

## Halden SK med stora framgångar i Fredrikstad Glomma Cup, Fredrikstad 21:e September

Halden kom med ca. 30 simmare till Glomma Cup i Fredrikstad. Det är väldigt många simmare som aktivt tävlar för Halden nu, och skall man gissningsvis se på personbästa, så tror jag procenten låg på 90%. Det är dels väldigt morro att se så många deltagare från Halden som tävlar, men också att framfarten och positiv energi är så synlig i bassängen.



Bästa premien och högsta poängen vanns av **Sofie Forsström**, 17 år, som slog till med nytt personbästa på 400 fri med över 1 sekund, med fina tiden 4.29.75. Hon gjorde en mycket bra tävling och börjar bli väldigt stabil i sina resultat. Bland annat var hon nära att gå under 30 gränsen på 50 fly, 30.3. Att Sofie är så bra just nu, så tidigt på säsongen, bådär gott för framtida nationella mästerskap, JNM som går i November.

Framgångar kommer sällan själv, utan vi har en jente i Halden som börjar bli riktigt bra, **Synne Kristine Lauritzen**, 13 år, har på en månad gjort otroliga personbästa och lyser upp med mycket fin teknik och god fokus. På 200 bröst, gjorde Synne personbästa med 14 sekunder och på 200 rygg, blev det personbästa med ca. 10 sekunder.

**Christer Mellberg**, 13, är en kille som imponerar och simmar mycket stabilt, rent tekniskt och trots många lopp gör han i stort sett alltid någonting bra. Hans 400 fri, gav honom personbästa med 1.5 sekund och en överlägsen seger i sin åldersgrupp. Det som är intressant är hans 50 fri, på 27.4, som är en väldigt snabb simning för att också vara god på långdistans.

**Thyra Noomi Haugland-Halvorsen**, 12 år, var en jente som överraskade både sig själv och alla andra med otroligt fina personbästa bland annat 4 sekunder på 50 fri. Thyra har inte tävlat mycket tidigare, men man ser direkt på hennes simning och energi att här kommer det ske väldigt goda ting.

**Aurora Oseland**, 13, gör ett mycket bra 50 fri på tiden 29.06 och vinner sin åldersklass. Inte nog med det, så gjorde Aurora personbästa på 100 medley med 6 sekunder. Aurora, har en fin talent som växer fram mer och mer, och hennes potential på sprintdistanser är mycket intressant.

**Herman Harboe**, 13, är en gutte som vi kommer se mer av framöver, då han är ganska ny inför att tävla. Herman simmar med väldigt fin teknik och gör personbästa och det är inte svårt att se att Herman kan bli ett framtida ämne för HSK. Först vinner han 50 fri, sen gör han personbästa igen på 50 fri i första sträckan i stafetten. Det visar att han snabbt kan förbättra sig med små justeringar.

**Emma Björneby**, 11, är en jente som vinner det mesta i sin åldersgrupp. Det finns mycket mer att hämta hos Emma, som är både stark och har god talang i vattnet.

Det finns otroligt många namn att nämna, men det som är det allra viktigast är att Halden ställer upp med så många som 30 st simmare, där det går en god energi som samtliga bidrar till goda simningar och en bättre bredd inom klubben.

I stafetten 4x50 fri simmade **Aurora Oseland, Sofie Forsström, Natalia Harackiewicz och Henriette Signeboen**. Jenterna vinner stafetten med stor stil och är endast 1.8 sekunder ifrån kval till Junior NM. Insatsen som jenterna gör tillsammans är det som är viktigast här, man lyfter nivån som ett team och då presterar samtliga sitt bästa.

På söndag åker JNM satsande simmare **Johann Gaupen Berg, David Engen, Sofie Forsström, Natalia Harackiewicz och Henriette Signeboen** till Mallorca för 11 dagars långbane träning. Man kan säga att nu börjar säsongen på riktigt.

**Hovodtrener Andreas Lidholm, HSK**