



## Toppinsatser av HSK simmare på Roald Amundsens Cup, Kolbotn

Toppinsats, ja det kan man lugnt säga om **Sofie Forsström** (född 97) forcering på 800 fri, där hon dels knuste sitt personbästa med 6 sekunder och dessutom slog Juniormästerskapsvinnaren Eline Mathilde Swensen fra Ski. Sofie visar att hon har mycket kvar att ge och stor potential inför kommande tävlingar. Sofie gjorde 9.11.65 på 800 fri, som är en mycket fin tid. Sofie gjorde även ett par andra fina personbästa (100 fly, 100 medley) på söndagen.

**David Engen**, född 96, som liksom Sofie ligger i träning inför Senior NM som går första helgen i April, lyckades kvala in på ytterligare en distans, nu på 200 fly. Med tiden 2.15.5, så blev han vinnare, men viktigast av allt fick ett fint styrkebesked och ett kval till Senior NM. David har nu kvalat in på 2 distanser på 2 stevner, och vi hoppas han kan få in något kval till på nästa stevne som går i Oslo.

**Christer Mellberg**, född 01, simmade 1500 fri för första gången, och gjorde ett kämpestarkt lopp. Även han knuste sitt motstånd och simmade snabbare och snabbare rakt igenom loppet. Christer visar vilken fin talent han har för distans fri och det skall bli mycket intressant att följa Christer. Christer gjorde även ett 4 sekunders personbästa på 100 ryggsim.

**Aurora Oseland**, född 00, är en supertalent som äntligen fick ett fint kvitto på sitt jobb hon lagt ner i bassängen. Hon gjorde först 33.3 på 50 fly, som var personbästa med 2 sekunder. Sen därefter som gjorde hon en stafettetapp på 4x50 fri, där hon gjorde 28.8, vilket är mycket bra tid för hennes årgång. I stafetten simmade Johann Gaupen Berg, Aurora, David Engen och Sofie Forsström. Laget tog silver efter hemmaklubben Kolbotn.

**Johann Gaupen Berg**, vann både 50 fri och 100 fri och gjorde goda mitt i säsongen simningar. 100 fri var ett styrkebesked på 56.2, där nu Johann börjar lägga sig stabilt nära sina personbästa tider, som inte skall vara någon svårighet att förbättra när han är fullt utvilad (toppad) senare på våren

HSK hade även andra fina prestationer i **Henriette Signeböens** fina 50 fri på tid strax runt sitt personbästa 30.8 och **Natalia Harackiewicz** gjorde ett stabilt 100 fri och satte ett nytt personbästa på 50 fly med 33.9.

Det var en positiv helg för HSK simmarna, då det är något av en träningstävling, där simmarna presterar upp mot sina personbästa, trots att gruppen ligger i mycket mängdträning. Det är ett godt besked som man vill se som både tränare och simmare.

Hovodtrener **Andreas Lidholm**