

## **Haldens Svømmeklub**

**Årsberetning C-partiet Til:**

**Årsmøte 26. juni 2021 Fra:**

**Nora Rindahl Misund & Mathias S. Gundrosen**

### **Årsrapport C-partiet 2021/2022**

Vi startet året med 11 svømmere. Vi fikk tre nye svømmere og sendte opp fire svømmere til B-partiet etter sommerferien. Og fire til etter jul. Etter jul fikk vi også fem nye fra Hai. Og en til skal rykke opp etter stevnet i Gøteborg, da får vi samtidig også opp en ny svømmer fra Hai. Per nå er vi 12 svømmere på C.

Vi har merket restriksjonene dette året også, men betydelig mindre enn før. Vi fikk for det meste opprettholde treningen i bassenget gjennom hele året og slapp å ty til alternative treninger utendørs dette året. Vi har til og med fått gjennomført en treningsleir sammen med de uapproberte partiene dette året. Den hadde vi på Låby skole og Remmen i vinter. Det vi har merket mest av Corona dette året er avlyste stevner. Det er litt trist ettersom vi føler at det har holdt oss en del tilbake, men vi har fortsatt hatt mye positive utviklinger og mange nye person-beste selv om.

Dette året har hovedfokuset vært på LÅMØ og å utvikle svømmerne i alle svømmearter og over lengre distanser. Vi lå godt an til å få med mange til årets utgave av LÅMØ, men grunnet en del sykdom og avlyste stevner i sluttspurten fikk vi dessverre ikke med noen svømmere fra C til LÅMØ i år. Men med den positive utviklingen vi har hatt i år satser vi på å få med samtlige svømmere neste år.

Etter LÅMØ sesongen har vi hatt fokus på å bygge kapasitet og utholdenhet i vannet. Vi har blant annet økt meter lengden betraktelig og har sett mye positiv utvikling. Vi har også nå den siste perioden begynt med faste tester en gang i måneden, og vi prøver å bruke puls og pulsmåling mer aktivt inn i treningen ved å bruke forskjellige pulssoner ut ifra makspuls.

Mvh.

Nora Rindahl Misund og Mathias S. Gundrosen

Trenere C-Parti