassen", som er en kasse, der om onsdagen bliver sat frem på køkkenbordet. Den håber vi, I vil tage godt imod og fylde med gode idéer til glæde for HASAs medlemmer.

Og hermed vil jeg gerne sige på gensyn til sæsonstart d. 14. august - til nye udfordringer og hygge i Rotteslottet.

Hans.

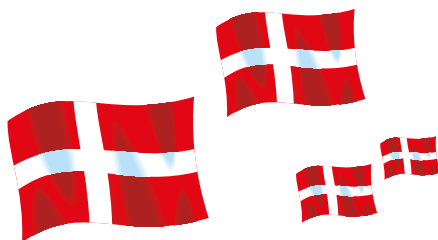




HASA gratulerer



En af sommerens mange studenter var Frederik Jürgensen, en af HASAs seje konkurrencesvømmere. Et stort Til Lykke fra HASA og PLASK.



Linn Mai blev konfirmeret d. 11. maj i Sankt Lukas Kirke. Her er hun sammen med sine forældre Natalie og Poul. Til Lykke fra HASA og PLASK



Et HASA-bryllup er det også blevet til i denne sommer. Den 6. juni blev vores voksensvømmer Regitze gift med Nikolaj på Aarhus Rådhus. Vi ønsker Til Lykke og erindrer det unge par om vores Familie-medlemsskab til 1.250 kr.

HASA-distancesvømning og HASA-prøver



Distancesvømning d. 29.5.24:

Zakarias Voigt Møller	900 m	30 min.
Frederik Jürgensen	1050 m	30 min.
Poul Henning Månsson	800 m	30 min.
Alexander M. Nielsen	1150 m	30 min.
Michela Døssing	700 m	30 min.
Simone Skovaa	650 m	30 min.
Chris Appelquist	650 m	26 min.
Dannial Ansø Thorbæk	600 m	26 min.
Muhammed Nur	650 m	26 min.

Thomas Svendsen	400 m	22 min.
Louise Christensen	1100 m	30 min.
Bjarne Christiansen	950 m	30 min.
Oscar Krogh	1200 m	
Casper Lund Friis	100 m	
Frederik Bering Søby	100 m	
Albert Budde	100 m	
Emma Sofie Good	100 m	



Rød prøve d. 29-05-24:

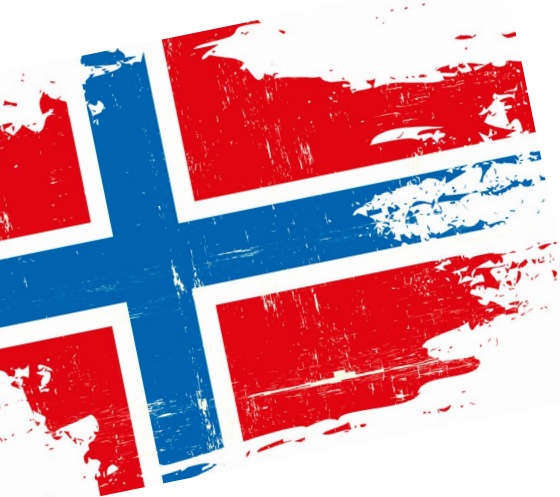
Mads Skrydstrup
Benyamin Saleli
Emma Sofie Good
Albert Budde
Felix D. Hansen
Ea
Laurits
Vivianne Ross
Frederik Bering Søby
Christian Gribskov
Casper Lund Friis



Med Sarah til svømmestævne i Norge



Det danske stævnehold i Kristianssand



Jeg har det sidste års tid været tilknyttet Paraspport Danmarks Talentprogram, samt deres Rising Star-hold. I slutningen af januar var jeg inviteret til Kristiansand i Norge af Paraspport Danmark som deltager i et almindeligt 4-dages svømmestævne med deltagere fra Norge, Sverige, Danmark og Østrig, heriblandt nogle parasvømmere - flest fra Danmark, men der var også nogle fra Norge. Vi parasvømmere deltog på samme vilkår som de andre svømmere, men med nogle få individuelle undtagelser.

Jeg skulle køre sammen med tre andre piger blandt andet Sofie og Jasmina. Og vi jyder skulle



mødes i Hirtshals Havn for sammen at tage færgen til Kristiansand. Det var en sejltur med solskin og en god mængde bølgegang.

Jeg var nervøs og indrømmer gerne, at jeg 30 min. fra Kristiansand mest af alt havde lyst til, at gå ud på dækket, hoppe i vandet og svømme hjem til Danmark igen. Men det gjorde jeg selvfølgelig ikke, og turen var virkelig fed. Så i dag er jeg glad og stolt over, at jeg fik overvundet mig selv og gennemførte weekenden.

Vel ankommet var vi om aftenen ovre i hallen for at se omklædningsrummene og vigtigst af alt, skulle vi mærke vandet og få en fornemmelse af det. Banerne var 50 m lange, og der var 9 baner.

Fredag var der stævnestart kl. 14:00. Jeg skulle svømme 50 m crawl og 50 m ryg, sidst på dagen, så jeg havde god tid til, at forberede mig. Det gik rigtig godt, mit fokus var mest af alt på, at jeg skulle have noget erfaring i udlandet. Så det var jo et

plus, at jeg gennemførte det. Men kom ikke på podiet.

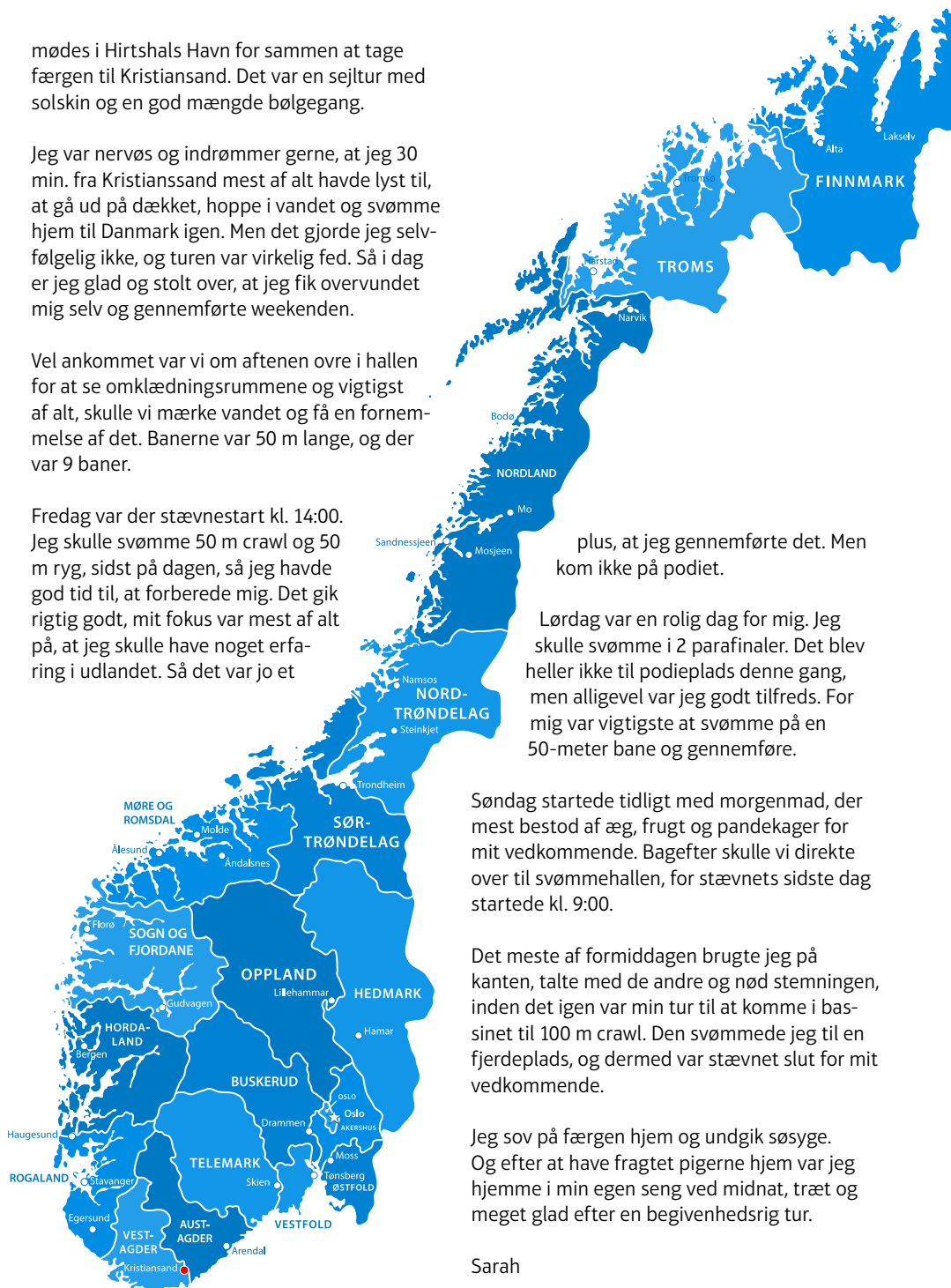
Lørdag var en rolig dag for mig. Jeg skulle svømme i 2 parafinaler. Det blev heller ikke til podieplads denne gang, men alligevel var jeg godt tilfreds. For mig var vigtigste at svømme på en 50-meter bane og gennemføre.

Søndag startede tidligt med morgenmad, der mest bestod af æg, frugt og pandekager for mit vedkommende. Bagefter skulle vi direkte over til svømmehallen, for stævnets sidste dag startede kl. 9:00.

Det meste af formiddagen brugte jeg på kanten, talte med de andre og nød stemningen, inden det igen var min tur til at komme i bassinet til 100 m crawl. Den svømmede jeg til en fjerdeplads, og dermed var stævnet slut for mit vedkommende.

Jeg sov på færgen hjem og undgik søsyge. Og efter at have fragtet pigerne hjem var jeg hjemme i min egen seng ved midnat, træt og meget glad efter en begivenhedsrig tur.

Sarah



Mindeord Merete Porsvig



Midt i sommerferien fik vi i HASA bud om, at vores svømmekammerat, Merete Porsvig, er død. Merete var en meget privat person. Og alligevel var hun gennem sine mange svømmeår en integreret del af klubben. Respekteret for sine ligefremme udmeldinger, der i nuet godt kunne virke barske, og samtidig afholdt for sin humor, ofte tilsat en smittende latter.

Merete var spastiker og flyttede til Århus i 1967 for at studere psykologi. Men først i 1984 som 40-årig begyndte hun at svømme i HASA. Om den oplevelse skrev hun i Halliwise i 2009:



Merete havde sine meninger, men var også til fest og farver som her fra HASAs 40-års jubilæumsfest

"Det var første gang, jeg oplevede at være god til noget med min krop. Jeg følte det selv – og andre kunne se det. Bassinet er det eneste sted i verden, hvor jeg kan holde balancen, og hvor jeg, hvis jeg vælter, kan komme tilbage selv".

"I vand føler jeg mig frigjort, min kropsfornemmelse bedres, jeg gør tingene per automatik, og jeg kan tænke frit. Det er den eneste situation, hvor jeg føler, at min krop fungerer fuldt automatisk".

Merete insisterede på at gøre tingene på sin facon. Eksempelvis når hun skulle i bassinet. Jeg husker fra min første aften som vandskrækker i HASA en lille dame, der sad på kanten af bassinet og pludselig faldt forover ned i vandet med hovedet først. Jeg husker det chok, jeg fik over, at ingen på kanten reagerede. Men husker også hvordan hun med sin svømmehånd på få øjeblikke havde fået sig vendt om på ryggen og begyndte at svømme. Den aften faldt jeg totalt for den lille svømmer i den gule frottéponcho – og med tiden accepterede hun også mig og min facon.

Coronanedlukningen betød desværre, at Merete holdt som aktiv svømmer.

Også fordi saunaen blev slukket, så hun ikke kunne få varmet musklerne op igen. Hun blev efterfølgende alvorligt syg og var helt sikker på, at den manglende svømning havde skylden.

Hun fortsatte dog som passivt medlem, og ringede, når hun syntes, hun trængte til at høre nyt fra HASA, og syntes jeg var for længe om at sende PLASK. Samtaler, som jeg kommer til at savne.

Aase



Åndehullet kalder...!



Åndehullet vil hermed ønske jer alle sammen en god start på efterårets svømmeaftener. Vi vil i den forbindelse gerne lufte vores ideer med jer om en kommende fællesspisning. Det er ikke besluttet endnu, hvor vi skal spise sammen. Så der er mulighed for at komme med forslag. Forslagskassen står i Rotteslottet hver onsdag.

Men én ting står fast: Datoen.

Sæt X i kalenderen ved **torsdag d. 19. september kl. 17.30.**

Vi ses. Hans, Thomas og Ole



HUSKAT

PLASK er vores fælles klubblad, som I kan fodre med sjove svømmefotos, festlige ferieartikler, herlige tegninger og med nyttige oplysninger om mærkedage blandt HASAs medlemmer.

HASA si'r Farvel – og Tak for hjælpen!



Som mange nok ved har instruktør Anette Corneliussen haft orlov det sidste år, og vi havde set frem til at se hende tilbage i bassinet, for Anette har været med i mange år og været en utrolig dygtig instruktør, der har fået mange vandskrækkere til at følge sig trygge i vandet. Men Anette har desværre meddelt at hun ikke kommer tilbage efter ferien. Ærgerligt. Men tusind tak for din store indsats i Hasa og dit altid gode humør ...

Nogen af jer har nok også bemærket, at Bella ikke har været i bassinet her i foråret. Bella har fået job med skiftene arbejdstider, og har derfor måttet stoppe hos os. Også til hende skal lyde en stor tak for hendes indsats på både børne- og voksenholdene.

Sidst men ikke mindst måtte vi til sommerafslutningen, sige farvel til vores livredder, Trine, som i den forgangne sæson har sikret, at vi trygt kunne gå i vandet den ene onsdag efter den anden. Altid smilende og med opmuntrende ord til svømmerne. Stor tak til hende også.

Vi ønsker jer alle 3 held og lykke i fremtiden og håber, I får tid og lyst til at kikke forbi engang. Og hvis I pludselig får for meget tid onsdag aften, skal I bare vide, at I er mere end velkomne i HASA.

Lene



Anette Corneliussen



HASA-svømmere til møde med OL-svømmer



En torsdag aften i maj måned, deltog Frederik, Zakarias og jeg i et foredrag i Forum Horsens omkring svømning og cerebral parese.

Horsens svømmeklub havde inviteret den tidligere OL-svømmer, Amalie Winther, til at fortælle om sin karriere på eliteplan i Parasport Danmark. Frederik, Zakarias og jeg svømmede tidligere på et hold, der hed Rising Star Aarhus, som nu er rykket til Horsens.

Amalie fortalte om, hvordan hun var startet med at følge sin søster til svømning, inden hun selv begyndte. Om at komme fra en klub på Sjælland til Aarhus Swim og derfra til landsholdet - hendes yndlings stilart var butterfly og bryst. Hun fortalte også, hvordan hendes familie havde kørt hende land og rige rundt til svømmestævner. Hvordan de havde pakket madpakke til hende, så der var en ting mindre, hun skulle bekymre sig om, når hun skulle til morgentræning kl.6:00. At hendes forældre havde pakket utallige kufferter og svømmetasker, når hun skulle på træningslejr i udlandet.

Bagefter kunne vi stille spørgsmål til, hvordan hun finansie-

rede sit badetøj/træningsdragt/konkurrence-dragt og andet udstyr. Hvordan hun fik dækket udgifterne til træningslejr, stævner og mesterskaber i udlandet.

Det var nogle hyggelige timer og et dejligt gensyn med Amalie, som vi alle tre kender fra træningen på Aarhus Svømmestadion.

Sarah



Sarah, Frederik og Zakarias sammen med Amalie



HASA KALENDER 2024-25



2024

Onsdag	14. august	Første svømmeaften efter sommerferien
Onsdag	21. august	Vandskrækkernes første svømmeaften efter sommerferien
Torsdag	19. september kl. 17.30	Åndehullet. Yderligere info kommer senere

Ingen svømning i uge 42 (grundet efterårsferie).

Lørdag	2. november	Svømmestævne i Esbjerg
Fredag d. 15. - Lørdag d. 17. november	Træningslejr i Hou	

Onsdag	18. december	Sidste svømmeaften inden juleferien
---------------	---------------------	-------------------------------------

2025

Onsdag	8. januar	Første svømmeaften i det nye år
---------------	------------------	---------------------------------

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



HASA KONTINGENTSATSER 2024-25

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.

Familiemedlemsskabet 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
Alternativt kan indbetaling ske på bankkonto reg. 1551 kontonr. 3054489.
Husk ved indbetalingen at skrive dit navn.

DEADLINE NÆSTE BLAD 18. OKTOBER 2024

- SKAL OVERHOLDES ! -

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

NÆSTE NUMMER AF PLASK UDKOMMER MIDT I NOVEMBER

Halliwick

Svømmeklubben i Århus



Styregruppen

Susanne Søndergaard

Ellen Jensens Gade 27 st.th, 8240 Risskov
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. 28 83 27 50
hallingpetersen@live.dk

Gritt Gravgaard Bonde

Solhøjvej 36, 8210 Aarhus V
Tlf. 28 34 13 34
grittgp@yahoo.com

Malene Voigt-Møller

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

Suppleanter:**Lene Christensen**

Lærkevej 7, 8362 Hørning
Tlf. 26 47 72 16
lenefladland@live.dk

Jette Jensen

Silkeborgvej 619, 8220 Brabrand
Tlf. 26 63 44 13
jette619@hotmail.com

Andre kontaktpersoner

Regnskabsfører**Peter Halling Petersen**

Blommevænget 222, Saksild, 8300 Odder
Tlf. 28 83 27 50
hallingpetersen@live.dk

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

Leder af konkurrenceholdet**Lene Christensen**

Lærkevej 7, 8362 Hørning
Tlf. 26 47 72 16
lenefladland@live.dk

Svømmetræner**Susanne Søndergaard**

susannesoenndergaard@hotmail.com

Kontaktperson for henvendelse**fra nye svømmere:**

Marianne Bisgaard
Tyrrestrupvej 9, 8270 Højbjerg
Tlf. 27 63 61 90
marianne@sent.com

Medlemskab og kontingent

www.hasa.dk/kontingent

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

Lyseng Svømmebad

Lysengvej 4, 8270 Højbjerg

Annonceekspedition:

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

AFSENDER: Højlundsparken 111, Fastrup, 8355 Solbjerg