42. ÅRGANG. NR. 2. MAJ 2025

Nyt fra Styregruppen

Af Peter Halling Petersen

Den 18. marts blev HASAs generalforsamling afholdt i HASAs egne lokaler. Aftenen startede traditionen tro med fællesspisning. Vi takker Hans for dejlig og velsmagende gryderet med kylling og ris.

Den nye styregruppe består af: Susanne Søndergaard (formand M/K), Gritt Graugaard, Malene Voigt-Møller, Hans Foldager, Peter Halling Petersen (Kasserer) og suppleanterne Jette Jensen og Maybrit Damgaard.

Vi er fuld af gå-på-mod og glæder os over den positive udvikling i HASA med stigende medlemstal og øget deltagelse i sociale arrangementer.

På forslag fra styregruppen har generalforsamlingen besluttet at sætte kontingentet op. Det sker med henblik på at passe på vores skønne klub i forbindelse med stigende udgifter. Vi vil sikre, at HASA fortsat er en attraktiv svømmeklub med et godt socialt engagement og stærk fællesskab. Læs mere om det på side 9.

Planer for efteråret

Ud over alle de sædvanlige arrangementer laver vi en udflugt til Vandhalla på Egmont Højskole i Hou. Sæt et stort X i kalenderen lørdag den 20. september 2025, det bliver både sjovt og hyggeligt. Turen bliver for alle. Vi har booket hele Valhalla fra kl. 15 – 17, så vi har hallen for os selv. Der bliver mulighed for fælles aftensmad i efterskolens kantine efter svømmeturen. Indbydelse og mere info senere.

Styregruppen har gennem et stykke tid ønsket nyt klubtøj, og er i gang med at søge fondsmidler, så egenbetaling kan reduceres. Vi har netop modtaget godt 28.000,- kr. fra Jascha Fonden og håber på yderligere donationer. Forhåbentlig kan det nye klubtøj bestilles inden årets udgang.

På styregruppens vegne - og med ønsket om en god sommer.

En hilsen fra styregruppen.

Svømmestævne
i Silkeborg den 22. Februar

15 friske svømmere mødte glade op til at svømme til HASIs 40 års jubilæum. Svømmerne var: Alexander, Poul Henning, Kim, Katrine, Daniel, Zakarias, Frederik, Chris, Trille, Bjarne, Casper, Simone, Michela, Morten og Sarah.

I semifinalerne kom:
25 m: Morten, Bjarne, Katrine, Casper, Poul Henning, Chris og Alexander.
50 m: Trille, Katrine, Morten, Zakarias, Simone, Poul Henning, Casper, Alexander og Kim.
100 m: Katrine, Poul Henning, Michela, Daniel, Zakarias og Alexander.

Der var ingen semifinaler i ekstra løbene.

I finalerne kom:
25 m: Katrine.
25 m ekstra: Michela og Zakarias.
50 m: Poul Henning, Zakarias og Kim.
50 m ekstra: Michela, Frederik og Bjarne.
100 m: Katrine, Poul Henning, Zakarias og Alexander.

Medaljer til HASA-svømmere:
25 m: Sølv til Katrine.
50 m: Bronze til Zakarias.
100 m: Sølv til Zakarias.
100 m: Bronze til Alexander.

Stafet 25 m: Trille, Michela, Kim og Morten vandt sølv.
Stafet 50 m: Frederik, Chris, Simone og Bjarne vandt guld.

Det var en rigtig hyggelig dag for alle som deltog. Dagens stemning blev toppet med en tryllekunstner, der blandt andet trak magiske kaniner ud af hatten til stor glæde for mange af svømmerne.

Tak til alle der var med for at støtte vores fantastiske svømmere.

Kærlig hilsen, Lene.

HASA gratulerer

Årets hoptimist går til...

... en person som har været klubbens ildsjæl i mange år. Med sit stille og rolige væsen kommer hun hver onsdag og udfører med stor tålmodighed de samme øvelser så længe, indtil svømmerne er trygge nok til at gå videre til næste skridt. Hun går gerne programmets 10 punkter en ekstra gang igennem for at være helt sikker på, at der virkelig er styr på trygheden.
Hun bliver gerne i vandet hele aftenen, for når hun nu en gang er dér, ja så kan hun jo lige så godt hjælpe til, når der er brug for det.
Vi hylder Lis for hendes fantastiske indsats i klubben med stor glæde. Tak for dig. Tak for at du er her. Tak for din hjælp i vores allesammens klub.

Lis blev så glad for at modtage årets hoptimist.

Mortens kommentar på Facebook: "Kære HASA. Tusind tak for en flot kurv ifm. vores kobberbryllup,[...] Vi havde en fantastisk dag. Knus herfra."

Stort tillykke til...

Den 1. marts 2025 kunne Mona og Morten fejre deres kobberbryllup – 12½ år med kærlighed og fællesskab!
Tidligt om morgenen blev de overrasket af en skøn flok familie, venner – og naturligvis også nogle af os fra HASA.
Lis, Anni, Jørn og Lene var blandt de glade morgenfriske og overrakte på vegne af svømmeklubben en gavekurv fyldt med gode sager.

Et stort og varmt tillykke med det flotte jubilæum fra alle os i HASA💙

HASA Kontingentsatser 2025 – 26

På forslag fra styregruppen har generalforsamlingen besluttet at kontingentet stiger fra kommende sæson 2025-2026.

DE NYE KONTINGENTER ER:

Enkeltmedlemskab:	**1.100,- kr.**	**(stigning på 200,- kr.)**
Familiemedlemskab	**1.500,- kr.**	**(stigning på 250,- kr.)**
Passivt medlemskab	**200,- kr.**	**(stigning på 50,- kr.)**

Hvad får man for sit kontingent som medlem af HASA?

- Mulighed for at svømme onsdage aftener (ca. 40 gange årligt)
- Medlemskab/tilknytning til klubben (organisatorisk medlems behandling)
- Medlemsblad PLASK
- Brug af Musehul og Rottehul
- Invitation til deltagelse i arrangementer (f.eks. kaffe/kage efter svømning, fællesspisning i Åndehullet, sommer- og julehygge, fester, udflugter og meget mere)
- Godt kammeratskab, hvor gensidig respekt og ligeværd fylder meget.
- Mulighed for tilretning/instruktion af uddannet Halliwick instruktør, og svømmeundervisning i begrænset omfang
- Mulighed for 1 til 1 undervisning, efter behov
- Mulighed for at deltage i svømmestævner og træningslejr

Vil du ikke betale mere i kontingent for at andre kan komme til f.eks. svømmestævne? Det skal du heller ikke. Kontingentet dækker over HASAs faste udgifter som f.eks. leje af svømmehal, livredder, instruktører samt uddannelse af samme, drift af foreningen og klubbladet PLASK.

Øvrige udgifter som eksempelvis stævner, træningslejr, fællesspisning, udflugter, klubtøj m.v. finansieres på anden vis. Faktum er, at betaling fra deltagerne til f.eks. stævner og træningslejr er steget noget mere end kontingentet er inden for de seneste år.

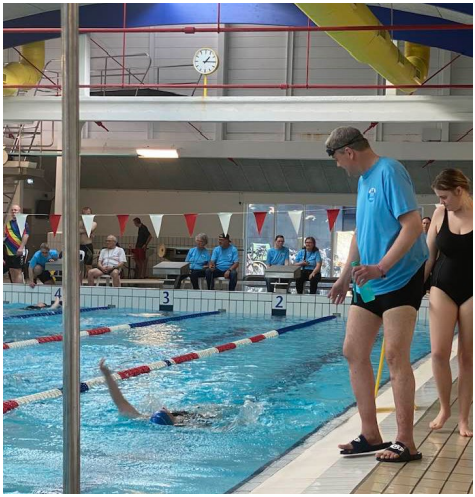
Stævne på hjemmebane
i Lyseng den 5. april

Sikke en dag det har været! 18 svømmere var klar til at svømme for HASA. Svømmerne var: Maja , Frederik, Zakarias, Poul Henning, Mohammed, Alexander, Trille, Sarah, Simone, Katrine, Susanne, Morten, Bjarne, Chris, Casper, Thomas, Daniel og Michela.

I semifinalerne kom:
25 m: Casper, Zakarias, Thomas, Chris, Katrine og Susanne.
50 m: Simone, Morten, Trille, Poul Henning, Frederik, Zakarias, Mohammed, Casper og Susanne.
100 m: Simone, Michela, Zakarias, Alexander, Thomas, Chris og Frederik.

Der var ingen semifinale i ekstraløb, svømmerne gik derfor direkte i finalen.

I finalerne kom:
25 m: Susanne og Chris.
25 m ekstra: Michela, Bjarne, Daniel og Mohammed.
50 m: Simone, Susanne, Zakarias og Frederik.
50 m ekstra: Katrine, Thomas, Daniel, Sarah og Alexander.
100 m: Thomas, Simone, Zakarias og Frederik.
100 m ekstra: Katrine og Susanne.



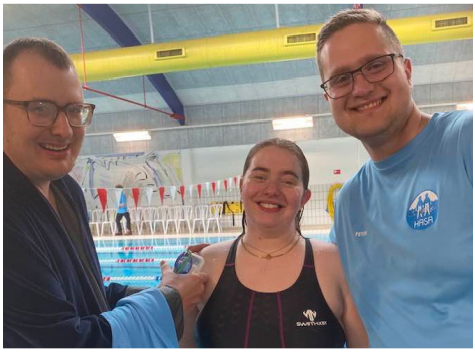
Medaljer til HASA-svømmere:
25 m: Sølv til Bjarne.
50 m: Guld til Susanne
50 m: Bronze til Frederik..
50 m ekstra: Guld til Sarah.
50 m ekstra: Sølv til Katrine.
50 m ekstra: Bronze til Alexander.
100 m: Guld til Zakarias.
100 m: Bronze til Simone.
100 m ekstra: Sølv til Susanne.
100 m ekstra: Bronze til Katrine.

Stafet 25 m: Katrine, Maja, Poul Henning og Daniel vandt guld.
Stafet 50 m: Alexander, Sarah, Mohammed og Casper vandt sølv.
God-tid pokal i 25 m vandt Alexander.
God-tid-pokal i 50 m vandt Bjarne.

Aldrig før har HASA haft så mange svømmere med til stævne i den tid jeg har været i klubben.

Jeg vil gerne sige en stor tak til alle som kom og hjalp til stævnet, det betyder rigtig meget at der er så stor en opbakning for at holde et stævne.

Hilsen Lene



*Stor tak til **REMA1000 i Skåde**, som var så venlig at sponsorere vand, frugt og grønt til vores stævne den 5.april i år.*
Det er så dejligt med lokal opbakning til vores klub.

HASA KALENDER 2025

Onsdag	**28. maj**	Frisvømning
Onsdag	**18. juni**	Sidste svømmeaften inden sommerferien
Fredag	**20. Juni**	Sommerfest (tilmeldingsfrist fredag den 13. juni)
Onsdag	**13. august**	Første svømmeaften efter sommerferien
Onsdag	**27. August**	Begynderundervisning for vandskrækkere
Lørdag	**20. september**	Kl. 15-17 Klubtur for alle HASAs medlemmer med pårørende eller ledsagere til Vandhalla i Hou
Onsdag	**15. Oktober**	Efterårsferie

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

HASA KONTINGENTSATSER 2025 - 2026

A.	**Enkelt medlemskab og optagelse på hold**	**1.100,00 kr.**
B.	**Familie medlemskab og optagelse på hold**	**1.500,00 kr.**
C.	**Passive, hjælpere, instruktører, livredder**	**200,00 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 PLASK 3 ER DEN 20. JULI 2025

- SKAL OVERHOLDES ! -

Stof sendes til HASA: Stof sendes til Yvonne Prinds
Telefon 50 43 29 17 · Mail: yprinds@hotmail.com

NÆSTE NUMMER AF PLASK UDKOMMER SIDST I AUGUST

BREAKING:
HASI Fejrer 40 År Jubilæum i år!

Lene og Peter deltog i festen og ønskede tillykke med jubilæet på vegne af HASA og HASAM.

Et nyt medlem fortæller

Plask, plask, syhyyhhh - og så råben og skrigen! Du har måske hørt det før! Men for mig var det første gang, jeg hørte lydkulissen til et svømmestævne!

På opfordring af min kusine startede jeg i HASA i september 2024. For mig er det at lytte til lyde og fortolke dem dagligdag. Jeg er nemlig blind uden nogen form for lyssans.

Jeg lærte at svømme for mange år siden, men har ikke svømmet de sidste 30 år! Det er godt med motion, så derfor startede jeg i HASA. Men hvis motionen skal have succes er det også vigtigt, det er sjovt, og at der er kammeratskab! Og det oplevede jeg fra første dag i HASA. Der er nemlig plads til mangfoldighed! Jeg mødte hjælpsomhed, åbenhed og nysgerrighed fra mine medsvømmere.

For at kunne deltage i svømmestævnet måtte jeg dog lige få arrangeret et par ting! Førerhunden skulle passes af nogen, da hun jo ikke kunne være med i vandet. Det næste jeg skulle tænke over var, at jeg måtte finde en løsning på, hvordan jeg undgik at slå tænderne i stykker, når jeg nåede bassinvæggen.

Jeg ringede til en tidligere PL-svømmer, en blind svømmer som for knap 25 år siden vandt medaljer ved de Para-Olympiske-Lege. Jeg fik tippet om at sætte en tennisbold fast på en stok, som en hjælper kunne prikke mig med på skulderen for at markere, at jeg var tæt på kanten – og det virkede!

Nu var stævne for mig nyt, så da jeg skulle svømme første gang var jeg lige ved at tyvstarte på 3, men jeg havde et meget senere starttal! Heldigvis var der en venlig hjælper oppe på kanten, som sørgede for at råbe advarende, hvilket jeg heldigvis hørte. Det er jo ellers ikke så meget lyd fra luften, som man hører under vand.

Før jeg tilmeldte mig svømmestævnet havde jeg hørt, at man skulle svømme 25, 50 og 100 meter. Det giver jo sammenlagt 175 meter og jeg tænkte, det kunne jeg godt svømme, når jeg på en svømmeaften plejer at svømme omkring 500-600 meter.

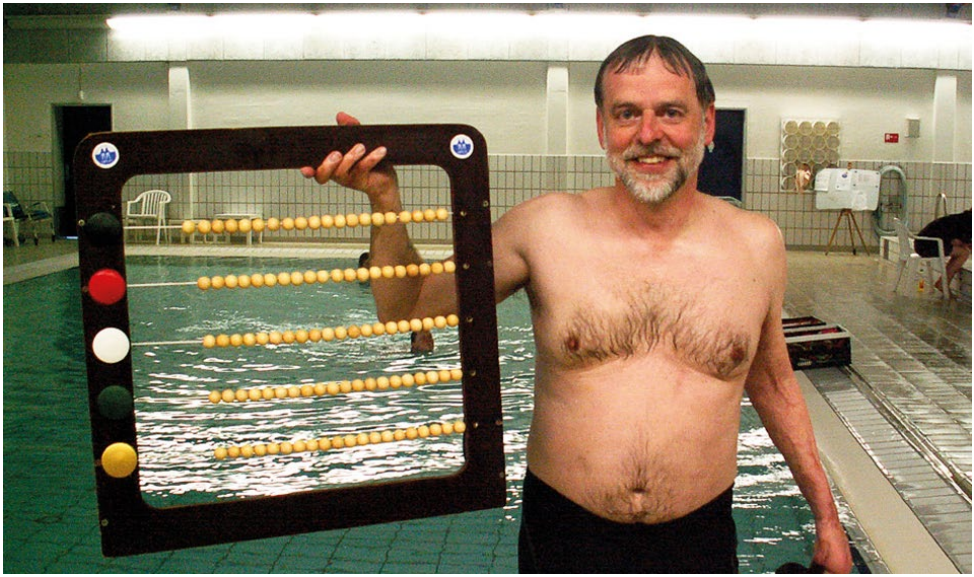
Men så kom den næste overraskelse ved stævnet! Fordi jeg gav den for meget gas på én af disciplinerne skulle jeg svømme med i et ekstra hit! Så jeg kom faktisk til at svømme mere end de 175 meter, som jeg regnede med!

Mens jeg ventede sammen med de andre svømmere på stolene var de søde til at hviske, hvordan stillingen stod med de andre konkurrenter. Der var nogle fra sælungerne, HASAs gæster, som var kommet lidt bagud og ikke kom med i næste hit, og det syntes jeg var synd, når de nu var vores gæster. Men så blev jeg taget i "skole"! – for et er kammeratskab og venlig hjælpsomhed uden for vandet, men noget helt andet gælder i vandet! Dér er det konkurrence og viljen til at overvinde éns egne udfordringer for at opnå resultater. Det gjorde jeg så med stor opbakning fra hele hallen, og tak til alle, som gjorde det muligt!

Jeg kom hjem med 3 sølv medaljer og en pokal! Det var også rigtig hyggeligt at følges med Mona, Anni, Alma og Asker over til Diakon Højskolen, hvor vi fik en 3 retters lækker menu og en masse hyggelig snak. Rummet vi var i, kunne godt nok trænge til noget lyddæmpende på væggene, så det ville være lettere at høre, hvad andre sagde. Men trods denne lille detalje, var det en rigtig hyggelig dag, som godt tåler gentagelse!

Susanne Nolsøen

Farvel til Opfinder-Jørn



Opfinder-Jørn med kuglerammen. Foto i PLASK da Jørn fyldte 70 i 2024

Onsdag efter påske blev Jørn Johansen, medlem af HASA siden 1982, bisat fra Holme Kirke. Ikke langt fra Lyseng Svømmebad, hvor han troligt mødte op onsdag efter onsdag.

Jørn var et aktivt medlem af HASA siden 1982. I en periode sad han i bestyrelsen, var senere en samvittighedsfuld revisor gennem mange år, og var med i undervisningsfilmen "Mærk Vandet" fra 1993. 1985 deltog han i Maratonsvømningen i Ranum, hvor 73 medlemmer af DHIF svømmede 77,750 km. på 24 timer. Dermed sikrede de sig en plads i Guinness Rekord Bog. Han var også med til at udvikle vores klubblad, PLASK, og sad i redaktionen af jubilæumshæftet til klubbens 50-års jubilæum i 2022.

Frem for alt var Jørn en god svømmekammerat, hjælpsom og altid parat til en snak. Han var vidende og grundig, men aldrig bedrevidende og tør. Han havde øje for os andre, hvilket gav sig udslag i de opfindelser, der gav ham tilnavnet 'Opfinder-Jørn'. Mest kendt er hans – og Claus Navntofts – store kugleramme, beregnet til at tælle baner.

I 2021 præsenterede han os for en individuel banetæller, som vi afprøvede for ham. Men opfindelserne kom ikke kun svømmerne til gode. Jørn var aktiv i at udvikle hjælpemidler til alle, der ligesom han selv måtte klare sig med en hånd.

Sidst, men ikke mindst var Jørn Sønderjyde med stort S. Altid klar med en masse forslag, når turen gik syd for Konge Åen.

HASA og PLASK siger Tak for dit store engagement i klubben og dens medlemmer gennem 43 år. Jørn, du vil blive savnet om onsdagen.

Aase N.

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:
Maybrit Damgaard
Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 20 71 32 34
maybrit@hotmail.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
Yvonne & Søren Prinds
Kildeagervej 202, 8361 Hasselager
Tlf. 32 11 36 27
yprinds@hotmail.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
susannesoendergaard@hotmail.com

Kontaktperson for henvendelse fra nye svømmere:
Lene Christensen 26 47 72 16

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