

# Hvad har jeg lavet siden jeg svømmede I HASA?

## Fortalt af Louise Bast Aaby, der i flere år svømmede i HASA

Da jeg svømmede i HASA, blev jeg inviteret til en træningssamling for handicap-svømmere i Esbjerg, hvor de skulle klassificere mig, og jeg skulle opfylde nogle krav for at kunne blive udtaget til talentholdet. Jeg blev optaget den samme dag og var efterfølgende i Brabrand for at se et af deres regionsstævner, som minder meget om de stævner, jeg var til med HASA. Små hyggelige stævner, som kun varer et par timer.

Jeg startede i en "rask" klub i Randers, hvor jeg fik muligheden for at træne mange gange om ugen og fik nogle gode trænere og holdkammerater. Det var hårdt, for jeg havde jo kun været van til at træne 30 minutter, mens jeg svømmede i HASA. Men i Randers trænede jeg 2 timer af gange og så hele 3 gange om ugen. Og der gik ikke længe, før jeg var oppe på 4 gange om ugen. Det første stykke tid rykkede jeg mig meget på relativ kort tid.

Mit første store stævne var i Stockholm til Nordic Open få måneder efter, jeg var blevet udtaget. Jeg var nervøs for, hvordan stævnet skulle gå. Men weekenden gik super godt med flere personlige rekorder, 2 sølv medaljer og 2 guld medaljer. For mig var stævnet en hel fantastisk start på talentholdet.

I 9 klasse startede jeg på en eliteidrætsskole i Randers, hvor man kunne kombinere sport og skole. Det var dejligt for mig. For når man svømmer så meget, er det svært at nå at få lavet alle lektierne. Men eliteklassen var organiseret, så eleverne kunne passe deres lektier og træning.

Det var ikke kun træningen i vand der tog mere tid. Jeg begyndte også på styrketræning, og jeg passede ikke ordentligt på mig selv, så jeg røg ned med en skulderskade. Det var hårdt både at se de andre ligge i vandet, men også at jeg ikke kunne træne på samme måde som før skaden.

Men jeg fik ved hjælp af fysioterapeut, og med øvelserne fik jeg igen styr på min skulder og kom i gang med at træne på fuld skrue igen. Det var dejligt.

I 10 klasse startede jeg på efterskole i Sæby (Nordjyllands Idræts efterskole Stidsholt). Der var god træning. Og ud over træningen fik vi en masse teori om skader og om at undgå dem. Men efter lang tid på efterskolen låste min ryg sig fast under en normal træning, og jeg blev hentede med ambulance og kom på sygehuset i Hjørring. Her var jeg i flere timer, da de fandt rigtig ud af, hvad der var sket med min ryg.

Igen startede jeg til fysioterapeut. Men det var ikke nok denne gang, så jeg startede til kiropraktor for at få styr på ryggen. Der gik jeg et par gange, og det begyndte at se bedre ud med ryggen. Så jeg begyndte ligeså stille at træne igen. Men det var ikke altid min ryg ville som jeg ville, og jeg brugte derfor igen meget tid på land og på mine øvelser. Det var hårdt både fysisk, men også mentalt, når alle de andre kunne give den max gas og sætte personlige rekorder til stævnerne. Så jeg svømmede over mine personlige rekorder, og efter et løb var min ryg ødelagt.

Da mit år på efterskolen sluttede, var min ryg stadig ikke helt okay. Med hensyn til svømningen havde jeg brug for flere udfordringer, men også for en træner, der tog mig seriøst. Så derfor besluttede jeg sammen med min mor og papfar at jeg skulle stoppe med at svømme i Randers og skifte til en klub i Aalborg, som hedder Svømmeklubben NORD. Det er den bedste beslutning, jeg nogensinde har taget. Nu har jeg svømmet der siden august 2015, og jeg har det så godt i klubben. Jeg har fået nogle gode trænere og nogle fantastiske holdkammerater. Her for nogle måneder siden var jeg igen til Nordic Championship i Bergen. Det var et kæmpe stævne, men det gik godt, selvom jeg lige havde 2 gange, hvor jeg fik ondt i ryggen. Da vi kom hjem fra stævnet, fortsatte den gode træning i NORD,

Jeg kæmpede dog stadig lidt med min ryg. Men nu er der gået lang tid, og jeg har ikke haft ondt på noget tidspunkt, så endelig er jeg over min skade og klar til at give den max gas, når jeg kommer i vandet igen.

Jeg er her i starten af december (2015) blevet opereret for at få fjernet et stort ar, jeg havde på maven, og så fik jeg også en lille fedtsugning. Jeg er super glad for det resultatet, og jeg håber at kunne komme i gang med at træne i februar.

Louise Bast Aaby

*Louise skrev sin beretning i starten af 2016, og vi kan fortælle, at hun er godt i gang igen med at træningen.*

## Billeder



### Øverste række fra venstre

1. Pigerne fra talentholdet efter vores holdkap til Nordic Open Oktober 2015 i Bergen
2. Mig til landtræning på træningssamlingen december 2015 i hjørring
3. Medalje fra holdkappen i Bergen 2015 (samme stævne som billede 1)
4. Svømmehallen indefra til Nordic Open 2015 i Bergen

### Miderste række fra venstre

1. Park Vendia cup med efterskolen marts 2015
2. Limfjordskryds med nogle fra efterskolen september 2014
3. Danish Open i Esbjerg, sammen med min daværende holdkammerat Niels som er på Landsholdet, Marts 2015
4. Danish Open Marts 2015, svømmehallen

### Nedereste række fra venstre

1. Danish Open marts 2015, esbjerg, medajlerne fra 200 fri, 200 medley, 50 ryg og 50 fly
2. Danish Open marts 2015, mig der svømmer 50 fly
3. Hele talentholdet efter Danish Open 2015 Marts
4. Billedet er det samme som billede 1 i øverste række