



HALLIWICK AARHUS

PLASK



39. ÅRGANG · NR. 3 · AUGUST 2020



ÅBNE ELLER IKKE-ÅBNE - DET ER SPØRGSMÅLET



Det har været svært for mange af os at undvære svømning og fællesskabet i hallen i så mange måneder. Så kom genåbningen af samfundet, og med i genåbningens tredje fase kom også svømmehallerne – dog på visse betingelser. Men disse betingelser og uklarheder, med hensyn til hvor stor er smitterisikoen, når vi er sammen i bassinet, efterlader os med ”Åbne eller ikke-åbne - det er spørgsmålet”.

Vi skal følge de retningslinjer, som Dansk Svømmeunion har udsendt til alle svømmeklubber. Disse retningslinjer angiver, hvor mange der må være i bassinet ad gangen, hvordan man kan svømme flere på samme bane og så videre. Anvisninger, som ikke er så vanskelige at tilpasse for os. Nej, dér, hvor problemet opstår, er dels, hvordan vi skal gennemføre undervisningen af børn og nybegyndere, dels hvordan vi skal benytte omklædning og bruserum.

Den generelle regel er, at der skal være mindst 1 helst 2 m mellem de enkelte personer. Den, som ledsager barnet, må godt være sammen med barnet i vandet, men alle andre skal overholde afstandskravet, og de må ikke have fysisk kontakt. De samme regler gælder i voksenundervisningen, så konsekvensen er, at instruktøren ikke kan yde fysisk støtte til sin svømmer. Disse regler gør det jo helt håbløst for os at undervise dem, som skal lære at svømme.

I litteraturen er der mange angivelser af, at der er en lav risiko for at blive smittet, når man er i bassinet. Men der er ingen præcise angivelser af, hvor lang tid der går, inden virus er

inaktiveret i klore bassinvand. Vurderingen af, at risikoen er lav, tager udgangspunkt i, at 2 - 3 personer svømmer baner og passerer hinanden i passende afstand. At man står tæt på hinanden i vandet, er risikovurderet i forhold til aqua fitness, hvor retningslinjen angiver mindst 2 meters afstand.

Når vi underviser, er vi tættere på end 1 m. Vi må derfor tage specielle forholdsregler. En løsning er/kan være, at instruktørerne udstyres med snorkelmasker, som dækker hele ansigtet. En sådan maske forhindrer umiddelbart gensidig smitte. Smitte via berøring må vi kunne forhindre med grundig kropsvask, inden vi går i vandet, og afsprøjtning af hænderne efter berøring af eksempelvis dørhåndtag og gelænder. »



Snorkelhelmasken, som HASA regner med at indkøbe ti-tolv stykker af til instruktørerne i forbindelse med sæsonstart.

ÅBNE ELLER IKKE-ÅBNE - DET ER SPØRGSMÅLET (fortsat...)



Jeg har, når dette skrives i begyndelsen af juli, kun vejledningen i forhold til fase 3. Jeg håber, at reglerne i en fase 4 bliver lempeligere, og at vi har dem, inden vi skal starte undervisningen i august. Der er blandt andet en del regler om, hvordan vi skal forholde os i omklædningen, som skaber problemer. Det skriver jeg ud om, når jeg ved noget mere.

Åbne eller ikke-åbne er ikke spørgsmålet. Men hvordan åbner vi? Må vi også åbne i Muse- og Rottehullet? Også det håber jeg rigtig meget på. Og så glæder jeg mig til, at vi alle mødes igen.

Harald



PLASK – nu uden billeder

PLASK nr. 3 plejer jeg at kalde "Billedbladet", fordi der ikke sker ret meget i ferien, og derfor fylder jeg siderne med billeder fra HASA-stævnet og sæsonafslutningerne i Muse- og Rottehullet. Sådan er det desværre ikke i år – gæt selv hvorfor. Lad os håbe, vi snart vender tilbage til normalen med masser af svømmebilleder. Vi ses. Aase N.



HASA - MIDT I EN CORONATID



Onsdag d. 11. marts – midt i den bedste svømmetid - gik Statsministeren på TV og lukkede Danmark ned med øjeblikkelig virkning – også svømningen i HASA. På de næste to sider bringer vi kommentarer og hilsner fra nogle af de medlemmer, der ikke har været til onsdagssvømning siden.



Harald og Vibeke med backinggroup ved uddelingen af Idrætsdamvirkets pris: Årets leder 2017. HASA var blandt de nominerede, men det blev kun til æren og en stor buket.

Harald og Vibeke har gennem hele HASAs levetid været til svømning om onsdagen. Her fortæller de om, hvordan det er pludselig efter 48 år at blive "arbejdsløse":

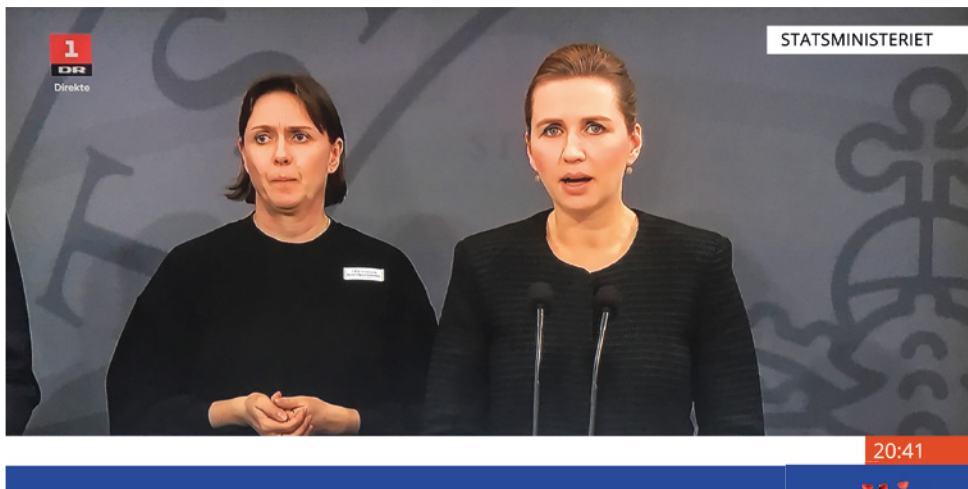
Vibeke: I alle de 48 år har der stået svømning på programmet hver onsdag aften. Udflugter, ferier, koncerter og så videre har skullet tilpasses i forhold til svømningen. Så

hvis det ikke havde været, fordi alt var lukket ned, havde vi nok følt det, som vi havde fået en form for frihed.

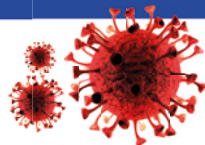
Harald: I starten af nedlukningen var der er masse, der skulle ordnes, så det var en lettelse at have en ekstra aften fri - når det nu ikke kunne være anderledes.

»

HASA - MIDT I EN CORONATID (fortsat...)



DANMARK LUKKER HASA NED



Vibeke: Men vi var nødt til at indføre en næsten total isolation herhjemme, så efterhånden gik der mere og mere "leverpostej" i det. Der var jo ingen forskel på dagene.

HASA har, som I siger, fyldt en hel del i jeres hverdag. Fandt I alligevel noget andet end "leverpostej" at få tiden til at gå med?

Vibeke: Vi har spillet "wordfeud" med børnebørnene over nettet og har til og med måttet lide den tort at få bank af Ella på 9 år.

Harald: Jeg havde jo følger efter en hjerneystelse, så jeg har hørt lydbøger. Men passiviteten har medført, at det ikke var så meget praktisk, vi har fået lavet.

Hvordan tror I, det bliver for jer, når HASA starter igen til august?

Vibeke: Der er aftener, specielt mørke vinteraftener, hvor vi tænker, at nu orker vi ikke at tage af sted til svømning. Men af sted tager vi. Og stemningen og aktiviteterne i svømmehallen giver os et kick, så vi kommer altid opløftede hjem med ny energi.

Harald: Det har vi savnet, så det ser vi frem til. Og jeg glæder mig til igen at følge med i, hvor ihærdige svømmerne og instruktørerne er, og at der i klubben hele tiden er nye og spændende opgaver. I starten bliver det nok et værre bøv! med afstandskrav, afspritning, opdeling i hold, udvidet registrering og så videre. Men med alle de gode mennesker i HASA, finder vi også ud af det.

CORONA-HILSNER!



Kære Bestyrelse

Tak for det spændende blad (nr. 2 red.). Jeg vil hermed gerne ønske jer alle sammen i Hasa, både børn og voksne en god sommer. Jeg har ikke alle mail.

Tak for en fantastisk sæson i Hasa. Vil gerne have denne corona-fri. Sådan skulle det ikke være. Håber I har det godt.

Jeg håber, alle har det godt. Jeg hygger mig rigtig hjemme. Det er dejligt. Solen har været god

Glæder mig til vi ses, når vi får lov.

Med Venlig hilsen

Jane Christensen

Musehullet

‘Selvom jeg har fundet andre svømmemuligheder, da det gode vejr har budt på adskillige strandture, har jeg savnet onsdagssvømningen meget. Det er sådan en dejlig midt-uge aktivitet at have i kalenderen. Både tiden i vandet, de mange rare ansigter man møder og hyggelige sauna-snakke. Jeg håber meget, at vi må komme i vandet til august’.

Hilsen Lotte Svendsen

Jeg savner svømning!

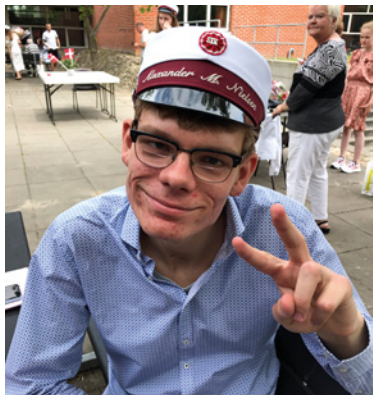
Det var rigtig træls, da svømning blev aflyst, fordi det er sjovt at gå til svømning, og fordi jeg skulle lære at svømme inden 3. klasse. Men det er heldigvis nu blevet lavet om til 4. klasse. Jeg glæder mig til svømning efter sommerferien.

<3 Hilsen Kevin (og Farmor)





HASA GRATULERER



STUDENT

Så fik HASAs præmiesvømmer gennem mange år, Alexander, huen på. Vi ønsker Til Lykke og håber selvfølgelig, at han stadig kommer til onsdagssvømning, selvom han nu tager hul på et nyt kapitel i sit liv.

Kærlig Hilsen PLASK



Husk Badereglerne!

Nu vi skal tilbage i bassinet, vil det jo være ærgerligt, hvis det bliver lukket igen, fordi nogle svømmere ikke overholder de 5 Bade-regler.

Derfor:

- 1: Vask håret grundigt
- 2: Vask derefter fødder, armhuler og skridt grundigt

Først derefter kan du tage badedragt på og gå ud i svømmehallen.

Husk også at tisse af, inden du vasker dig. Og bliver du tissetrængende inde i bassinet, så skal du gennem "De Fem baderegler" endnu engang. For vi gider ikke komme til en lukket svømmehal. Det kender vi alt for godt – nu skal der svømmes! I ønskes alle en god sæson – uden flere aflysninger.



PLASK siger tak for lån af tegningen til Jens Nex og Århus Stiftstidende



HASA KALENDER

AUGUST TIL OG MED DECEMBER 2020



Mandag	17. aug.	Frist for tilmelding til den 19. aug.
Onsdag	19. aug.	Undervisning af børn og voksne selvsømmere
Fredag	21. aug.	Sommerfest.
Mandag	24. aug.	Frist for tilmelding til den 26. aug.
Onsdag	26. aug.	Undervisning af børn og voksne selvsømmere
Mandag	31. aug.	Frist for tilmelding til den 2. sept.
Onsdag	2. sept.	Undervisning af børn og voksne, voksne
Fredag	18.-20. sept.	Halliwick grundkursus, 1.del
Lørdag	3. okt.	Svømmestævne i HASA?
Onsdag	14. okt.	Efterårsferie - ingen svømning
Lørdag	30. okt. til 1. nov.	Halliwick grundkursus, 2. del
Lørdag	7.nov.	Svømmestævne hos Sælungerne?
Onsdag	16. dec.	Sidste svømmeaften i 2020

Aftener med prøver, distancesvømning og tidtagning aftales/annonceres i svømmehallen.

HASA KONTINGENTSATSER 2020/21

Kontingent herunder dækker sæsonen august-juni.

Kontingenttype

	Årligt
Børnefamiliekontingent – et barn	780,00 kr.
Børnefamiliekontingent – to/flere børn	960,00 kr.
Voksen, nybegynder – enkeltkontingent	820,00 kr.
----//---- (andet halvår)	
Voksen – enkeltkontingent	720,00 kr.
Voksen – familiekontingent	900,00 kr.
Instruktør- og Hjælperkontingent	120,00 kr.
Passive	90,00 kr.

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 - 1. NOVEMBER 2020

- SKAL OVERHOLDES ! -

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

NÆSTE NUMMER AF PLASK UDKOMMER I DECEMBER 2020





CARL JOHAN VIL UD, HVOR HAN IKKE KAN BUNDE!



Vinteren igennem har Carl Johan trænet i bassinet sammen med Peter. Han svømmer på det tidlige voksenhold, så han er ikke et kendt ansigt i Rottehullet. Endnu!

Carl Johan, som i dag er 62 år, fik i 2010 en blodprop, som bevirkede, at han fra den ene dag til den anden mistede al motorik og sit sprog. Men selvom han i dag har genvundet meget af sin førlighed og ikke mindst sproget, så måtte han efter flere fald ned ad trappen flytte fra sin lejlighed med udsigt ud på Århus Å til den ældre bolig med elevator, hvor han bor nu. Udsigten til åen har han heldigvis stadigvæk.

Blodproppen, der i første omgang fatalt blev diagnosticeret som en slem migræne, bevirkede desuden, at Carl Johans arbejdsliv endte brat og ikke mindst nogle år før planlagt. I mange år var han ansat som drifttekniker hos TDC i Slet og var i den egenskab med til – sammen med en kollega – at etablere en ny telelinje fra Moskva over Novosibirsk til Vladivostok i 1995.

”Vi var udlånt til det russiske teleselskab og var med til at lægge kabler ned langs Den Sibirske Jernbane, og arbejdet strakte sig over et halvt år og gennem 9 tidszoner. Der var både russere og japanere i gruppen, for kablet skulle fortsætte som søkabel til Japan. Vi var indkvarteret på lokale hoteller og pensionater, så jeg fik lært så meget russisk, at jeg kunne gøre mig forståelig”.

På spørgsmålet om, hvordan Carl Johan fik kendskab til HASA, fortæller han, at han også træner i varmvandsbassinet i Møllestien og

der blev ”headhunted” af en af instruktørerne, Annette Kjær, der var aktiv i HASA i 70’erne.

Når Carl Johan indtil corona-nedlukningen hver onsdag fattede af sted i sin blå kabinescooter fra sit hjem ved Århus Å til Lyseng, var det, fordi han havde en plan:

”Jeg har lidt panik over for vand og vil lære at svømme langt og opnå så stor fortrolighed med vandet, at jeg kan begynde at svømme i bassinet på Ingerslev Boulevard. For selv med en mild vinter er det en lang tur til Lyseng på scooter.

Men nedlukningen satte min plan ud af kraft, så jeg har besluttet at tage en sæson mere i HASA og så håbe på, at det også næste vinter bliver scootervej”.

På HASAs vegne ønsker PLASK Carl Johan velkommen tilbage til sæsonstart.



HALLIWICK I VANDHALLA



Fra indvielsen af Vandhalla, hvor Anne Margrethe underviste i vinter

I sensommeren 2019 måtte jeg flytte for at blive fri for trapper og for at få bedre parkeringsforhold. Jeg kom til at bo i Hou, som på sin vis er midt i landet, men dog noget afsides. Så i løbet af efteråret og vinteren blev det belastende at køre hjem efter en svømmeaften i Lyseng.

Heldigvis kom jeg til at bo ikke langt fra Egmonthøjskolen, som er en højskole for handicappede. Og i tilknytning til skolen ligger Vandhalla, som er en stor svømmehal med rutsjebane, der er tilgængelig for kørestolsbrugere. Ligesom der er et multifunktionelt varmtvandsbassin.





Skolen har et svømmetilbud for skolens elever - "tilpasset svømning" - hvor man svømmer og underviser efter Halliwick-metoden.

Udrustet med en anbefaling fra Hasa kom jeg i starten 2020 til at indgå som frivillig hjæl-

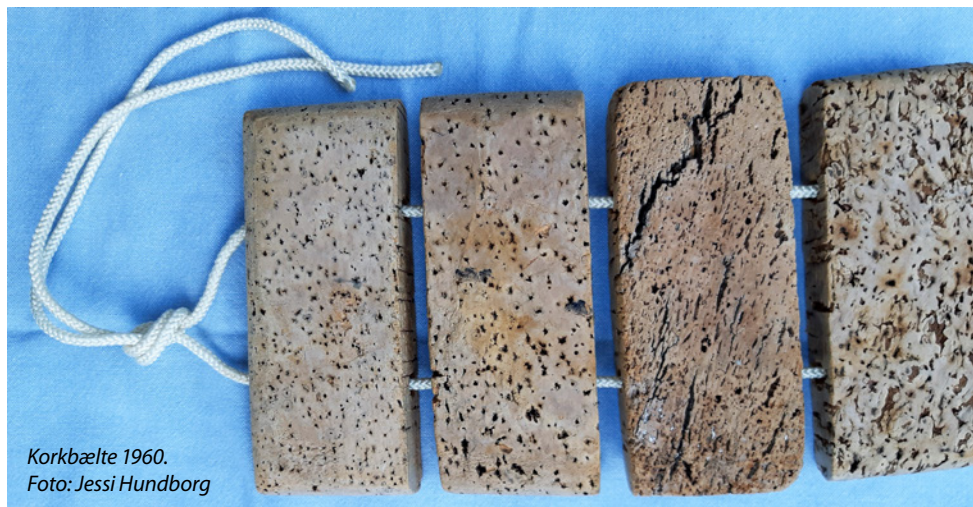
peinstruktør. Blandt andet blev jeg medinstruktør for en spastisk elev med mange medbevægelser. Så var det godt at kunne hente råd hos Harald! Og en elev, som havde lettere vandskræk, tog det ikke langt tid at få gjort tryk med støtte, som vi gør hjemme i Hasa.

Endnu engang har jeg oplevet Halliwick-metodens anvendelighed. For selvom eleverne har hjælpere med i vandet, er der brug for en tæt instruktion.

Desværre kom der en corona-nedlukning og satte stopper for al svømning. Vandhalla blev lukket, og man gik i gang med en planlagt renovering af det store bassin. Men forhåbentlig bliver det dog muligt at svømme igen efter sommerferien. Anne Margrethe

Til PLASK understreger Anne Margrethe, at hun kun er udlånt til Vandhalla i de kolde og mørke måneder. Så vi ses i HASA efter ferien.

KORKBÆLTET



*Korkbælte 1960.
Foto: Jessi Hundborg*



*Kjelstrup Strand
Kelstrup Strand 1958. Peter Schaffer Hansens samling*

Det var i 1965. Vi lærte at svømme ved Kelstrup Strand på Haderslev Næs. I samlet flok cyklede vi fra skolen de 5 km til badebroen. Vi skiftede til badetøj i et træskur, hvor der hang korkbælter. Flere skoler skulle deles om stedet, så bælteerne var tit våde.

Vi var flere, der allerede kunne svømme. De dygtigste fik lov til at springe ud på den dybe side. Broen dannede et stort T med nogle mindre broer på tværs. De ikke-øvede svømmede, hvor der var lavest. De to lærere skulle stå på broen. De havde en bambusstang med en bøjle, så de kunne støtte de mest usikre.

Det var en hel udflugt! Vi havde madpaker med. Dem spiste vi, når vi havde været i vandet. Hvis vi havde penge, kunne vi i en kiosk købe lakridsrod, som vi tyggede på hele vejen tilbage...



Vi brugte en halv skoledag på svømning, når vi regner cykelturen med. Der var mere luft i skoledagen, og mangel på bevægelse og fysisk aktivitet var ikke et tema.

Set gennem nutidens svømmebriller var det en træls undervisning. Men det foregik fra en kyst i Lillebælt – og vi var ca. 20 elever samlet fra to klasser. Vi kendte ikke til andet.

I 1972 - 18 år gammel - svømmede jeg for første gang i en hal. Pudsigt nok det samme

år, som HASA blev etableret. Halliwick-metoden forbinder jeg derfor med svømmehal, smult vande, fast bund og fysisk kontakt.

Transporten på cykel var klimavenlig. Bælterne i bæredygtigt materiale. Måske skal vi i disse virus-tider søge mod kysten og finde korkbæltet frem. For en sikkerheds skyld.

Hilsen Jørn Bundsgaard Johansen

Kelstrup Strand 2020. Foto: Bente Fuglsang Michelsen





ET PAR BØGER TIL DE LANGE VINTERAFTENER



To århusianske forfattere, Annie Bahnsen og Gunvor Ganer Krejberg, har fået at vide, at deres ungdomsbøger er blevet indstillet til "Selection of Outstanding Books for Young People with Disabilities" af Selskabet for Børnelitteratur. Den endelige liste offentliggøres på den internationale Børnebogsmesse i Bologna i 2021.

"Helt som de andre" af Annie Bahnsen, handler om Leonora, der er født med et vanskabt ben og derfor bruger protese. Det er som regel ikke noget, hun tænker over eller prøver at skjule. Men da hun møder August og hendes nye bandagist samtidig

foreslår hende en operation, åbner det nye muligheder i hendes liv.

"Den som alle ser", af Gunvor Ganer Krejberg, handler om tvillingerne Anna og Isabel, der ligner hinanden på mange måder, bortset fra at Anna sidder i kørestol. Anna får ødelagt sin søsters date og i sin iver for at gøre det godt igen, viser det sig, at verden ikke altid er så enkel, når man er den, som alle ser.

Begge bøger er udgivet på forlaget Gyldendal





AKTIVITETSPAS TIL VOKSNE



Som nogen måske ved, har Aarhus Kommune i flere år tilbudt en fritidspas-ordning for børn og unge i økonomisk trængte familier.

Vi vil fra svømme klubbens side gøre opmærksom på, at en lignende ordning, Aktivitetspas ordningen, starter op for voksne i juni 2020.

Med et aktivitetspas kan voksne, der kommer fra et kommunalt rehabiliterings- og eller

genoptræningstilbud, få betalt kontingent i en forening på op til 1.000 kr. over 2 år.

Hvis man ønsker at benytte sig af dette tilbud, er det vigtigt, at man husker at aflevere aktivitetspasset til svømmeklubben HASA.

Du kan læse mere om aktivitetspasset på:

www.aarhus.dk/borger/kultur-natur-og-idaeret/foreninger-og-fritidsliv/aktivitetspas/

SÆSONSTART MED HASA-GRILL

Sæt X i kalenderen
fredag d. 21. august kl. 17



Som I ved, har coronaen været skyld i, at vi i år har fået en noget anderledes svømmesæson end planlagt. Ikke kun blev onsdagsvømningen aflyst, det samme gjorde vores stævne og sommerafslutning. Så vi ikke har kunnet ses i det omfang, som vi plejer.

Det vil vi gerne råde bod på med opfordring til at slutte op om denne Sensommer-sammenkomst.

Konceptet er det kendte: I møder op med kød til grillen + glas, tallerken, bestik og godt humør.

Vi stiller grillen op på plænen ved svømmehallen, og klubben sponsorerer salater, brød og drikkevarer.

Vi håber selvfølgelig også på, at vejret bliver OK, og at I er friske på at få gang i klubben.

Så mød op og få en hyggelig sludder med svømmevennerne.

Hilsen fra Thomas, Ole og Hans.

Tilmelding senest d. 14. august til Dykker-Hans: hansfoldager@live.dk



BØRNEPØLEN

Siden for de seje sild og barske vandmænd

Så er ferien forbi.

Her får I nogle skolevitser, som vi har fundet i det gamle HASA-arkiv:

Tjener, hvad laver den flue i min suppe?

Tjaa, det ligner brystsvømning.....

(fra Lokumbogen 2016)



Det skal være vanskeligt at faa Skolebordene til at passe, da selv Børn paa samme Alder er meget forskellige i Størrelse.



Det foreslaas, at Forældre skal have Lov til at tilbringe en Dag paa Skolebænken med Børnene.

— Far kommer ikke hjem til Mid-dag i Dag, han sidder efter . . . ha, ha!



Man overvejer at lade Skolebørn lære at stille en Diagnose over de almindeligst forekom-mende Sygdomme.

— Du er meget sløj, Søren, du maa hellere blive hjemme et Par Dage.



MAVEPLASK

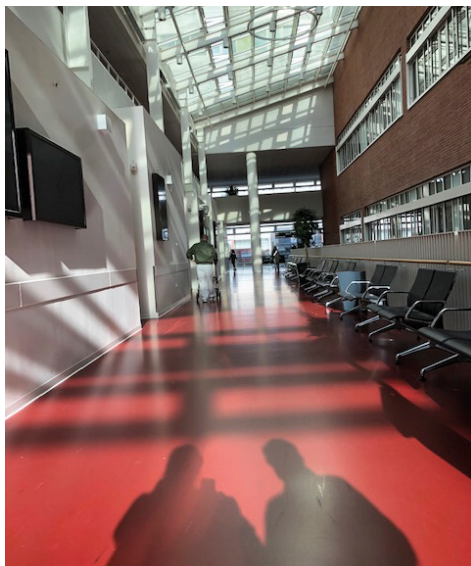
Pølen med de van(d)vittige historier



TEMA: TILGÆNGELIGHED

Som vi skriver i overskriften på denne side - Maveplask. Pølen med de van(d)vittige historier – så elsker vi at bringe sjove, skæve for ikke at sige SKØRE historier fra det virkelige liv. Et eksempel på tåbelighed for ikke at sige total mangel på tankevirksomhed kan ses på ovenstående billede, som Harald havde åndsnærværelse nok til at dokumentere i forbindelse med et besøg på Skejby Universitetshospital – toppen af poppen, hvad angår danske hospitaler!

I bestræbelserne for at skabe tilgængelighed og tryghed for eksempelvis dårligt gående, har hospitalets bygherre forsynet den lange gang ved indgang J med en barre. Virkelig betænksomt. Meeen.... hvad skete der så lige?



Åndehullet

*Vi ånder stadig i gruppen og vil gerne give Jer lidt orientering om vores fællesspisning.
I slutningen af året regner vi med, at der er en lysning for et gensyn.
Sted og tid vil vi udmelde i næste nr. af Plask.
God Sommer fra Festudvalget.*

VERD AT VIDE

Værd at vide: Selvom de Paralympiske Lege i Tokyo er udsat til 2021, er der ikke noget til hinder for, at vi i ventetiden arbejder på at styrke de personlige resultater til onsdagssvømning i Lyseng. Vi ses i bassinet til august.

HALLIWICK SVØMMEKLUBBEN I ÅRHUS



Styregruppen

Susanne Søndergaard
Trankær Mosevej 75, 8310 Tranbjerg J.
Tlf. 28 72 15 40
susanne.soendergaard@hotmail.com

Søren Andersen
Kastanievej 6, 8260 Viby J.
Tlf. 53 38 86 57
sjma1946@gmail.com

Hans Foldager
Æblevej 13, 8270 Højbjerg
Tlf. 50 41 15 11
hansfoldager@live.dk

Peter Halling Petersen
Blommøvænget 222, Saksild, 8300 Odder
Tlf. 28832750
hallingpetersen@live.dk

Harald R. Lie
Elmehaven 50, 8520 Lystrup
Tlf. 27 63 27 72
hrlie@dadlnet.dk

Suppleanter:
Lene Christensen
Randersvej 93, 8362 Hørning
Tlf. 28 44 66 18
lenefladland@live.dk

Morten Fredsgaard Rasmussen
Gustav Wiedsvej 23 st.tv. 8000 Aarhus c.
Tlf. 22 44 86 51
mail@mortenrasmussen.net

Andre kontaktpersoner

Regnskabsfører

Irene Lindemann
Skt. Markus Kirkeplads 24, 2.tv, 8000 Aarhus C.
Tlf. 20 26 55 17
lindemannirene54@gmail.com

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

Mariane Johansen, "Rottehullet"
marianejoh@gmail.com

Svømmeundervisning, begyndere

Maybrit Damgaard, børn kl. 19:00
Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 20 71 32 34
maybrit@hotmail.dk

Vibeke Lie, voksne kl. 20.00
Elmehaven 50, 8220 Lystrup
Tlf. 27 63 72 27
vbkli@gmail.com

Leder af konkurrenceholdet

Lene Christensen
Randersvej 93, 8362 Hørning
Tlf: 28446618
lenefladland@live.dk

Livredder

Carl Emil Thomassen
Carlemil113@yahoo.dk

Svømmetræner

Mette Pind
Mettepind-j@hotmail.com

Medlemskab og kontingent

www.hasa.dk/kontingent

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

Announcekspedition:

PARASPORT DANMARK · Agerbakken 21 · 8362 Hørning · Tlf. 87 93 37 86

Mail: info@handicapinfo.dk





AFSENDER: Gustav Wiedsvej 23, st. tv. 8000 Aarhus C.