



41. ÅRGANG. NR. 4. NOVEMBER 2024





Nyt fra Styregruppen

Af Gritt Graugaard Bonde

Siden august har HASA været i gang med vores udvidede svømmetid, der giver mulighed for at tilbyde en mere børnevenlig tid samt ekstra plads på konkurrenceholdene. Det har også betydet, vi har kunnet åbne for svømmere, der har stået på venteliste til vores konkurrence- og voksenhold. Det er vi rigtig glade for. Nu er alle unge og voksenholdene igen fyldt, mens der stadig er plads på vores børnehold kl. 18.30. Så hvis I kender børn, der passer ind i vores dejlige klub, så send dem endelig i vores retning.

I HASA er fællesskabet ikke kun i vandet. Fællesskabet fortsætter efter svømning, hvor Musehullet og Rotteslottet byder op til "after swimming" med lidt sødt til ganen og mulighed for at fylde lidt op på væskedepoterne efter anstrengelserne i vandet.

Musehullet byder velkommen til alle børn og unge i lokalet over for handicapomklædningen. Her bliver der efter svømning hygget med kage og saftevand. Stort og småt deles, og der bliver helt sikkert også fortalt en røverhistorie eller to.

Rotteslottet er for vores voksne svømmere, der mødes i klublokalet i bygningen mellem svømmehallen og cafeteriaet. Der er kaffe på kanden og godt selskab og ikke mindst en oplagt mulighed for vandskræksvømmerne til at få talt om, hvordan aftenens undervisning er forløbet.

November byder på endnu mere fællesskab med stævne hos Sælungerne i Esbjerg. Og i weekenden d. 15. – 17. november tager en flok af vores unge svømmere på træningsweekend på Egmonthøjskolen, hvor der er ekstra timer i vandet, men også tid til masse hygge og fællesskab. Det er anden gang der arrangeres træningsweekend for vores konkurrencesvømmere. Mon ikke det bliver en lige så stor succes, som det gjorde sidste år. Du kommer helt sikkert til at se billeder og læse om weekenden i næste Plask.

Til sidst en Tak til alle jer der gør en ekstra indsats for fællesskabet i vores klub, hvad enten det er i Musehullet og Rotteholdet, støtter op om de sociale initiativer, der laves, giver et



klubmedlem et klap på skulderen og et opmuntrende ord, når der er brug for det, deler hinandens succeser i og uden for vandet eller noget helt andet. HASA er summen af alle os medlemmer, hverken mere eller mindre. Vi er derfor alle ansvarlige for, at HASA er den klub, vi ønsker den skal være. En klub, hvor der er plads til alle, hvor alle kan være sig selv og samtidig være en del af et fællesskab.

På vegne af HASAs bestyrelse
Gritt Graugaard Bonde



Gritt er, som mange ved, Trilles mor.

Vigtigt!

Lene har fået
nyt telefonnummer:

26 47 72 16



HUSKAT Susanne, træffes i Lyseng den første onsdag i måneden

Til taffel på Slottet



Åndehullets første arrangement i denne sæson blev et tilløbsstykke, da over tyve medspisere havde tilmeldt sig fællesspisningen i Rotteslottet. Det blev en hyggelig aften, og en god anledning for de ikke-svømmende familiemedlemmer til at lære os og klubben at kende. For det er nemlig en god anledning til at tage os i øjesyn – når vi har pænt tøj på, håret sidder, og vi snakker om andet end vores præstationer i bassinet.

Så kom og vær med næste gang, Åndehullet byder til Fællesspisning. Og tag endelig familien med, så vi kan lære den at kende.

Aase





VÆRD AT VIDE

Værd at vide: For første gang i HASAs lange liv har der her i efterårssæsonen været kamp om at komme på kagelisten i Rotteslottet. Så overvejer du at give kage i forårssæsonen, er det bare med at få skrevet dig på, inden alle onsdage er udsolgt.

Nye folk på kanten og i vandet

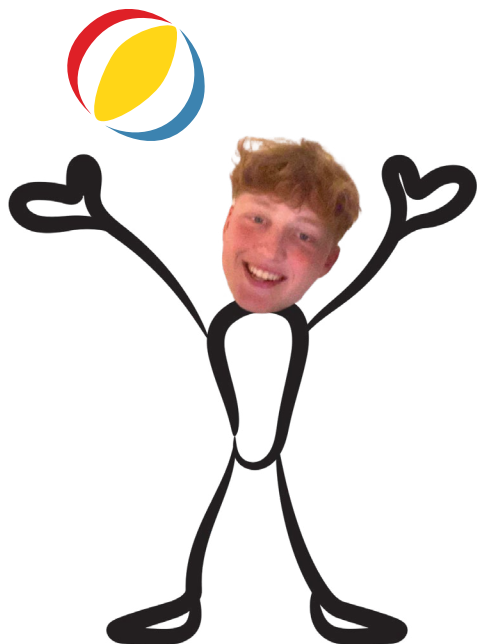


Carl Emil

"Hej alle sammen.

Jeg er glad for at kunne fortælle, at jeg nu er tilbage i HASA efter en pause på 2 år. For dem der er nye i klubben, hedder jeg Carl Emil, og jeg har tidligere været i HASA som instruktør og livredder siden 2013 og frem. Til dagligt studerer jeg stadigvæk, og jeg er netop startet på min kandidat i Klassisk Arkæologi, hvor jeg særligt specialiserer mig i antik religion og de romerske kejsere.

Vi ses i svømmehallen, hvor jeg denne gang er tilbage som en af jeres faste livreddere i samarbejde med det nye livredderteam.



Mathias Brill-Grønborg

"Hej jeg hedder Mathias Brill-Grønborg, og jeg er livredder i HASA. Jeg har lidt forskellige opgaver, der varierer fra at sætte baner og hive dem op igen. Jeg fik idéen om at blive livredder fra min far Peter, da han selv er livredder i klubben.

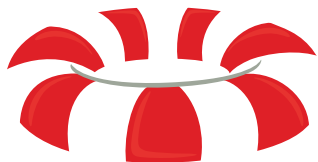
Jeg er rigtig glad for at arbejde i HASA, da der er sådan en dejlig stemning. Og hver gang jeg har været derude, er jeg blevet mødt med utallige smil.

Udover at være livredder er jeg gymnasieelev og går på hhx, hvilket jeg synes er enormt spændende.

Jeg kan godt lide at svømme, og derudover er jeg ofte på snookerbar og spille pool. Jeg har en kæreste og en masse gode venner".

Christina

Jeg hedder Christina og jeg er "ny" instruktør, samt livredder i HASA. Jeg er uddannet Halliwick-instruktør og har været i HASA tilbage i 2021, men fik arbejde i Sverige som fysioterapeut. Nu er jeg flyttet tilbage til Århus og synes, at det gav mening at komme tilbage til HASA. Svømning er ikke noget nyt for mig, da jeg selv har været konkurrencesvømmer og været svømmeinstruktør i mange år. Jeg glæder mig til at bruge en masse tid i klubben.



Anni og Finn

Vi er et par, som er forældre til Frederik, der svømmede i HASA fra 2011-2016. Vi er begge glade for vand, er svømmere og vinterbadere. Det er dejligt at kunne hjælpe andre med at blive glade og fortrolige med vand. Vi arbejder med it til daglig og bor i Højbjerg.



Julefrokost i Musehullet

Julen er jo lig med traditioner, og traditionen tro holder vi julefrokost i Musehullet.

Datoen er **onsdag d. 27.11.2024**, sæt derfor et ekstra stort **X** i kalenderen.

Hver familie tager lidt mad med. 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 tlf. nr. 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 umuligt, så finder vi også ud af det.

Medbring: glas, bestik og tallerkner til dig/jer selv.

Du/I sørger for super godt julehumør og evt. nissehue.

Festlige indslag modtages gerne.

Dørene åbnes kl. 17:00. 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 20,00 pr. person.

Vi glæder os til at se dig/jer.
Julehilsner Jane og Maybrit



HASA KALENDER 2024-25



2024

Fredag d. 15. - Lørdag d. 17. november	Træningslejr i Hou
Onsdag 27. november kl. 17.30	Julefrokost i Musehullet
Onsdag 4. december	Julehygge i Rotteslottet
Onsdag 18. december	Sidste svømmeaften inden juleferie

2025

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

Ingen svømning onsdag den 12. februar 2025 grundet vinterferie.

Onsdag 22. februar	Svømmestævne i Silkeborg
Tirsdag 18. marts	Generalforsamling i HASA
Lørdag 5. april	HASA's eget svømmestævne

Ingen svømning onsdag den 16. april 2025 grundet påsken.

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 22. JANUAR 2025

- 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 SIDST I JANUAR

HASA gratulerer



Den 21. august fejrede Peter, vores kasserer, og Annette deres sølvbryllup. Jette fra HASA var tidligt oppe og foreviede det unge par.

Peters hilsen:

Tusind tak for opmærksomheden ved vores sølvbryllup. Annette og jeg havde en skøn dag, hvor vi blev fejret af venner og familie.

Hilsen Peter



Samme dag, 21. august, fyldte Joan 70 år.

Joan har været en meget ihærdig deltager på vandskrækhødet, men holder for tiden pause på grund af sygdom. Det har dog ikke hindret hende i at dukke op til arrangementerne på slottet. Vi ønsker dig hjertelig Til Lykke og glæder os til snart at have dig tilbage i bassinet.



Hiphiphurra til Alice Thomsen, som rundede de 70 "somre" den 28. oktober. Alice har igennem flere år gået på vandskrækhødet og er med tiden blevet en habil svømmer. Og som det ses af billedet fra Azorerne også ret frygtløs. Stort Til Lykke Kære Alice.







Åndehullets Julespecial!

**Julestue med Gløgg og Æbleskiver
onsdag d. 4. december på Rotteslottet**

Kom og vær med til en hyggelig aften efter svømning. Vi får i år besøg af julenissen, som vil ryste dåsen med pebernødder og med præmie til den, der gætter rigtigt.

Vi glæder os til at se dig og alle jer andre HASA-svømmere. Og HUSK at nissehuer og julehumør er mere end velkomne ingredienser i en hyggelig julekomsammen.

Af hensyn til traktementet vil vi gerne have din tilmelding inden d. 28. november.

Hilsen Thomas, Ole og Hans - Åndehulsbestyrere

Tilmelding til Hans: hansfoldager@live.dk eller på telefon 50 41 15 11



De Paralympiske Lege i Paris 2024



Billederne af Alexander Hillhouse er venligst udlånt af Parasport©OIS/IOC

Fra d. 28. august til d. 9. september blev der afholdt Paralympiske Lege i Paris, og blandt de mange, som fulgte intenst med, var Sarah fra HASA.

"Jeg fulgte de danske svømmere og især de to debutanter, Alexander Hillhouse og Johanne Øland Frøkjær.

Alexander skulle svømme 100 meter butterfly, og i de indledende heats svømmede han sig til en plads i semifinalerne og derfra videre til finalen.

Efter min mening lå han flot og stabilt i vandet med en god fornemmelse for banen, og da han ramte væggen, havde han overhalet de andre og vundet Guld og samtidig sat en ny dansk rekord på distancen.





Fakta om Alexander Hillhouse

Sportsgren: Svømning

Klassifikation: S14
(svømmere med udviklingshandicap)

Alder: 20 år

Handicap: Udviklingshandicap

By: Kastrup

Klub: Kvik Kastrup

Udvalgte resultater: VM-bronze i 100 m ryg i 2023, VM-sølv i 100 m butterfly i 2023, VM-bronze i 100 m fly og 100 m ryg i 2022

Udmærkelser: Modtager af Pressalit Årets Para-atlet 2023

Tidligere PL-deltagelser: Debutant

Nogle dage senere skulle han svømme 100 meter ryg og sluttede med en flot 5.plads og med en ny dansk rekord oveni.

15-årige Johanne fik sin debut på den store verdensscene ved PL i 100 meter rygcrawl. Hun fik ikke nogen medalje med hjem, men hun slog sin egen personlige rekord. Flot!

Alt i alt var de danske svømmers deltagelse i De Paralympiske lege en succes. Og så var det dejligt at se Alexander som den ene af de danske fanebærere”.

Hilsen Sarah



PARIS 2024



HASA

ønsker alle en glædelig jul



Fra arkiverne



Denne 40 år gamle huskeseddel fra HASAs arkiv viser, at det ikke er noget nyt fænomen, at foreningens medlemmer er glemsomme og skal have en rykker for medlemskabet af vores dejlige svømmeklub.

Kære Hasa-medlem!

Hvert år gennemgår vi kartotekket i klubben for at finde ud af, om kontingenterne er blevet betalt.

Denne gennemgang har vi lige foretaget og opdaget, at du endnu ikke har betalt.

Der kan naturligvis være flere forklaringer på din manglende kontingentindbetaling, f.eks.:

at du ikke ønsker at være medlem længere - i givet fald kan du blot glemme dette brev.

at du ikke har modtaget noget girokort eller har glemt at betale - i givet fald bedes du snarest muligt indbetale beløbet (se nedenfor) på girokontonummer 3 05 44 89 til undertegnede.

Kontingent for perioden 1/7-83 - 30/6-84

Lille plask:

1 barn	
Familiekontingent	30 kr.
	60 -

Store plask:

1 voksen	
Familiekontingent	50 kr.
	100 -

Hvis denne henvendelse og din indbetaling har "krydset" hinanden, kan du blot droppe brevet i papirkurven.

Med venlig hilsen
p.b.v.
Hans Chr. Lund Kristensen,
Trillegaardsvej 151,
8200 Århus V.
Tlf. 15 43 28.



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

Svømmeundervisning, voksne

Lene Christensen 26 47 72 16

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