



HALLIWICK AARHUS

PLASK

42. ÅRGANG. NR. 3. AUGUST 2025



Nyt fra styregruppen

Imens jeg skriver dette er det højsommer i Danmark og vi holder ferie fra onsdagssvømning – men når I læser det her, så er sæsonen endelig gået i gang igen!

Af Jette Jensen, suppleant i styregruppen

Vi sluttede forårssæsonen desværre lidt pludseligt med flere onsdags-aflysninger på grund af utætte vandrør i svømmehallen. Heldigvis var der mange af jer, der var med til sommerfesten i Rotteslottet, så det alligevel blev en god afslutning.

Det var en hyggelig aften med grillmad og salater. Tak til Ole, Thomas og Hans for endnu en gang at skabe rammerne for et godt arrangement i fællesskabets tegn.

Nu ser vi frem til en ny svømmesæson i HASA, som nok skal blive rigtig godt. I skrivende stund er det lykkedes os at komme til bunds i ventelisterne og vi har fået alle de nye medlemmerne placeret på holdende.

Der er meget at se frem til i næste sæson. Blandt andet er der planlagt en fælles tur til Vandhalla i Hou til september. Jeg håber, at så mange af jer som muligt kan deltage, så vi får en hyggelig eftermiddag sammen.

Som I måske allerede har hørt, så har vi fået nogle fondsmidler til at købe nyt klubbetøj, og



Mange sommerhilsener fra Jette.

klubbetsudvalget i styregruppen er derfor gået i gang med at kigge på forskellige tøjfarver og designs. Det bliver spændende.

Og så er der jo stævnet i Esbjerg, som jeg har hørt mange af jer snakke godt om. Eller også så er det mest maden bagefter, jeg har hørt om? Under alle omstændigheder plejer det vist at være en rigtig god oplevelse.

Håber, at I allesammen har haft en god sommer!

Mange hilsner, Jette.



Hasa tager på udflugt!

Husk tilmelding til HASAs klubtur til Vandhalla i Hou.



Hvornår: Lørdag d. 20. september 2025, fra kl. 15.00 – 17.00.

Hvor: Vandhalla i Hou (Vi har lejet hele svømmehallen, så vi har det for os selv).

For hvem: Alle HASAs medlemmer med pårørende og ledsagere.

Hvad koster det: HASA betaler for adgang til svømmehallen. Deltagelse i fællesspisning efter svømmeturen er for egen regning.

Der er mulighed for, at deltage i fælles aftensmad i Egmont Højskolens kantine kl. 17.30.

Tilmelding til Peter Halling på mail petermikaelpetersen@gmail.com eller tlf. 2883 2750, **senest 14. september 2025.**



En (u)almindelig svømmeaften i hasa



Jeg vil gerne fortælle jer om en helt almindelig svømmekvæld, hvor der – helt tilfældigt – også blev øvet at flyde. Det skete både på holdet kl. 18:30 i det lille bassin og samtidig i det store bassin og har været en stor fornøjelse for alle deltagere.

Der blev foretaget en masse forskellige teknikker, og de første øvelser gik ud på at komme fra stående til liggende position, finde roen i kroppen og få styr på vejrtrækningen.

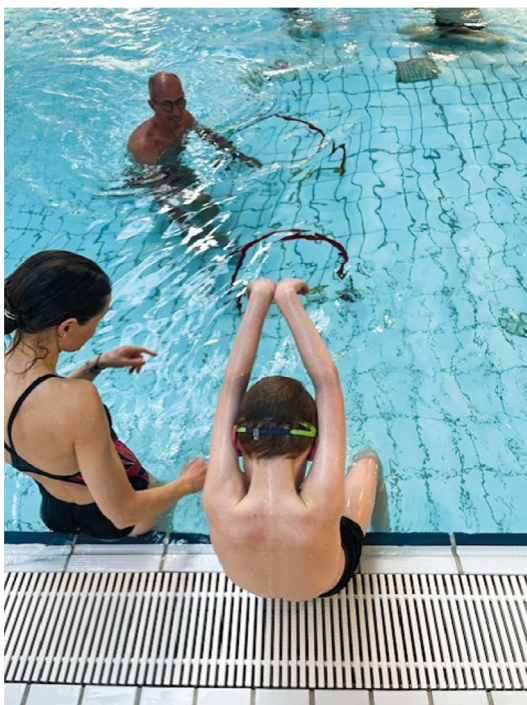
Derefter blev der skabt turbulens i vandet, så deltagerne kunne øve sig i at holde balancen på trods af al den uro omkring. Når de så bagefter skulle op igen, skulle de bøje knæene op mod

maven, strække hænderne frem og føre hagen ned mod brystet.

De spændende øvelser havde samtidigt til formål, at lære de øvende at huske at puste ud i vandet, når mund og næse kom under overfladen.

Således blev en helt almindelig svømmeaften alligevel til noget helt særligt.

De bedste hilsner
Penille, svømmeinstruktør



HASA gratulerer årets konfirmander



Stort tillykke til Mads



Søndag d. 11. maj 2025 blev Mads konfirmeret i Gjellerup kirke sammen med 4 andre skolekammerater fra Stensagerskolen. Efter konfirmationen var der lækker frokost og fejring med venner og familie hos gode venner i Hinnerup. Mads elsker at køre motorcykel. Så turen fra kirken til Hinnerup foregik på bagsædet af farfars motorcykel - en Suzuki GSX 650F. Mange hilsner fra Mads og hans forældre Gitte og Anders.

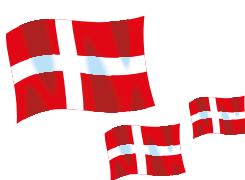


Mads stolt og glad på sin farfars motorcykel.



Stort tillykke til Trille

Trille blev konfirmeret lørdag den 17. maj. Hun havde en rigtig dejlig dag. Solen skinnede, og hun blev fejret i skønt selskab. Blandt andet var Hasa repræsenteret. Trille blev beriget med en masse dejlige gaver, og hun blev rigtig glad for den erkendelighed, som Hasa gav hende på dagen. Mange hilsner fra Trille og hendes familie.



Trille nyder sin store dag.



Van(d)vittig sjovt...



HAHA!

Hvorfor blev hajen smidt ud af svømmeklubben?

- Den tog altid for store bidder af konkurrencen!

HAHA!

Hvorfor gik svømmeren i banken?

- For at hæve sit niveau!

Hvad sagde den ene svømmefod til den anden?

- "Vi må stå sammen – ellers går vi i ring!"

Hvordan træner svømmere hovedregning?

- De tæller baner!

HAHA!

Hvorfor kan man stole på en svømmebrille?

- Den ser altid klart på situationen!

Hvad kalder man en indbagt fisk?

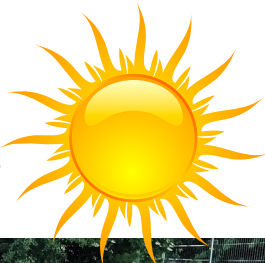
- Haj med dej!

HASA's HJEMMESIDE HAR BRUG FOR DIN HJÆLP!

Igen i år har vi Morten ved roret i forhold til klubbens hjemmeside, HASA.dk. Det er et arbejde, han har 100% styr på. Morten (og alle i styregruppen) har en lille drøm om at få hjemmesiden til at fremstå endnu mere skarp og indbydende. Derfor har vi valgt at indgå et samarbejde med Jettes søn Anders, som har skills inden for IT og grafisk design. **I den forbindelse vil vi gerne opfordre alle jer medlemmer til at komme med feedback på hjemmesiden – hvad fungerer godt, og hvad kan vi forbedre? Jeres feedback er vigtig og brugbar indsig.**

Send en mail til: mail@mortenrasmussen.net

Sommerafslutning i HASA



Fredag den 20. juni blev der afholdt sommerafslutning i rotteslottet for alle Hasas skønne medlemmer, og sommeren viste sig fra sin allerbedste side. Bordene blev derfor flyttet udenfor, så vi kunne nyde aftenssolen, imens der var fuld gang i grillen.

Hans var den perfekte grillmester, der styrede svinekoteletter, kylling og pølser på grillen, som en dirigent styrer et symfoniorkester til stor-slået musik. Stemningen var helt i top både hos de unge svømmere og hos dem med lidt mere livserfaring.

Det var også tydeligt at der var stor gensynsglæde efter et par uger uden svømning. Der var summen af samtaler og grin fra alle borderne. HASAs helt særlige sammenhold og ånd skinnede igennem hele aftenen og skabte den perfekte afslutning til en dejlig sæson!

Mange hilsener
Gritt, styregruppen







HASA KALENDER 2025-2026



Onsdag	13. august	Første svømmeaften (OBS: undervisning for vandskrækkere starter den 27. august)
Onsdag	20. august	Almindelig svømmeaften (ekskl. vandskrækkere)
Lørdag	20. september	kl. 15-17 Klubtur for alle HASAs medlemmer med pårørende eller ledsagere til Vandhalla i Hou
Onsdag	15. oktober	Efterårsferie
Onsdag	10. december	Sidste svømmeaften med undervisning
Onsdag	17. december	Frisvømning
Onsdag	07. januar	Første svømmeaften efter juleferien

HUSKAT Vi har en forslagskasse i Rotteslottet til idéer og input som venter på at blive fodret!



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 4 ER DEN 15. OKTOBER 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 MIDT I NOVEMBER

Fællespisning i oktober måned



Os fra festudvalget kan fortælle, at vi har noget i støbeskeen, som vi dog først kan fortælle mere om i løbet af september måned. Men vi kan forsikre, at vi prøver på at finde et godt spisested, hvor vi kan få en hyggelig aften sammen og få noget lækkert mad.

Når vi har fundet frem til vores beslutning vil vi fortælle mere på HASAs hjemmeside, Facebook samt lægge en trykt indbydelse i Rotteslottet.

Vi håber på en stor tilslutning til en fantastisk aften!

Vi ses igen den 13. august – friske på at komme i vand efter en god sommerferie.

Hilsen fra festudvalget –Thomas, Ole og Hans.



Sommerferie hilsener fra jer



Kære svømmevenner!

Jeg sidder og sveder og længes efter en dukkert i Lysengs kølige blå bølger, og jeg ser frem til at ses igen til efter-swimming om en måneds tid.

For jeg synes, det var en træls sæson-afslutning: Aflysning onsdag efter onsdag - og så kunne jeg heller ikke være med til sommerfest! Rent OV!

Så her i sommer har jeg virkelig opdaget, hvor meget jeg savner onsdagsmøderne i HASA - også om vinteren, selvom vandet er iskoldt. Mange sommerhilsener og på gensyn til august.

Aase

juli 2025



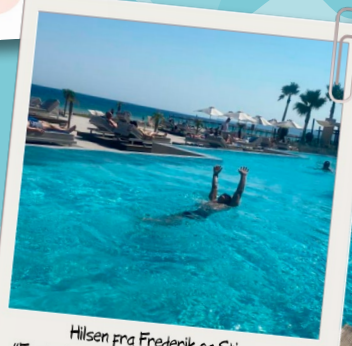
En sommerhilsen fra
Costa del Ydunsvej



Hilsen fra Bjarne:
"Jeg og Jakob Haugård på Skive Festival."



Hilsen fra Bjarne:
"Det var sjovt at møde Kandis på Sølund Festivalen."



Hilsen fra Frederik og Stina:
"Frederik tager baner på Rhodos og har fået crawl-undervisning."

Kære alle!

I uge 24 droppede vi svømning for at tage til Sølund Festival - som vi har gjort i over 20 år. Det er altid så hyggeligt med masser af god musik og feststemning, og vi mødte mange glade mennesker.

Vi mødte mange svømmevenner - både fra vores egen og andre klubber. Vi håber, endnu flere Hasa-svømmere har lyst til at tage med næste år. Man kan starte med en dagsbillet og evt. mødes og sidde sammen - det kan vi snakke om, når billetterne kommer.

I sommerferien hyggede jeg ved Gudenden med venner, bålbad og kanotur - og endda med Mads fra kl. 19-holdet, som syntes kanoen gængede lidt for meget med mig! 😊



juli 2025

*Filser
Katrike og Lene*



Kære alle!

Sommeren startede med en uges ferie i Skagen. Derefter nogle dage i København, hvor vi boede på Scandic Amager Strandpark - med udsigt til lufthavnen og Øresundsbroen. Der er en dejlig skybar med flot udsigt.

Vi besøgte Christiania, Nyhavn, hyggede med kanalfart, og på vej hjem tog vi til Valby Tingsted, hvor den nye statue med Olsenbanden står.

Da vi kom hjem var jeg på Havnerrundfart i Aarhus, og derefter en aften i Friheden med Kantis.

Vi ses til august, Thomas



juli 2025



Svømmeklubbens hyggelige sommerquiz

– test din viden om svømning



1

Hvad kaldes den svømmestil, hvor man ligger på ryggen og bruger arme og ben i samme rytme som crawl?

- A) Brystsvømning
- B) Rygcrawl
- C) Butterfly

2

Hvor mange baner er der normalt i en olympisk svømmehal?

- A) 6 baner
- B) 8 baner
- C) 10 baner

3

Hvilket dyr er verdens hurtigste svømmer?

- A) Delfin
- B) Sejlfisk
- C) Haj

4

Hvad betyder det, hvis dommeren viser et rødt kort i en konkurrencesvømning?

- A) Advarsel
- B) Tidstillæg
- C) Diskvalifikation

5

Hvor mange medaljer kan man højst vinde i én svømmedisciplin ved OL?

- A) 1
- B) 2
- C) 3

6

Hvor lang er en "kortbane" i svømning?

- A) 25 meter
- B) 33 meter
- C) 50 meter

7

Hvad er det vigtigste at gøre, hvis man får krampe i benet, mens man svømmer?

- A) Svøm hurtigere ind til kanten
- B) Stop op og flyd på ryggen
- C) Kalder på dommeren

8

Hvad hedder den bevægelse, man laver med benene i brystsvømning?

- A) Delfinspark
- B) Frøben
- C) Saksespark

9

Hvad bruger man en "pull buoy" til i svømmetræning?

- A) Til at svømme hurtigere
- B) Til at holde benene oppe og træne armene
- C) Til at lave startspring

10

Hvad træner man bl.a. i Halliwick-konceptet?

- A) Vendinger og konkurrencestart
- B) Balance, vejtrækning og rotationer
- C) Hvordan man bygger en båd



Svar:
 1. B) Rygcrawl, 2. C) 10 baner
 3. B) Sejlfisk, 4. C) Diskvalifikation
 5. A) 1, 6. A) 25 meter
 7. B) Stop op og flyd på ryggen
 8. B) Frøben, 9. B) Til at holde benene oppe
 og træne armene, 10. B) Balance, vejtrækning
 og rotationer

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. 50 43 29 17
ypinds@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