Fridtjov Stene

Svømmeklubben vår i 70 år

Halden Svømmeklub

1918 - 1988

Innhold

1. Forord
2. Svømmeidrett og svømmesak  
   Svømmeidrettene. Svømmesaken  
   Norges Svømmeforbund
3. Haldens Svømmeklub blir stiftet  
   Hilmer Bjørlings errindringer  
   Stifterne og den første virksomhet
4. Svømmere og stevner før krigen  
   1920-årene. 1930-årene.
5. En glansperiode for stuping og vannpolo  
   Vannpolo. Stuping.
6. Svømmeidrettens samfunnsoppgave  
   Barnas svømmeskole
7. Oppstarting etter krigen  
   Administrative oppgaver og sosialt liv,  
   De første svømmeresultater.
8. Treningen blir satt i system  
   Treningsmengdens utvikling.  
   Nye treningsprogrammer og prinsipper
9. Nye tider  
   1950-årene. 1960-årene. 1970-årene.  
   1980-årene
10. Drømmen om et uteanlegg
11. Reiser, stevner og kameratskap
12. I dag og i morgen  
    ved Dyril Melberg   
    Lister

# FORORD

Vi ønsker med denne jubileumsboken å gjøre alle i Halden kjent med svømmeklubben vår, med svømmere, sosialt liv, stevner og resultater i løpet av 70 år. En fremstilling som dekker alt og alle er ikke mulig med et begrenset sidetall. Vi må derfor velge ut glimt fra klubbens forskjellige perioder for å vise den utvikling som svømmeidretten i Halden har gjennomgått når det gjelder trening og resultater. Vi håper også å få gitt et bilde av den trivsel, det gode samhold og kameratskap som har gått som en nerve igjennom hele klubbens historie. Klubben har vært et godt sted å være for byens unge i alle år, og de som har gått over i veteranenes rekker føler seg fortsatt knyttet til klubben. Det er også viktig for oss å få frem at svømmeidrettens idéer og idealer dekker så mye mer enn den rene konkurransesvømming. Det er nok mange ildsjeler og mange hendelser som burde vært nevnt, men som vi ikke har fått plass til. Vi kan ikke annet enn å be om unnskyldning for det vi har måttet utelate.

Stoff til boken har vi fått fra mange kilder. Håkon Melberg har i mange år samlet stoff om svømmeklubben som bilder, avisutklipp, artikler, brever, og han har selv skrevet artikler og laget oversikter over mye som har skjedd. Han har bidratt med mye av stoffet i boken, og vi må rette en takk til ham for det han har tatt vare på og skrevet.

Vi har også fått stoff som svar på et spørreskjema vi sendte til svømmere som har vært med fra 1920-årene og fram til vår egen tid. Noen av svarene har vi kunne lage statistikk over, og den viser interessante sider ved utviklingen. Så har vi samlet grupper av tidligere svømmere fra alle perioder og snakket sammen med dem om livet i svømmeklubben, om trening, stevner, opplevelser og sosialt liv. Det var interesse og iver for svømmingen hos alle vi møtte, selv om de eldste nå var kommet over 80 år i alder.

Spørreskjemaene og gruppesamtalene har gitt oss et godt bilde av klubbens historie, og vi har fått et vell av «gode historier». Vi tar med flere av disse historiene. Leserne må da ikke ta dem som historiske fakta, men se på dem som gode historier om svømmemiljøet.

Vi vil takke alle som har svart på spørreskjemaet, og som har kommet til våre samtalegrupper. Så må vi takke alle som har sendt oss fotografier og avisutklipp. Takk må vi også rette til Halden Arbeiderblad som har latt oss få lov å plukke fotografier fra deres bildearkiv. På den måten har vi fått flere bilder enn det vi har kunnet bruke, men det er også perioder vi gjerne ville hatt flere bilder fra. Takken omfatter også de som har vært med på å velge ut bilder og hjulpet til med å identifisere de som er med på bildene.

Vi oppgir navn på personene på bildene vanligvis fra venstre mot høyre, først de i bakerste rekke og så fremover.

En særlig takk må vi rette til Kari Weel som har gjenopplivet idyllen på våre gamle badeplasser med sine tegninger. Et stort arbeid har også Sølvi Olsen gjort ved å skrive lister over styremedlemmer, mesterskap, rekorder som vi må takke henne for. Så må vi fremheve Finn Tønnesen som har vært krumtappen i det hele og har fått gjennomført alt som er planlagt. Han har også utført et krevende arbeid ved å lage tabellene over bestetidene i de forskjellige 5-års perioder. De gir oss et interessant bilde av utviklingen.

Mai. 1988

Jubileumskomiteen

Anne-Brit Berg Yngvar Karlsen Sverre Andersen

Finn Tønnesen Johnny Halvorsen Håkon Melberg Fridtjov Stene

Heming Olsen Vibeke Ystrøm

***Bilde- og illustrasjonstekster kapittel 1 (forord):***

*Side 6:*

Aktive på 1920-tallet sammen med samtalelederne Finn Tønnesen (venstre side) og Fridtjov Stene (høyre side). I sofaen sitter Kasper Korseth, Wilhelm Andersen, Olaf Berg.

Stupereliten før krigen. Arnt Dahl, Sam Melberg, Alf Hansson, Øyvind Wille, Harry Franzen.

*Side 7:*

Aktive svømmere før krigen. Finn Tønnesen, Gunvor (Johansen) Skovdahl, Linnea (Hansen) Johannesen, Lillian (Johannesen) Olsen, Inger (Johannesen) Nordbakke, Fridtjov Stene, formann 1987 Lars Larsen, Per Skaug, Ellen (Tønnesen) Svensen.

Svømmere både før og etter krigen. Else (Iversen) Olsen, Sverre Andersen, Rolf Bukholm, Harry Holm Olsen, Johnny Halvorsen, Finn Tønnesen, Karin (Denis) Jensen, Liv (Fosdahl) Mustorp.

*Side 8:*

Gruppe aktive fra 1950- og 1960-årene. Reidun (Dahl) Svendsen, treneren Finn Tønnesen, Gudrun (Johannesen) Larsen, Kari (Døhlen) Aarsund, Eva (Eriksen) Hansen.

Ledere og aktive svømmere før og etter 1970. Formann Mindor Aksnes, formann Yngvar Karlsen, Cato Grønnern, Frode Melberg med datter Anja, Turi (Sæther) Østli, Marit (Brekke) Torp, Atle Melberg, Fritjof Andersen.

Ledere og unge svømmere opp til vår tid. Jarl Inge Melberg, Anne-Britt Berg, Marit Bakkene, første kvinnelig formann Anne-Marie Bakkene, Nils Henrik Bjurstrøm, Vibeke Ystrøm, Britt Lena Lundberg, Tanja Notø, dagens formann Dyril Melberg.

# Svømmeidrett og svømmesak

Norges Svømmeforbund og alle svømmeklubber har to overordnede mål som de i all sin tid har viet stor oppmerksomhet. Den første er en svømmeidrett som omfatter trening og arrangementer av konkurranser. Den andre er en samfunnsoppgave som følger av Norges Svømmeforbunds motto: SOL — LUFT — VANN, og som omfatter flere oppgaver. Først å utvikle interesse for badeliv og å få folk til å søke mosjon, rekreasjon og trivsel ved et liv med sol, luft og vann. Så innebærer det arbeid med svømmeopplæring av ikke svømmedyktige slik at barn og voksne kan ha fullt utbytte av leken og trimmen ved sjø og vann. Arbeid og fritid ved, på og i vann er ikke ufarlig, og av det følger en oppgave med opplæring i livredning. Det har som mål å få enhver svømmer til å kunne hjelpe mennesker som er i drukningsfare. Svømmeforbundet utrrykker det med mottoet: «Hver nordmann en svømmer — hver svømmer en livredder.»

## SVØMMEIDRETTENE

Svømmeidrettene har en like lang historie som menneskeheten. Det blir fortalt om svømming i alle folkeslag og til alle tider; hos japanere, kinesere, egyptere, australiere, indianere, polynesere, grekere, romere og vikingene i vår egen fortid. De norrøne sagaer forteller om svømming blant voksne og barn av begge kjønn. Vikingene var krigere som også skulle kunne svømme med skjold og brynje. Uten at vi kan gå god for sannheten i historien, hoppet Olav Tryggvason i sjøen i slaget ved Svalerødkilen (Svolder) da slaget var tapt. Han beskyttet seg mot pilregnet med skjoldet, vrengte av seg brynjen og svømte bort under vannet. Mange sagaberetninger forteller om svømming over lange strekninger, ofte i kaldt vann, for å unngå forfølgende fiender.

Barna måtte lære å svømme og fikk opplæring av de eldre, og de badet og lekte ved strandbredder som unger gjør i dag. De hoppet og stupte fra fjellknauser, og prøvde å overgå hverandre ved a stupe fra store høyder. Slik drev de også med dykking og undervanns-svømming. Blant de voksne blir det fortalt om brytekamper i vannet hvor den vant som overlevde. Vannbryting var en aktivitet som KFUM-bevegelsen i USA laget regler for og drev trening med før den første verdenskrig. Det ble sett på som et viktig ledd i utdanningen av livreddere.

Svømming som moderne konkurranseidrett ble først arrangert i England i begynnelsen av forrige hundreår. Det var mange idrettsforeninger som drev med svømming i Enland, men etterhvert ble det stiftet egne svømmeklubber. 1 1837 arrangerte en svømmeklubb i London den første moderne svømmekonkurranse. Australia var også tidlig ute og arrangerte det første større internasjonale svømmestevnet i 1846. Det var bare en øvelse — 440 yards frisvømming.

Konkurransene som kom krevde regler, og i 1874 ble det Britiske Svømmeforbund stiftet for å legge forholdene til rette for konkurransene. Andre land i Europa fulgte etter og stiftet landsforbund for svømmeidrett. 1 1889 var det første europamesterskap i Wien. Svømming var med i de første olympiske leker i Aten 1896. Der var det 100 m, 500 m og 1200 m frisvømming. Frisvømming betydde at de kunne svømme slik de best kunne. Det ble brukt forskjellige former for rygg-, bryst-, side- og crawlsvømming. Crawl var tidlig brukt i en primitiv form blant innfødte. I nyere tid har svømmemåtene utviklet seg på forskjellige måter og blitt skilt fra hverandre som egne øvelser. 1 1900 ble ryggsvømming egen øvelse ved OL i Paris. I olympiaden i St. Louis 1904 ble brystsvømming egen øvelse.

Svømming har alltid vært en idrett som har ligget godt an for kvinner, men først i 1912 fikk kvinner delta i de olympiske leker i Stockholm. Brystsvømming var en vanlig svømmemåte, men ble ofte utført som sidesvømming med et saksespark. John Trudgeon hadde observert at innfødte løftet den ene armen over vannet når de svømte. Han tok dette i bruk ved sidesvømmingen, og det ga den stilart som ble kalt trudgeon. De svømte da med en arm som et crawltak, mens den andre arbeidet under vann. Benene ble brukt med et saksespark. Så fant de på å bruke en vekselsvis overføring av armene over vannet, og dermed var mønsteret for moderne brystcrawl lagt. Den vekselvise føring av armene over vannet var ikke så effektiv når de brukte bensparket for brystsvømming. Australieren Richard Cavill fant frem til crawlsvømmingens benspark. I 1912 slo den australske crawl igjennom, men det utviklet seg også en japansk og amerikansk crawlteknikk.

Brystsvømmerne fikk bedre fart når de svømte under vannet. Det var flere svømmere som prøvde å svømme hele banelengden under vann, men det ble forbudt. I stedet ble det lagt inn en egen øvelse med 30 m undervannssvømming. I Tyskland kom butterfly i bruk rundt 1928 og ble kalt «flygende brystsvømming». Den ble først utført med det karakteristiske overkastet med armene, mens benene arbeidet som ved brystsvømming. Etter krigen kom fiskesnertsparket og ga denne stilart dens moderne form. Den var vesentlig raskere enn den klassiske brystsvømmingen, og butterfly ble skilt ut som egen svømmeart ved olympiaden 1956. Med butterfly fulgte også medley både som individuell øvelse og øvelse for lagsvømming. I individuell medley er rekkefølgen butterfly, rygg, bryst og crawl. I olympiaden i 1964 var det 400 m individuell medley og i 1968 også 200 m. Butterfly og medley er ganske unge svømmearter i verdensmålestokk.

Stup hører også med blant svømmeidrettene. Greske vasemalerier og skulpturer viser svømmere i stupstillinger. Startstup har hørt med til en konkurransesvømming fra første stund. Konkurransestuping har sin opprinnelse i den menneskelig trang til prestasjoner og dristige handlinger. Innfødte i Hawai ble beundret for sin stuping fra fjellveggene påøyene, og denne stuping er den dag i dag en turistattraksjon. Det ble også stupt fra broer, og i London blir det fortalt om stuping fra London Bridge. For å trekke Halden inn i denne historien, så hadde Sam Melberg sagt seg villig til å stupe fra Svinesundsbroen da broen ble åpnet etter krigen. På grunn av sterk vind og tett med småbåter nedenunder, måtte det avlyses. Disse stup var rette stup, svalestup som de også ble kalt.

Svenskene hadde stupere som utførte fremlengs, baklengs og innovervolter, og som holdt oppvisninger i England rundt 1900 i «svensk stuping». Dette ble opptakten til kunststup som i Tyskland ble kalt akrobatisk stuping. 1 1908 ble 10 m tårnstup øvelse i de olympiske leker. Stupene ble skilt i rette stup og kunststup, senere kom også sviktstup fra 3 m høyde. Rette stup var med og uten til- løp, kunststup og sviktstup ble delt i 5 grupper. De 4 første er felles mens den 5. gruppen for kunststup er fra håndstående utgangsstilling. Den 5. gruppen for sviktstup er stup med skrue hvor stuperne dreier om sin lengdeakse.

Med fotball som forbilde kom vannpolo. 1 1870 ble det opprettet en komite i England for å lage regler i vannfotball. Spillet ble også kalt vannhåndball og endelig waterpolo. Fra 1885 begynte det engelske svømmeforbund å arrangere mesterskap hvert år. Vannpolo ble mye brukt som trening for livreddere. Spillet utviklet den dyktighet i svømming, kroppslig styrke og kondisjon som livreddere trengte, og kamper i vannpolo ble spilt mellom livredningsklubbene. Spillet ble olympisk øvelse alt i 1896.

Synkronsvømming er en kunstsvømming som har fått fotfeste først i vår tid. Den har utstpring i en fancy-svømming som engelskmennene drev med i forrige hundreår. De underholdt med å lage tricks, fantasifulle og stilige bevegelser og posisjoner i vannet. De opptrådde solo, i par eller i grupper. Ved det første svømmestevnet som ble arrangert i Halden 1918, var det oppvisning i kunstsvømming av en gruppe kvinnelige svømmere fra Oslo. Fra 1930-årene utviklet synkronsvømmingen seg med OL-mesteren i svømming og filmstjernen Ester Williams som forbilde. Hun skapte interesse for synkronsvømming gjennom oppvisninger og filmer. Etter krigen er synkronsvømming blitt en konkurranseform som blir utført til musikk. Norges Svømmeforbund har et eget utvalg for denne form for svømmeidrett. Synkronsvømming ble olympisk øvelse i Los Angeles i 1984.

## SVØMMESAKEN

Svømmesaken som samfunnsoppgave har en helsemessig side, og en side som går på å få folk til å trives i sitt nærmiljø ved å gi dem muligheter for rekreasjon og fritidsaktiviteter. Den er en politisk oppgave, men som svømmeforbundet og landets svømmeklubber hjelper til med å arbeide for. Den helsemessige siden har myndighetene lenge tatt hånd om ved å bygge bad for den allminnelige hygienes skyld. Nå er det like viktig at myndighetene skaffer befolkningen badeplasser hvor unge og eldre kan søke trivsel og glede med sol - luft - vann. Vi trenger svømmehaller og friluftsbad for at et lokalsamfunn skal være godt å leve i.

Friluftsbading har vært en yndet fritidsaktivitet i enhver tid hvor folk har brukt naturens egne badesteder. Bygging av friluftsbad og innendørs svømmeanlegg er nå blitt nødvendig på grunn av tettstedene som gir store avstander til naturens badeplasser. I Halden er vi sterkt rammet av vannforurensningene, noe vi ikke er alene om. Bygging av anlegg for bading, svømming og trening er imidlertid ikke noe nytt. Det hører historien til. Romerne i oldtiden bygde imponerende badeanlegg, termer, med svømmebassenger, varme bad, massasje og oljebehandling. Særlig kjente er Caracallas og Diokletians termer. De var lagt til parkanlegg hvor det også var ballspillplasser og haller for annen trening.

Det var de hygieniske krav som ga de første badeanlegg i Norge. Norsk Badeforbund ble stiftet for å få kommunene til å bygge badehus med dusjer, karbad og badstuer for å fremme den kroppslige renslighet og alminnelige hygiene. Halden hadde et badehus på Stranda lenge før Halden Bad ble bygget. Svømmeklubbenes virksomhet er en støtte i arbeidet med folks hygiene, men svømming er mest betydningsfull som forebyggende helsearbeid. Det er en ideell form for trim og mosjon, og enhver kan finne en belastning som utvikler styrke, kondisjon og bevegelighet som passer for de behov og muligheter de har. Vi bærer ikke vår egen kroppsvekt når vi svømmer, og svømming er derfor godt egnet for eldre, handikappede, for skadede og syke under rehabilitering.

Svømmeklubbene har flere merker og arrangementer for folks mosjonsbehov som kan stimulere alle til svømming og badeliv. Norges Idrettsforbund har svømmeprøver i sine idrettsmerker for mosjonister i alle aldre. Det er ofte medlemmer av svømmeklubber som kontrollerer og godkjenner svømmeprøvene til idrettsmerkene.

Svømmeopplæring er en annen viktig side ved svømmesaken. I Hellas var svømmeopplæring en del av oppdragelsen, og et menneske som verken kunne lese, skrive eller svømme ble regnet som et ufullstendig utdannet menneske. I Japan ble obligatorisk svømmeopplæring innført i skolene i 1603.

Lærebøker ble tidlig skrevet om svømmeopplæring hvor svømmebevegelsene er beskrevet og hvor metodikken omfatter tørrsvømmings- og tilvenningsøvelser. Bøkene viser ofte stor oppfinnsomhet når det gjelder hjelpemidler. Halden Bad hadde i mange år en løypestreng med snor og belte som kunne holde svømmeelevene oppe i vannet, mens svømmelæreren ledet opplæringen fra bassengkanten. Da skolene kom under statlig ansvar på 1800-tallet ble svømmeopplæring en skolesak. Nå er både svømmeopplæring og opplæringen i livredning lagt til kroppsøvingsfaget. I Mønsterplanen for 1987 heter det: «Det bør være et mål at elevene lærer å svømme innen utgangen av tredje klasse.» Alt fra 1. klasse av skal de lære overleving i vann både for å hjelpe seg selv og andre. Ferdighetene skal utvides fra år til år.

Selv om svømmeopplæring og livredningsundervisning har vært en oppgave for skolen i lang tid, har den sviktet i praksis mange steder. Årsakene var manglende badeanlegg, ferie i sommertiden og mangel på kvalifiserte lærere. Svømmeforbundet og Norges Livredningsselskap har arbeidet parallelt med skolen for å lære barn og voksne svømming og livredning. De har dessuten arbeidet med å utdanne svømme- og livredningslærere. Denne virksomheten har nå en egen avdeling innen Norges Svømmeforbund under navnet Barnas Svømmeskoler.

Norges livredningsselskap ble stiftet i 1906 med svømming og livredning som sin sentrale oppgave. Livredningsselskapet holder kurser for barn og voksne i elementær svømmeopplæring, og de gir videregående opplæring i livredning. De utdanner og autoriserer svømme- og livredningslærere, og belønner personer som redder andre fra å drukne med diplomer og medaljer.

### NORGES SVØMMEFORBUND

Norges Idrettsforbund ble stiftet i 1861, men het opprinnelig Centralforeningen for Udbredelse av Legemsøvelser og Vaabenøvelser. Forbundet har skiftet navn flere ganger, første gang i 1893 da det ble kalt Sentralforeningen for utbredelse av Idrætt. Dette navnet sier at forbundet var opptatt med å utbre allsidig idrett. Idrett og mosjon skulle være midler til å bygge opp nordmenns fysikk og helse. Idrettsforeningene hadde derfor mange idrettsaktiviteter på sine programmer. Til dem hørte svømmingen, og det tok tid før egne svømmeklubber ble stiftet. Den første svømmeklubb i Norge ble Bergens Svømme Club. Den ble stiftet i 1908. Norges Livredningsselskap hadde en tid også hatt konkurransesvømming på sitt program, og fra den tiden hadde Bergen også en Svømme- og Livredningsklubb.

Bergens Svømme Club begynte å arbeide for å få stiftet et landsforbund som kunne legge forholdene til rette for konkurransesvømmingen. For å skape interesse for dette arrangerte de i 1910 en internasjonal svømmeuke i Bergen med deltakere fra Norge, England, Sverige og Danmark. Disse land var allerede kommet langt med svømmeidretten. Svømmeinteresserte organisasjoner i Norge ble samtidig invitert til en kongress i Bergen. Kongressen førte til at Norges Svømmeforbund ble stiftet i Bergen 1910. Forbundet meldte seg inn i Norges Riksforbund for Idrett, som Norges Idrettsforbund da het.

Det første norgesmesterskap ble arrangert i Stavanger året etter av Stavanger Svømme Club med øvelsene:

HERRER:   
100, 400 og 1000 m frisvømming   
200 m brystsvømming   
100 m ryggsvømming   
30 m undervannssvømming   
Dykking   
Rette stup   
Varierende stup   
Kunstsvømming   
Waterpolo

DAMER:   
100 m frisvømming   
50 m ryggsvømming   
Kunstsvømming   
Rette stup

Svømmeforbundets virksomhet gikk mye ut på å få svømming, trening og konkurranser i gang rundt om i landets kommuner. De trykte en propagandabrosjyre, «Sol - Luft - Vand», som ble sendt til skoler, svømmeklubber, idrettsforeninger, kommuner og aviser over hele landet. De laget tegninger og en modell for et mønsterbad som skulle passe for mindre byer. Halden kan gi en blomst til sine politikere som gjorde at Halden ble en av de første byer utenom Oslo som fikk et innendørs bad. Badet ble åpnet i 1932. Norges første innendørs svømmehall var Bislett Bad i Oslo som ble åpnet i 1920.

Norges Svømmeforbund meldte seg inn i det internasjonale svømmeforbund, FINA (Federation Internationale de Natation Amateur) som var stiftet i London 1908. Dermed la de opp virksomheten etter FINA's amatørregler og regler for øvelser og konkurranser. Andre regler ble laget for norske forhold. Blant annet ble det stilt disse krav til badedraktene:

1. Draktens farge skal være sort eller mørkeblå.
2. Drakten skal knappes på minst en skulder.
3. Skulderstroppene skal være minst 3 cm brede.
4. Armhullene må ikke utringes mer enn 8 cm fra skulderens tverrlinje hverken foran eller bak.
5. Halsåpningen må ikke nedringes mer enn 8 cm fra skulderens tverrlinje hverken foran eller bak.
6. Draktens ben skal være minst 10 cm lang og skal klippes i rett linje rundt benet.
7. Hvor drakten ikke er forsynt med skjørt skal der benyttes minst 8 cm lange underbenklær. De skal være triangulære med en minimumsbredde på minst 8 cm i skrittet; de skal lukkes på hver hofte og være minst 6 cm bred på hver side.

Starteren skulle påse at reglene ble overholdt. Som ordensregler for stevnene gjaldt blant annet:

«Ledige deltagere skal utenfor avklædningsrummene enten være helt påklædt eller iført skotøi og reglementert badekåpe. De må ikke uten nødvendighet ferdes blandt publikum. På deltagernes tilskuerplass må ingen opptreden finne sted som virker anstødelig eller forstyrrende for publikum. Vandsøl fra badedraktene må mest mulig undgåes. Røkning og spyttning i avklædningsrummene er forbudt.»

Svømmeforbundet meldte seg også inn i det Europeiske Svømmeforbund, LEN (Ligue Européenne de Natation) som ble stiftet i 1925. Det er en europeisk sammenslutning som skal arbeide for å utvikle svømming, stup, vannpolo og synkronsvømming i Europa. Arbeidet i LEN har ført til europamesterskap for senior og junior, samt europacup for svømming, stup og vannpolo.

Norges Svømmeforbund og klubbene søkte tidlig kontakt med de andre nordiske land. Det Nordiske Svømmeforbund ble stiftet i 1948, og det har gitt nordiske mesterskap og cuparrangementer samt en rekke stevnearrangementer klubbene imellom.

I dag har forbundet en omfattende virksomhet på klubb-, krets- og landsnivå. Svømmeidrettene blir tatt hånd om av utvalg for stup, -synkron, vannpolo og svømming. Utvalgene styrer konkurransevirksomheten, men er også opptatt med utdanning av trenere, utdanning og autorisering av dommere som krets- og forbundsdommere. Forbundet har et eget utdannings- og autorisasjonsutvalg som har ansvar for utdanningstilbudene. Barnas Svømmeskoler ble i 1975 et eget utvalg med et landsomfattende organisasjonsapparet som arbeider med svømme- og livredningsopplæringen. De driver i samarbeid med både offentlige og frivillige organisasjoner som Statens Ungdoms- og Idrettskontor (ST UI), Norges Røde Kors, Norsk Folkehjelp, Norges Livredningsselskap, Grunnskolerådet og Helsedirektoratet.

Målsettingen for svømmeforbundet er å fremme all aktivitet i forbindelse med svømming når det gjelder trening, konkurranser, opplæring og anleggsvirksomhet. De overordnede mål er å bedre forholdene for konkurransesvømmingen, få folk til å arbeide med sin fysiske og psykiske helse med svømming som mosjon, og å redusere antall drukningsulykker. Målgruppen er hele landets befolkning.

***Bilde- og illustrasjonstekster kapittel 2:***

*Side 11:*

Bildetegn for svømming. Egyptiske hieroglyfer fra 3000 år f. Kr.

Da våre forfedre sloss i Svalerødkilen, var det godt å være flink til å svømme. Eiriks menn stormer Ormen Lange.

*Side 12:*

Gresk vasebilde av svømmer fra ca 500 f. Kr. Kan være sidesvømming eller en form for crawl.

*Side 13:*

Moderne brystcrawl - Jarl Inge Melberg. (Foto: Stein Johnsen)

Moderne brystsvømming — Nilse Henrik Bjurstrøm.

*Side 14:*

Moderne ryggcrawl - Marit Bakkene.

Moderne butterfly - Jarl Inge Melberg. (Foto: Stein Johnsen)

*Side 15:*

Liten bronsestatue av gresk gutt i stupestilling. Ca 600 f. Kr.

*Side 16:*

Kunststup og sviktstup er inndelt i 5 grupper.

1. Front mot vannet. Rotasjon forover
2. Rygg mot vannet. Rotasjon bakover
3. Front mot vannet. Rotasjon bakover. (Molberger, Isander).
4. Rygg mot vannet. Rotasjon forover (innovervolter, Tyskersprang).
5. Kunststup. Stup fra håndstående.
6. Sviktstup. Stup med skruer.

*Side 18:*

Piker som trener i et romersk badeanlegg. Mosaikkveggfra ca. 300 e. Kr.

*Side 19:*

Smart hengesystem for svømmeopplæring i Tyskland fra forrige hundreår?

*Side 20:*

Norges Svømmeforbunds ferdighetsmerker

SVØMMEKNAPPEN   
Kravet til Svømmeknappen er 200 meter svømming uten tidtaking. Det er ingen aldersgrense. Avlagt prøve 5 ganger gir rett til 5 års knapp.

HAVHESTEN   
Havhesten omfatter prøver i distansesvømming, ryggsvømming, svømming m/klær, frisvømming, flyting, undervannssvømming, dykking, avkledning, stup og livredning.

STORE HAVHESTEN   
Store Havhesten utdeles i 3 grader bronse, sølv, gull. Poengbereg-ning omfatter 9 øvelser og det må oppnås poeng i minst 8. Kravet til bronse er 12 poeng, sølv 16 poeng, gull 21 poeng.

UNGDOMMENS SVØMMEMERKE   
Kravet til ungdommens svømmemerke er 25 meter svømming uten tidtaking. Det er ingen aldersgrense nedad, oppad er grensen 20 år.

Kravet til 1000 m merket er ett tusen meter svømming uten tidtaking. Det er ingen aldersgrense oppad eller nedad.

MILDIPLOMET   
For å oppnå mildiplomet må man ha svømt 10 000 meter tilsammen. Du velger selv hvor langt du vil svømme hver gang — men minimum 200 meter.

Norges Idrettsforbunds ferdighetsmerker

Idrettsforbundets trimsymbol

Ungdommens idrettsmerke

Idrettsmerket for voksne over 17 år

Bedriftsidrettsmerket

*Side 21:*

Diplom for livredningskurs fra Norges Livredningsselskap oppnådd av Arnt Dahl i 1930.

*Side 23:*

Norges Svømmeforbunds første brosjyre om svømming.

*Side 24:*

Reglementerte badedrakter fra svømmeforbundets første år.

*Side 26:*

Erling Kristiansens autorisasjonsbevis som krets- og forbundsdommer.

# Haldens Svømmeklubb blir stiftet

Svømming, stup og badeliv hadde eventyrlige forhold i Halden da norsk svømming var i sin etableringsfase. Elva, vannene i marka, fjorden med Sauøya trakk til seg unger og voksne med soling, lek, stup, hopping, dykking, svømming med alle de innfall glade og friske individer kunne finne på. Noen svømte allerede fort og langt, noen var usikre i vannet, og noen kunne ikke svømme i det hele tatt. Flere haldensere tenkte at det burde være en svømmeklubb i byen, men det varte lenge før det ble tatt initiativ til å få opprettet en svømmeklubb. Det var en befalsskoleelev på festningen, Hilmer Bjørling, som utløste initiativet. Håkon Melberg møtte Bjørling under norgesmesterskapet i Frognerbadet i 1968, og kom i prat med ham. Melberg ba da Bjørling skrive en beretning om stiftelsen av Halden Svømmeklubb. En kort tid etter fikk han beretningen som ble sendt til Haldens to aviser. Den ble tatt inn 17. august 1968. Sammen med redegjørelsen fulgte fotografier fra det første stevnet, noe som økte verdien av det han hadde å fortelle.

## HILMER BJØRLINGS ERINDRINGER

Forhistorie

Jeg kom i kontakt med svømmeidretten i 1914 da jeg ble medlem av Kristiania Idretsforenings Svømmeavdeling (nu 0,1). Det som alle svømmere den gang følte som sin borgerplikt, var å arbeide for utbredelse av kjennskapet til svømming og forsøke å få stiftet nye svømmeklubber. I juni måned hver sommer var det vanlig at svømmere fra Kristiania-klubbene reiste på oppvisningsturer til byene langs Kristianiafjorden og til oplandsbygdene. Der blev da holdet svømmeoppvisning på en mer eller mindre egnet brygge med stuping fra tak på bryggeskur, plankestabler o.l. samt oppvisning i livredning. Når oppvisningene var slutt blev der holdt et orienterende foredrag om svømming. Norges Svømmeforbunds brosjyre «Sol - Luft - Vand» ble delt ut. Den blev da utdelt ved disse opvisninger til den som regel fåtallige tilskuerskare. Hver og en av deltagerne i disse turene betalte selv reiseomkostningene. Matpakke hadde vi med oss.

Da jeg i 1918 blev innkommandert til befalskurs på Fredriksten Festning var det liksom en selvfølgelighet att der måtte sees på muligheterne til å få dannet en svømmeklubb i Halden. Da sommeren kom, fant jeg veien ut på Sauøya hvor jeg badet så ofte anledningen tillot det. Jeg fikk fatt på en bunke av brosjyren «Sol - Luft -Vand» som jeg ga til vaktmannen på badet for å få ham til å dele dem ut til personer som kunne være interessert i å få dannet en svømmeklubb i Halden.

Sådan begyndte det:

En dag jeg badet der ute på Sauøya kom vaktmannen og presenterte meg for Stadsdyrlege Birger Svendsen. Han hadde lest brosjyren «Sol - Luft - Vand» og ville gjerne stille seg i spissen for en komite med det formål å få dannet en svømmeklubb. Det gikk noen dager, og så ble jeg innkalt til et møte en aften i Halden Klubbselskaps lokaler. Møtet blev forøvrig avholdt i et rum som blev benevnt «Grisehuset». Her møtte foruten Birger Svendsen også Overlærer Neeb, Lærer Monkerud, og nogen herrer fra Halden Roklubb. Møtet resulterte i at der ble dannet en arbeidskomite, hvis første oppgave det var å få arrangerte et offentlig møte hvor spørsmålet om dannelse av en svømmeklubb kunne bli belyst og diskutert. Jeg fikk i oppdrag å skaffe en foredragsholder, og var så heldig å få ned Oluf M. Schyberg som foruten å være medlem av Norges Svømmeforbund, også nærmest må betegnes for å være Kristianiasvømmernes «svømmepappa».

Vi fikk leiet lokale og møtet ble behørig avertert. Det var ganske mange som hadde møtt da møtet begyndte, og Schybergs foredrag blev påhørt med stor interesse. Blandt tilhørerne husker jeg spesielt en eldre distingvert herre i plettfri hvit lerretsdrakt. Han navn var visstnok dr. Ording. Resultatet av møtet var at Haldens Svømmeklub ble stiftet, og jeg tror at samtlige tilstedeværende meldte seg som medlemmer. Arbeidskomiteen etablerte seg som det første styre. Det jeg husker om sammensetningen er følgende:

Formann: Stadsdyrlege Birger Svendsen. De øvrige styremedlemmer var: Overlærer Neeb, Lærer Monkerud, en jeg ikke husker navnet på (vedkommende var avdelingssjef Kinge) samt meg selv.

Sommeren 1918

Arbeidet blev drevet på den måte at jeg møtte på badet på Sauøya til avtalte tider og underviste i brystsvømming, ryggsvømming og Trudgeon. Ved hjelp av nogen planker og spiker fikk vi arrangert et stupebrett så litt undervisning i stuping blev der også gitt. Jeg husker i denne forbindelse spesielt en gutt ved navn Ahlsen. Han kunde efter en kort forklaring utføre en rekke kunststup. Jeg så på ham som det fødte stupergeni, men han Vilde bli bryter.

Kapteinen for det kompani jeg tilhørte var nærmest idrettsfiendtIig. Vi hadde en tjenestetime om aftenen, og skulde jeg komme på badet, måtte jeg ha permisjon fra denne timen. Dette blev der litt vanskeligheter med, men så traff jeg Generalen en dag i parken. Han hadde hørt om dette med svømmeklubben og var levende interessert. Jeg benyttet da anledningen til å nevne dette med permisjonen. Dagen efter fikk jeg beskjed gjennom Iøitnanten at jeg bare kunne si i fra og gå når det gjaldt svømming.

Haldens Svømmeklubs første svømmestevne

Dette var jo en begivenhet for oss. Hele styret var i sving. Vi fikk tillatelse til å holde stevnet på en brygge. Prammer etc. fikk vi låne av Saugbrugsforeningen. Ved hjelp av noen bukker og slisker fikk vi etablert et stupetårn. En del svømmere fra Kristiania Idrettsforening lovet å komme ned og holde oppvisning under forutsetning av at vi betalte jernbanebillettene. Vi slo til.

Den store dag opprandt med strålende vær, og alt lå vel til rette for suksess, og det blev det også. Omkledningsrum for deltagerne hadde vi i kjøttkontrollen. Her regjerte jo formannen Stadsdyrlege Svendsen. Haldens borgere gikk mann av huse og møtte frem på brygga med Generalen i full uniform i spissen. Det er jo ikke så godt å huske detaljer efter så mange år, men der var oppvisning i de forskjellige svømmemåter og stup. Der var konkurranser for gutter og piker, i det hele tatt et variert program.

Jeg fungerte som tidtager, dommer, herold o.s.v., og måtte løpe langs bryggekanten. Når jeg passerte Generalen, måtte jeg gjøre holdt og front og honnør. Jeg fikk da ordre om at jeg var fritatt for alle militære plikter så lenge svømmestevnet varte, selvom jeg var i uniform. Den økonomiske side ved stevnet var også en suksess, det blev overskudd.

Høsten 1918 blev befalskurset flyttet til Fredrikstad, og fra da av opphørte i grunden min direkte kontakt med klubben. I de nærmeste år som fulgte, da lærer Monkerud var formann, var jeg der nede fra tid til annen ved stevner og tilstelninger. Når jeg ser hvad det frøet jeg var med på og sådde i 1918 utviklet seg til, så må jeg ha lov til å si at jeg ikke har levet forgjeves.

Oslo 14. august 1968

H. Bjørling

### STIFTERNE OG DEN FØRSTE VIRKSOMHET

Det ble gjort rede for planene om å starte svømmeklubben i en artikkel i avisen «Amta» med appell om oppslutning. Avisen skrev:

FREDRIKSHALDS SVØMMEKLUBB   
agtes stiftet på et møte i teatret i morgen aften. Det er en udmerket tanke, og den bør finne den varmeste støtte hos byens publikum. Ikke mindst bør foreldre støtte denne klub og la sine barn bli medlemmer av den. Klubbens program blir jo å opta arbeidet for at flest mulig kan lære svømming og livredning. Og hvad det vil bety i arbeidet for at senke antallet av de uhyggelige drukningstilfeller år om annet, bør være innlysende for enhver. Derfor: Støtt foreningen enten ved at tegne dem som medlem, eller Yde den bidrag på annen måte.

Klubbens navn ble Haldens Svømmeklub og stiftelsesdagen var 8. august 1918. Det første året meldte 66 medlemmer seg inn i klubben. Av disse var det 4 damer. I løpet av det neste året ble det 21 kvinnelige medlemmer. Damene ble en god støttegruppe for virksomheten, men det skulle gå nesten 10 år før de ble aktivt med i konkurranser. Ingrid Dehlin ble i 1921 medlem av styret og ble gjenvalgt flere år på rad.

Det første styret hadde dyrlege Birger Svendsen som formann, og lærer Karl Olaf Monkerud som viseformann. Styremedlemmer var Hilmer Bjørling, J. Kinge og overlærer Neeb, cand jur. Steensen var varamann. Birger Svendsen var byveterinær i Halden og hadde formannsplassen i 2 år. Han flyttet senere fra Halden, men fortsatte å arbeide for svømmesaken. 1 1949 forærte han en vandrepokal til klubben som skulle tildeles den gutt eller pike som «ved god oppførsel, interesse og oppnådde resultater gjør seg fortjent til den».

Byveterinær Svendsens pokal ble første gang tildelt Sonja Høgberg som hadde trent med iver og interesse og hadde oppnådd gode resultater som brystsvømmer. Pokalen blir nå delt ut hvert år på årsmøtet.

Hilmer Bjørling kom på besøk til klubben i 1981. Han var da 83 år gammel og forærte også en vandrepokal til klubben som skulle tildeles den av klubbens svømmere som gjorde det best i UM, ungdommens norgesmesterskap, i område- eller landsfinalen. Den første som fikk Bjørlings pokal var Monica Slyngenborg for 2. plass i 100 m bryst i landsfinalen. Hun mottok pokalen av Hilmer Bjørling personlig.

På årsmøtet 1920 ble Karl Olaf Monkerud valgt til formann, og han ble gjenvalgt hvert år fremover til 1933. Monkerud var lærer og en ildsjel i arbeidet med barn og ungdom. Han hadde utdanning som underoffiser og lærer, og ble ansatt i Halden 1899. Han ledet de første speidergruppene som ble stiftet i Halden og arbeidet også for å få dannet et guttemusikkorps i byen. Han fikk i stand et korps av gutter som drev marsjøvelser med trommeledsagelse i skolegården på Gutteskolen.

Det som interesserte ham mest var gymnastikk og skoleidrett, og han ble Haldens første «svømmepappa». 1 15 år var han inspektør ved feriekolonien på Makø. Der fikk han erfare betydningen av å kunne svømme. Han sa selv: «Svømmingen er nok dessverre en legemøvelse som alt for mange har forsømt. Denne herlige idrett gir først og fremst anledning til den kraftigste mosjon og den mest utviklede form for bevegelse. Den virker på holdningen og leder derved veksten i den riktige retningen. Armene beveges sådan at skuldrene føres tilbake og brystet tvinges frem samtidig som alle legemets muskler utvikles i en fabelaktig grad.»

Hans propaganda for svømmeidretten rev de unge med, og han appellerte til dem med slagord som: «Et friskt bad gir fart i blodet, styrker helsen, øker livsgleden og humøret. Skal du ha den fulle glede av et bad, må du kunne svømme. Derfor: Lær å svømme i år!»

Det blir fortalt mange historier om Monkerud som lærer. Han hadde et åpent og rett frem forhold til elevene, og kunne synge ut både om det ene og det andre.

I en historietime underviste Monkerud en gang om Karl 12. og svenskenes angrep på Fredriksten. Han merket seg at en av guttene ikke fulgte med og ville vekke ham med et spørsmål, og spurte: «Når døde Karl 12. da, Per?» Per våknet opp og svarte: «Hæ, er han dau, a? Jæ viste ente at han var sjuk en gang, jæ.» Monkerud ristet litt oppgitt på hode, tok opp portemoneen sin, fant frem en 2-øring og sa: «Du Per. Kan ikke du gå på apoteket og kjøpe for 2 øre vett.» Per tok 2-øringen og gikk, men før han kom til døra snudde han seg mot Monkerud og spurte: «Dø, lærer, ska ja si det er te dæ?»

Når Haldens Svømmeklub like fra starten av har seilt i medvind, skyldes det i stor grad Monkeruds stabile ledelse gjennom de første 15 år. Han ble utnevnt til æresmedlem i Haldens Svømmeklub i 1922 med gullmedalje og diplom. 1 1935 fikk han diplom fra Norges Svømmeforbund for sitt interesserte arbeid for norsk svømming.

Den første svømmekonkurransen fant sted på «Kølebrygga» -Kulebryggen søndag 25. august 1918. I Amta sto det at man «paa to ledige prammer hadde arrangert avklædningsværelser, springbrett og alt som hører til.» På et av fotografiene skjelner vi en huspram og springbrettet. På stort sett samme måte kom Haldens Svømmeklub til å rigge til svømmebaner med stupebrett ved Kulebryggen i mange år. På programmet var oppført 100 m frisvømming og 50 m ryggsvømming for menn, 50 m fri og 25 m rygg for gutter under 16 år. Ingen gutter meldte seg til ryggsvømmingen, noe som tyder på at det var en svømmemåte som ikke var særlig kjent.

Det var gratis deltaking, men voksne tilskuere måtte betale 50 øre og barn 25 øre i entre. Resultatene ble:

Herrer, 100 m fri

1. Bjarne Monkerud 2,19,4
2. Olaf Billington 2,20,8
3. Harald Andersen 2,26,8
4. Ragnar Jacobsen 2,36,0

Herrer, 50 m rygg

1. Sigurd Andersen 1,13,7
2. Bjarne Monkerud 1,27,2

Gutter under 16 år, 50 m fri

1. Josef Berg 1,06,8
2. RagnVaId Gundersen 1,13,9
3. Ragnar Fronth 1,15,2
4. Reidar Kristiansen 1,16,9

Herrer, stup

1. Harald Andersen 35,2 p
2. Bjarne Monkerud 25 p
3. E. Askheim 24,5 p

Stevnets øvelser er et studium verd. Det virker noe påfallende at brystsvømming ikke er med, men den hadde ennå ikke fått gjennomslag som selvstendig disiplin. Frisvømming var et samlingsnavn på de svømmearter som var vanlige på den tiden. Vi må tenke oss trudgeon, crawl, indianersvømming eller vanlig sidesvømming og brystsvømming. Ryggsvømming var med overkast, og stupene var svalestup, rette stup.

Fra Kristiania Idrettsforening holdt Hans Nordberg oppvisning i trudgeon og crawl noe som særlig guttene ble ville etter. Reidar Rønning og norgesmesteren Johnny Larsen viste varierende stup. En journalist skrev: forbausende ferdighet og vakre stil som man fikk anledning til å beundre, vil sikkert Yde sitt viktige bidrag til å øke interessen for og forstaaelsen for den nystiftede klub.» To kvinnelige svømmere fra Oslo, Thora Jensen og Astrid Reinert holdt oppvisning både i kunstsvømming og stup. Nå hadde klubben fått mange impulser og idéer for sin videre virksomhet.

Haldens Svømmeklub hadde fått sitt gjennombrudd. Det er en kjent sak at HSK hadde et stort publikum så lenge stevnene ble holdt på Kulebryggen. Etter fotografiene å dømme trakk allerede urpremieren i 1918 gammel og ung i flokk og følge. Tett i tett sto folk på bryggene, ja, til og med oppe på plankestablene. Anslagsvis skal det ha vært over tusen tilskuere. Trengselen var slik at det måtte advares mot å skyve dem som sto forrest på sjøen.

Klubben satte i gang regelmessige treningskvelder på Herrebadet på Sauøya, men det var mange skjær i sjøen for å få virksomheten i gang. Et utdrag av saklisten for årsmøtet i 1919 viser hva styret måtte ordne med:

1. Lover   
   Styret ble bemyndiget til å utarbeide lover i overensstemmelse med den nye idrettsorganisasjon (Norges Landsforbund for Idrett).
2. Konkurranse mot Moss   
   Godkjennelse av statutter for pokalkamp mot Moss.
3. Bruk av Herrebadet.   
   Søknad til formannsskapet om gratis bruk av Herrebadet for trening.
4. Bygging av stupetårn   
   Søknad til styret for Herrebadet om å få stupehøyder på 6 og 8 meter.
5. Instruktør, trener   
   Tilskrive Norges Svømmeforbund om å få besøk av instruktør, trener.
6. Klubbmerke   
   Styret bemyndiges til å utarbeide et merke for klubben.

Moss ble den første klubben de søkte kontakt med. Der var de kommet godt i gang med svømmingen, og det var stor spenning om hvordan Haldens nye svømmeklubb ville greie seg. Pokalkampen skulle først utkjempes på et stevne i Moss, og så med en gjenvisitt i Halden på Kulebryggen.

Moss hadde bedre frisvømmere enn Halden. I Moss stilte ingen haldenser opp i frisvømming av seniorene, men Haldens Harald Andersen seiret i 100 m ryggsvømming (1,55,9). 1 100 m fri junior hadde vi flere med. Vihelm Larsen ble nr. 2 (1 Olaf Billington nr. 4 (1,48,8), Bjarne Monkerud nr. 7 (2,01,0). På 100 m rygg junior ble vår bestemann Kasper Korsæth nr. 6 (2,17,8). På 200 m bryst junior fikk Olaf Billingston en 2. plass (4,04.9). Moss slo oss i lag på 4 x 50 m (3, 16,4 og 3, 19,9), og i vannpolo 3—2. I rette stup ble Trygve Iversen nr. 2 i seniorklassen, og i juniorstupingen ble det 1. og 2. plass ved Sigurd Andersen og Bjarne Monkerud. Kunstsvømming var kommet i gang blant damene fra Moss, og 8 damer fra Moss holdt oppvisning i kunstsvømming med forskjellige flytøvelser.

Ved et nytt stevne i Moss samme år, satte haldenserne mossingene grundig på plass i vannpolo og vant overlegent med 5 - 1. Laget besto av: Sigurd Andersen, Wilhelm Andersen, Gunnar Andersen, Bjarne Monkerud, Helmer Halvorsen, Trygve Iversen og Trygve Sandby. Moss var det sterkeste laget i pokalkampen det første året, og vant med 43 poeng mot Haldens 36 poeng. Amta skrev om klubbens første sesong: «Mossingene gikk altså av med pokalen, men haldenserne behøver ikke være nedtrykte. Efter klubbens korte levetid og ditto korte trening har haldenserne alt oppnådd udmerkede resultater. De vil utvilsomt gjøre seg gjeldende i fremtidige stevner. I ryggsvømming, stup og vannpolo kan man nærmest si at de var sine motstandere overlegne. Også et damehold fra Moss gjorde sine saker bra.» (Halden hadde ikke damesvømmere med.) Med dette var klubbens hverdag kommet i gang.

***Bilde- og illustrasjonstekster kapittel 3:***

*Side 31:*

Styret på åpningsstevnet på Kulebrygga 1918. Fra venstre lektor, senere rektor, Neeb i stråhatt, dyrlege Svendsen i myk hatt, cand. jur. Steensen også i myk hatt, lærer Monkerud i stråhatt, Bjørling i uniform, J. Kinge barhodet. I badetøy er stuperne og svømmerne fra Oslo.

*Side 32:*

Yngvar Karlsen, formann 1982—1985, overrekker byveterinær Svendsens pokal til vinneren 1984, Linda Nygaard.

*Side 33:*

Hilmer Bjørling overrekker sin vandrepokal til Haldens Svømmeklub i 1981. Atle Melberg tar imot pokalen på klubbens vegne.

*Side 34:*

Karl Olaf Monkerud. Formann fra 1919 til 1933.

*Side 35:*

Haldengutter som drev med marsjøvelser i skolegården på Gutteskolen ledet av Monkerud. Monkerud til høyre på bildet, vaktmester Stake til venstre.

*Side 37:*

Et tallrikt publikum var møtt frem på Haldens første svømmestevne på Kulebryggen.

Oslosvømmerne som hadde oppvisning på Kulebryggen i 1918. Fra venstre: Reidar Rønning, Johnny Larsen, Astrid Reinert Og Thora Jensen. Hilmer Bjørling i uniform. Bildet viser stupebrettet som var satt opp for anledningen.

*Side 39:*

Klubbmerket til svømmeklubben.

# Svømmere og stevner før krigen

Det er ikke mulig å omtale alle stevner, reiser og opplevelser som klubbens svømmere har vært med på i alle disse årene. Noen glimt kan vi ta med som gjør oss kjent med svømmere som har representert byen vår i lokale, nasjonale og internasjonale konkurranser. Vi har alt hørt om pionérene og de første stevner. Kontakten med Moss fortsatte, men etterhvert kom de andre byene i Østfold med. Det ble da hyppige møter med Moss, Sarpsborg, Kongsten og noe senere Askim.

Sarpsborg fikk et fint og populært svømmestadion, Høisand Bad, i Skjebergkilen, og i Fredrikstad hadde svømmeavdelingen i Kongsten Idrettsforening et brukbart anlegg i Kongstendammene i Gamlebyen. Oslo kom også tidlig med i konkurransekontaktene med pokalkamper mot Speed, Oslo Idrettslags svømmeavdeling, Oslo Kappsvømmingsklubb, og etterhvert også klubber ellers i landet. Den utvidede kontakten ble særlig stor når østlandsmesterskapet kom i gang på 1930-tallet. Kontakten gikk også over grensene både til Sverige, Danmark og Finland.

## 1920—ÅRENE

Det ble tidlig deltaking i mesterskap som kretsmesterskap KM, og etterhvert norgesmesterskap NM, østlandsmesterskap ØM, europamesterskap EM og olympiske leker OL. Den første svømmer fra Halden på et norsk landslag i svømming var Ole Fredrik Lund. Han representerte Norge mot Sverige i 1927, men det var Sam Melberg som kom lengst i de internasjonale konkurransene.

Rekrutteringen til svømmeklubben begynte ved de lokale stevner, klubbstevnene og skolestevnene. Ser vi på klubbmesterskapet i 1921 finner vi navn som følger klubben i mange år fremover.

100 m fri, herrer

1. Vilhelm Andersen 1,42,2
2. Einar Dreier 1,43,4
3. Karl Pedersen 1,46,0
4. Øistein Buckholm 1,54,8

100 m rygg, herrer

1. Sigurd Andersen 1,47,2
2. Harald Andersen 1,53,0
3. Vilhelm Andersen 1,53,2
4. Gunnar Andersen 2,07,4
5. Karl Pedersen 2,12,4

Gutter over 13 år   
50 m frisvømming

1. Reier Reiersen 47,9
2. Leif Moe 52,6
3. Reidar Semb 60,0
4. Reidar Hansen 1,00,0
5. Gunnar Nilsen 1,12,6

Gutter under 13 år   
50 m frisvømming

1. Erling Halvorsen 1,01,0
2. Karl Larsen 1,08,5
3. Torstein Valund 1,07,4
4. Karl Strøm 1,32,4
5. Bjarne Halling 1,40,0

1 1920 ble det det første kretsmesterskap arrangert i Moss ved Aktiemøllenes brygge. Det var imidlertid bare Halden og Moss som var med. Situasjonen var da slik at bare en mann deltok på 100 m fri for seniorer. Han var fra Moss, A. Norman, og fikk 1,48, 1. På 100 m rygg senior var det også bare en med. Det var haldenseren Harald Andersen som fikk 1,55,9. Han ble vår første kretsmester, beklageligvis uten konkurranse.

Konkurranse ble det derimot i juniorklassen. Av våre svømmere fikk Vilhelm Andersen 2. plass på 100 m fri (1 Olaf Billington ble nr. 4 (1,48,8) og Bjarne Monkerud nr. 7 (2,01,0). På 100 m rygg fikk Kasper Korsæth en 6. plass (2,17,8). På 200 m bryst gikk Olaf Billington inn på 2. plass (4,04,9). I lagsvømming, 4 x 50 m, vant Moss (3, 16,4) over Halden (3, 19,9). Haldens lag var: Harald Andersen, Bjarne Monkerud, Wilhelm Andersen, Olaf Billington.

I rette stup for senior vant A. Norman fra Moss med Trygve Iversen fra Halden som nr. 2. I juniorklassen ble kretsmesteren haldenseren Sigurd Andersen med Bjarne Monkerud på 2. plassen. I vannpolo måtte vi se oss slått av Moss med 3 - 2. Laget vårt var: Harald Andersen, Kasper Korseth, Bjarne Monkerud, Sigurd Andersen, Olaf Billington, Vilhelm Andersen, Trygve Iversen.

Det var kanskje en beskjeden start klubben fikk i kretsmesterskapene, men det varte ikke lenge før haldensvømmerne begynte å sette rekorder og sope inn medaljer i nettopp disse mesterskapene. Det har naturligvis gått opp og ned, men i Østfold har Haldens Svømmeklub i mange perioder vært den ledende svømmeklubb.

I første del av 1920-årene dukket Haldens første svømmestjerne opp, Ole Fredrik Lund. Han dominerte svømmingen i Østfold mange år fremover, og hevdet seg også i norgesmesterskap og i landskamper. Han deltok i både bryst-, rygg- og frisvømming med gode resultater overalt. 1 1925 tok han godt for seg av premiene i kretsmesterskapet i seniorklassen. Han ble mester på 100 m fri, 200 m bryst, 400 m fri. Tiden på 400 m fri var kretsrekord (6,47,4). Så tok han 2. plass på 100 m rygg og 50 m fri. Nå var også andre haldensvømmere kommet i siget. Ernst Olsen ble kretsmester på 200 m bryst, 200 m fri og 100 m rygg i junior, Leif Moe på 100 m fri junior. Halden vant også 4 x 50 m lagsvømming. Inntil dette år ble det utdelt en pokal eller en gjenstand som premie i kretsmesterskapene. Fra 1926 kom ordningen med medaljer i gull, sølv og bronse.

1 1925 deltok Ole Fredrik Lund og Ernst Olsen i norgesmesterskapet som var lagt til Moss. Ole Fredrik fikk her 2. plass på 200 m bryst med tiden 3,07,8. Det var i brystsvømming Ole Fredrik fikk sine beste tider, selv om han går igjen i de fleste øvelser i tabellene som finnes i kapittel 9. Hans beste notering på 200 m bryst ble 3,06,8. Han flyttet nå til Oslo, men representerte fortsatt Halden i svømmestevner og hevdet seg godt på det nasjonale plan. Han ble tatt ut til flere landskamper. I norgesmesterskapet i Moss gjorde også Ernst en god innsats, og dette var en god debut for klubbens deltakelse i norgesmesterskapene.

I 1926 setter Haldens Svømmeklubb i gang en tradisjon med havnesvømming. Det var Haldens svar på kanalsvømming som flere klubber hadde begynt å arrangere. Strekningen gikk fra Kulebrygga og langs Langbrygga utover til Mølen. Der vendte de rundt en bøye, og så gikk turen tilbake igjen. Strekningen var 1500 m. Premielisten ble slik:

1. Ole Fredrik Lund 27,48,6
2. Leif Moe 29,32,2
3. Ernst Olsen 30,03,1
4. Einar Dreyer 30,42,0

Året 1927 var spennende for klubben, for da kom damene med i svømmestevnene. Det skjedde ved kretsmesterskapet som klubben arrangerte på Kulebrygga. Damene fikk en spesiell omtale i «Amta» som skrev: «Damerne ja, de fortjener et ord for seg i anledningen. Det er nemlig første gang der deltar damer fra Fredrikshald ved et saadant stevne. Og saa har vi til og med hele 13 stykker. Damerne i Haldens Svømmeklub kommer sent, men de kommer godt.»

Fra premielistene finner vi haldendamer på 2, 3, 4, plass på 50 m fri. Det var Berit Johansen (51,6), Emmy Andersen (51,8), Borghild Olsen Ekhaug (52,8). På 50 m bryst for piker er på de samme plassene: Annie Andersen (56,4), Kirsten Johansen (1 ,02,2), Dagny Lund( 1,02,9). På 4 x 50 m lag seiret haldendamene med tiden 3,28, 1. Laget bestod av: Berit Johansen, Ragnhild Buckholm, Borghild Olsen Ekhaug og Emmy Andersen.

Det at jentene kom så sent med skyldtes ikke at det ikke var damer i klubben. Klubben hadde en egen damegruppe, og i tiden frem til krigen var foruten Ingrid Dehlin, også Randi Thuesen og Gunvor Johansen med i styret i flere perioder. Det som hindret dem i delta i svømmestevner de første årene, var et strengt skille mellom Damebadet og Herrebadet. Treningen foregikk på Herrebadet, og der kunne ikke jentene være. Først i 1927 fikk klubben trumfet igjennom at damene kunne komme på treningskveldene på Herrebadet. Vilhelm Andersen og Kasper Korseth forteller at det ikke skjedde uten protester. Det ble sett på som usømmelig at gutter og jenter badet sammen. Presten ble bedt om å inspisere forholdene på fellestreningen, men han hadde funnet alt i sin skjønneste orden.

Han hadde nyttet anledningen til å avlegge utholdenhetsprøven på 1000 m til idrettsmerket.

Ragnar Johansen forteller at når jentene nå så fort kunne hevde seg i konkurransene, skyldtes det at de som jentunger hadde badet sammen med guttene i elva nedenfor Porsnesbrua. Ungene på Stranda og Damhaugen pleide å bade i elva, og de stupte fra Porsnesbrua ned i kanalen hvor det var dypt vann. Ystrømguttene Ragnvald, Håkon og Hans var med i den ungegjengen, og de var gode forbilder for alle svømmeteknikkene. Jentene lærte seg å svømme i Tista og fikk sin første trening der, inntil svømmeklubben fikk i stand fellestreningen på Herrebadet.

Svømmerne fra Oslo dominerte svømmingen i landet den tiden. Det kom tydelig frem når Halden arrangerte norgesmesterskapet i 1929. Stevnet ble holdt på Kulebrygga, og det ble satt norsk rekord på 1000 m fri av Sverre Kristoffersen fra O.K.K. med tiden 15,23,8.

Våre kom inn etter oslosvømmerne, men det var verdifullt for haldensvømmerne å få prøve seg i et norgesmesterskap. Da det var i vår egen by, kunne så mange flere være med. I øvelser som ikke var mesterskapsøvelser, var det mange som gjorde det godt. For å bli kjent med svømmere fra klubben den tiden tar vi med at Ragnhild Buckholm fikk 4. plass på 100 m bryst (1 ,59,0). Hun deltok også på 50 m fri og fikk nok en 4. plass (50,5). På 100 m fri for damer senior ble Emmy Andersen nr. 5 (1 ,49, 1). Leif Moe startet i 50 m fri senior og fikk 2. plass (36,2). I lagsvømming på 4 x 50 m ble Halden nr. 2 både i dame- og herreklassen. Damene ble slått av Kristiania Kvinnelige Svømmeklubb og herrelaget av Oslo Kappsvømmingsklubb. Sam Melberg som var junior, tok seieren i rette stup i sin klasse.

## 1930—ÅRENE

Hadde 20-årene vært fine for klubben, ble de ikke dårligere i 30- årene. Det dukket nye talenter opp. Ved kretsmesterskapet i Kongsten i 1930 får vi eldre og nye navn om hverandre. Fra premielistene finner vi Leif Moe som mester på 50 m fri (33,9) og Håkon Ystrøm på 2. plass (34,9). På 100 m fri junior møter vi Reinholdt Rydén med seier (1,27,2). Han vant også 50 m fri (39,2) foran Morten Fernstrøm (42,9). Ragnar Dorang Hansen fikk 3. plass på 100 m rygg Erling Karlsen vant 200 m bryst (3,33,2) hvor Ragnvald Ystrøm ble nr. 4 (3,47,4). Blant guttene finner vi Hans Ystrøm med seier på 50 m fri (42,8) og Øistein Buckholm ble mester på 400 m fri (7,36, 3).

Damene møtte nå motstand fra andre klubber i Østfold, men de var med for fullt, og hevdet seg godt. På 200 m bryst fikk Ragnhild Buckholm 4. plass (4, 18,5), og i 100 m bryst junior ble Berit Nelle nr. 5 (2,05). Berit vant 50 m fri (50,8) og søsteren Kirsten 50 m fri i pikeklassen (50,6). Annie Andersen fulgte etter henne (51 ,7). Ragnhild Buckholm fikk seier på 100 m rygg senior (2,06,6). Tidene må vi se i lys av at disse svømmere kun hadde sommertiden som sesong.

Sommersesongen kunne riktignok være lang fordi de startet så fort vannet ble passelig lunkent i mai, og de holdt ofte på til ut i september. De var heller ikke så redd for været. Regn var ingen grunn til å la være å bade for mange av dem.

I 1932 kom Halden Bad, og med det ble det mulig med helårstrening. Det førte til vesenlig bedre resultater. Som eneste by i Østfold med svømmehall ble klubben raskt den ledende i fylket. Haldensvømmerne kom også til å fremheve seg som ledende utenfor Oslo. Det ble bekreftet ved Roald Amundsenstafetten som ble satt i gang i 1933. Denne stafetten var til minne om Roald Amundsen, og gikk fra Roald Ammundsens hjem på Svartskog over 8 etapper frem til Ingierstrand Bad. Strekningen var på 3900 m.

Da oslosvømmerne hadde bedre treningsforhold enn de andre klubber i landet, ble det satt opp en pokal for beste utenbys lag. Po-kalen var gitt av filmselskapet Metro Goldwyn Mayer og ble kalt Tarzanpokalen etter verdensmesteren i svømming, Johnny Weissmüller. Weissmüller spilte Tarzanfilmer hvor svømmingen var det store trekkplaster. Det laget som vant pokalen 5 ganger, skulle få den til odel og eie. Den utfordringen tok haldensvømmerne i mot.

Første seier kom i 1934. Det ble en 3. plass i 1935, men deretter årlige seirer i 1936, 1937, 1938 og 1939. Dermed gikk pokalen til Halden.

Det kom i gang pokalkamper mot andre klubber i Østfold, mot lag fra Oslo som Speed, OI og KKK, svenske lag i Uddevalla, Strømstrad, Säffle, Arvika, Hunnebostrand. Det var også deltaking i Danmark og Finnland. Noen ganger ble det seier, andre ganger tap. Pokalkampene ble gjerne avsluttet med fest på et eller annet lokale, og der var det dans og moro. Mange gode vennskapskontakter ble opprettet.

Tiden går videre. Eldre svømmere faller fra, men nye kommer og hever nivået. Ved en pokalkamp mellom østfoldbyene i 1935 treffer vi Elin Lind med seier på 100 m fri (1 , 32,5) og 50 m fri (39,9). Hun ble vår kvinnelige storsvømmer like frem til krigen. Linnea Hansen og Betty Nygård er med på 100 m fri. På 50 m fri treffer vi Doris Larsen og Eva Falck. Linnea Hansen ble en ledende ryggsvømmer og vant 100 m i pokalkampen med 1,52. Kirsten Nelle fikk en 3. plass (1 , 53,6). 1 50 m bryst for piker treffer vi Edith Martinsen som nr. 2 (49,0) hvor Eva Falck, Hjørdis Jonsten, Evelyn Andersen ble henholdsvis 4, 5, 6. På dette stevnet var det stup for kvinner som Linnea Hansen vant med Kirsten Selle på 2. plass.

Det var særlig kongstenjentene som bød våre jenter konkurranse. På 4 x 50 m lagsvømming hadde de et uavgjort møte. For Halden deltok: Linnea Hansen, Doris Larsen, Kirsten Nelle, Elin Lind. De hadde også et 2. lag med: Eva Falck, Betty Nygård, Evely Andersen, Edith Martinsen, som ble nr. 3.

På herresiden er Håkon Ystrøm og Leif Moe i teten på 100 m fri (1,16, l, og l, 18,4) og Harry Holm Olsen presenterer seg med en 4. plass (1, 19,1). På 100 m rygg vant Asbjørn Nygård med 1,32, Andreas Bukholm ble nr. 5 (1,48). I bryst møter vi Gunne Andersen i gutteklassen med seier på 100 m (1,37,2). Vi fikk en kretsrekord av Håkon Ystrøm på 50 m fri (30,8).

I gutteklassen treffer vi Per Skaug med seier på 50 m (34,8) og Sten Kruse på neste plass (35,5), og så Ebbe Samuelsen (42,3). Herrene hadde også to lag med på 4 x 50 m stafett hvor første lag seiret (2,23,4). Laget var: Erling Kristiansen, Harry Holm Olsen, Leif Moe, Håkon Y strøm. Andrelaget kom på 2. plass: Ivar Buckholm, Sten Kruse, Per Skaug, Morten Fernstrøm.

Østlandsmesterskap ble opprettet i 1937. Dette mesterskapet var for svømmeklubbene i Østfold, Vestfold, Buskerud, Grenland (Telemark) og Oppland. Mesterskapet ble populært og ga jevne og spennende oppgjør mellom klubber utenom Oslo. De ga også trivelige reiser og opplevelser for svømmerne. Det første østlandsmesterskapet ble arrangert i Tønsberg over 2 dager.

Frisvømmerne på herresiden møtte en hard motstand i Henry Ringen fra Gjøvik. Han forsynte seg med førsteplassene og forskjøv våre til de neste plassene på lista. Det ble en spesiell utfordring for frisvømmerne våre å slå Ringen på Gjøvik, men det var ikke lett. Møtet med Ringen startet i Tønsberg hvor Harry Holm Olsen satte kretsrekord på 1000 m (17,29,8), men ble nr. 2 etter Ringen. Håkon Ystrøm ble nr. 2 på 100 m fri (1,14, 1), slått av Ringen. Harry fikk nok en 2 plass på 200 m fri (2,52, 1), slått av Ringen. Her kom Per Skaug på 3. plass (2,52,3).

Det ble damene som sørget for gull-plasser. Elin Lind kom på topp i 50 m fri (37,5) og 200 m fri (3, 10,3). Det siste var kretsrekord. Linnea Hansen gikk til topps på 100 m rygg (1,41,6). I lagsvømming for damer, 4 x 50 m satte haldenlaget kretsrekord (2,52,4), men ble slått av Tønsberg. Sam Melberg ble mester i kunststup og sviktstup. Svømmere fra Sandefjord, Horten, Tønsberg, Hamar, Gjøvik, Sarpsborg, Kongsten trengte seg inn blant våre, men Halden hadde den største bredden, og ble stevnets beste klubb. De fikk 33 poeng foran Tønsberg som fikk 26, og så fulgte de andre.

Det ble arrangert flere pokalkamper mot osloklubbene Speed og OI hvor vi både vant og tapte. Ved å se på resultatene i en pokalkamp mot Speed i 1939 som endte med seier, treffer vi flere av våre svømmere fra tiden like før krigen. Vi vant med 81 poeng mot Spe-eds 74. I frisvømming dokumenterer Rolf Bukholm sin posisjon som ny storsvømmer. Han vant 100 m fri i klasse B med 1,06,1, Nils Stang kom på 2. plass (1,08,0). I klasse C vant Fridtjov Stene (1, 10,1), Ole Grundstrøm ble nr. 2 (1,10,2) og Arne Johansen nr. 3 (1, 10,7). I gutteklassen hadde Gunnar Jensen sin debut som sprinter med seier på 50 m fri (33,6), nr 2 ble Johan Jensen 37,7).

I frisvømming for damer, klasse B, oppnådde Elin Lind 1, 19,7 på 100 m fri, men det ble likevel en 2. plass. Hjørdis Jonsten kom på 4. plass (1 ,27,7). I klasse C ble Berit Berg nr. 2 på 50 m fri (40,1) og Ellen Tønnesen nr. 3 (42,0). I klassen for piker fikk Margareth Stene 2. plass (38,8) og Rigmor Kjølstad ble nr. 3. (41,4).

I brystsvømming for piker fikk Kari Berg seier på 100 m (1,33,9) og Lillian Johansen ble nr. 3 (1,34, 1). Inger Johansen og Edith Jahren er med på 100 m bryst, klasse C, og fikk 3. og 5. plass, (1,40, 7 og 1,46,8). I klasse B svømte Linnea Hansen og Ragnhild Eriksen 100 m bryst (1,34,6 - 1,39,6) og fik 4. og 6. plass.

Arne Johansen, som egentlig var frisvømmer, deltok denne gang i 100 m bryst, klasse C, og fikk 2. plass (1,28,8) og Åge Strupe 4. plass, (1,30,2). Håkon Ystrøm vant 100 m bryst klasse B (1,19,8) med Rolf Bukholm på 2. plass (1,20,2). Rolf var en allsidig svømmer som også hevdet seg i brystsvømming.

Klubbens svømmere var i stor fremgang de siste årene før krigen, og kretsrekordene falt rett som det var. Rolf Bukholm, Hans Ystrøm og Elin Lind var grådige til å forsyne seg med rekorder i 1939 og 1940. Rolf satte kretsrekord på 50 m fri (29,4), 100 m fri (1,05,9), 200 m fri (2,36,8), 400 m fri (5,52,2). Hans Ystrøm hadde rekordene på 200 m bryst (3,02,6), 100 m rygg, (1,26, 7), og Elin Lind på 50 m fri (35,7), 100 m fri (1 200 m fri Kretsrekord hadde også herrene på 4 x 50 m lag ved Hans Y strøm, Rolf Bukholm, Fridtjov Stene, Ebbe Samuelsen (2,01, 7).

Klubbens juniorer var også elever ved byens skoler. De deltok i skolestevner som representanter for sine skoler, og særlig var skolemesterskapet i Torggata Bad i Oslo spennende og populært å være med på. Stevnet ble arrangert av Oslo svømmekrets, men gjaldt for skoler ellers i landet også. Flere av elitesvømmerne i Norge var elever ved osloskolene så konkurransen var hard. Stevnet var nærmest et norgesmesterskap for juniorer. Halden ble den byen som greide og hevde seg i dette mesterskapet. Av tidligere premierte ble det i 1939 gull til Gunnar Jensen på 50 m fri (35,8). Han deltok for Gutteskolen. Kari Berg fikk sølv på 100 m bryst (1,41, 1) som deltaker fra Pikeskolen. Rolf Bukholm og Harry Holm Olsen deltok for Halden høyere almenskole, og fikk henholdsvis sølv og bronse på 100 m fri (1 ,09,6 - 1, 12,0). Pikelaget og guttelaget fra Halden h. almenskole greide hver sin 2. plass på 4 x 50 m i kamp med sterke osloskoler. I klasse for tidligere upremierte ble det også medaljeplasser til folkeskolene, middelskolen og gymnaset.

De siste årene før krigen begynte også Finn Tønnesen sin svømmekarriere. Han dukket opp i resultatlistene for guttesvømmere på 50 m fri, ofte på plassen etter Gunnar Jensen som hadde sin styrke som sprinter. Ved kretsmesterskapet i Halden 1940 fikk Gunnar 1. plassen (31,5) med Finn på 2. plassen (40,0). Både eldre og yngre svømmere måtte imidlertid legge bånd på sin utvikling da et ekstraordinært årsmøte i klubben, 3. juni 1941, enstemmig vedtok å ta avstand fra den nazistiske nyordning av norsk idrett. Svømmerne gikk dermed til en 4-årig idrettsstreik.

***Bilde- og illustrasjonstekster kapittel 4:***

*Side 43:*

Ole Fredrik Lund. Haldens første svømmer som hevdet seg i norsk elite rundt 1925.

*Side 45:*

Eldre og yngre svømmere som trente på Herrebadet. Bademester Andreassen bakerst til venstre. (Foto: Gerold)

*Side 46:*

Haldens Svømmeklubs utøvere rundt 1930. I bakerste rekke fra venstre: Sam Melberg, Dorang Hansen, Asbjørn Nygård, Ragnvald Ystrøm, Leif Moe, Håkon Ystrøm, Øistein Buckholm, Alf Hansson. Foran: Otto Sehested, Kirsten Nelle, Emmy Hansen, formannen Karl Olaf Monkerud, Ingerid Johansen (Ystrøm), Ruth Karlson (Moreeus), Harry Franzen.

*Side 47:*

Kretsmestere i 4 x 50 m frisvømming 1931. Leif Moe, Morten Fernstrøm, Håkon Ystrøm, Hans Ystrøm. Stevnet var på Kulebrygga med jernbanevogner som garderobe.

*Side 49:*

Første seier i kampen om Tarzanpokalen i 1934. Hans Ystrøm, Harry Holm Olsen, formann Gunnar Andersen, Ivar Buckholm, Morten Fernstrøm, Leif Moe. Foran Håkon Ystrøm, Erling Kristiansen, Ragnvald Ystrøm.

Seier nr. 2 i 1936. Sten Kruse, Erling Kristiansen, Yngve Aakerholm, Håkon Ystrøm, Hans Ystrøm, Harry Holm Olsen, Ivar Buckholm, Per Skaug.

Seier nr. 3 i 1937. Formann Gunnar Andersen, Per Skaug, Hans Ystrøm, Nils Stang, Harry Holm Olsen, Oddvar Stene, Ivar Bukholm. Foran Arne Johansen, Erling Kristiansen.

*Side 50:*

Seier nr. 4 i 1938. Rolf Bukholm, Nils Stang, Erling Kristiansen, Håkon Ystrøm, Hans Ystrøm, Harry Holm Olsen, Fridtjov Stene, Arne Johansen, formann Gunnar Andersen.

Den endelige seier i 1939. Ebbe Samuelsen, Leif Moe, Harry Holm Olsen, Per Skaug, Håkon Ystrøm, Erling Kristiansen, Oddvar Stene, Fridtjov Stene.

*Side 51:*

Harry Holm Olsen mottar Tarzanpokalen på vegne av klubben av svømmeforbundets formann Aksel W. Floor.

*Side 52:*

Innmarsj på svømmestadion i Hunnebostrand ved pokalkamp i 1937. Harry Holm Olsen er flaggbærer. Svenskene går i venstre rekke, nordmennene i høyre. Forresten av de norske er Elin Lind.

*Side 53:*

Tre gode venner og konkurrenter siste del av 1930-årene. Elin Lind, Lillian Jo-hannesen, Ellen Tønnesen ved stevne på Gjøvik.

Doris Larsen og Betty Nygård med et godt øye til Sten Kruse.

*Side 55:*

Glade svømmere på Gjøvik 1938. Fridtjov Stene, Gunne Andersen, Marit Eriksen, Oddvar Stene, Harry Holm Olsen, Ebbe Samuelsen.

*Side 56:*

Linnea Hansen etter østlandsmesterskap på 100 m rygg i Gjøvik.

Tre gode venner og konkurrenter siste del av 1930-årene. Arne Johansen, Rolf Bukholm, Fridtjov Stene.

*Side 57:*

Kåre Kolrud

Walther Pettersen

Leif Moe

Hans Julsrud

Harry Holm Olsen

Ivar Bukholm

Hans Ystrøm

*Side 58:*

I 1938 satte damene ny kretsrekord på 4 x 50 m ved et stevne på Høisand Bad. Her er laget: Hjørdis Johnsten, Linnea Hansen, Elin Lind, Margareth Stene.

Gjengen som var i Høisand 1938. Bakerst: Fridtjov Stene, Harry Franzen, Gunvor Johansen, Ragna Nes, Åge Strupe, Rolf Bukholm, Oddvar Stene, Gudrun Andersen, Else Valeur, Ebbe Samuelsen, Linnea Hansen, Morten Fernstrøm.   
I midtrekken: Inger Hafsrød, Øivind Wille, Marit Eriksen, Elin Lind, Edit Jahren, Grete Hagelund, Arne Johansen, Arnt Dahl.   
Foran: Lillian Johannesen, Margareth Stene, Kari Berg, Hjørdis Johnsten, Ragnhild Eriksen, Ellen Andersen.

*Side 59:*

Klar for start ved stevne på Kulebrygga. Rolf Bukholm i første bane.

«Svømmemamma» og «svømmepappa» Gudrun og Gunnar Andersen omkranset av noen i familien på Gjøvik 1939. På venstre side Oddvar Stene og Elin Lind. På høyre side Lillian Johannesen, Linnea Hansen og Ellen Tønnesen.

# En glansperiode for vannpolo og stuping

Leken ved og i vannet førte naturlig til vannpolo og stuping. Vannpolo oppsto av lek med ball i vann, og stuping ved å føle glede ved å sveve i luften ut fra fjellskrenter og alle mulige oppbygninger ved vannkanten.

## VANNPOLO

Vannpolo var først moro og en lek til avveksling fra svømmetreningen, men ble fort et spennende og krevende ballspill. De som deltar må være dyktige svømmere, raske til å sprinte, dukke, trå vannet, skifte raskt til nye retninger når de svømmer og kjemper om ballen. Polospillet krever kraft i skudd, behendighet i å føre og levere ballen, og polospillerne må kunne tåle tøffe sammenstøt, ufrivillige gulp av vann og fremfor alt ha voldsom kondisjon og utholdenhet. De må mestre alle svømmearter både på bryst og på rygg.

Haldens Svømmeklub fikk tidlig lag som ble kjent for dyktighet og frisk innsats i fylket. 1 1920 fikk de sine første kamper som var mot Moss. Først med tap 3-2, i neste omgang uavgjort 1-1. Neste år startet med en uavgjort 4 - 4, men så fant de melodien. En kamp i 1921 ga seier 2 - 1, og avisen skrev at haldenserne var overlegne i spill og ballbehandling. Kasper Korsæth var med på det første laget. Han ble som liten gutt rammet av poliomyelitt og måtte drive med svømming for å trene opp musklene sine. Han trente så iherdig at han fikk kontroll med sin muskelsvekkelse og ble en av våre dyktigste svømmere og vannpolospiller i 1920-årene. Kasper har sendt oss bilde av det første pololaget og forteller:

«I en skuff fant jeg et bilde av pololaget fra 1919-1924. Dette laget representerer for meg de beste minner fra min tid i Haldens Svømmeklub. Det var en gjeng der kameratskapet og samholdet var meget sterkt under alle forhold. Vi trente kun utendørs. Treningen begynte om våren så snart isen var gått og varte ut september. Den foregikk i «Lusebukta». En spesiell hendelse jeg husker derfra var besøk av presten. Det endte med at han ble med på treninga og tok ferdighetsmerket på 1000 m.

Så nærmere om mine kamerater på pololaget. Jeg starter øverst til venstre i bakre rekke.

Dorang Hansen: Solid lagspiller som aldri tillot seg å briljere på egen hånd.   
Håkon Ystrøm: Lagets storsvømmer og like skuddsterk med begge hender. Min oppgave var å være spilleopplegger for ham med toleranse på 1 kvadratmeter i passningssikkerhet.   
Leif Moe: Sterk baker uten eltemaskin. Hans skuddstyrke var så sterk at keepere ofte valgte å dukke for skuddene hans.   
Øistein Buckholm: God svømmer på alle distanser. En tempera-mentsfull spiller som aldri gav opp. Uten forkleinelse for de andra var det han som blev min beste kamerat. Jeg går så over til første rekke fra venstre.   
Ragnvald Ystrøm: Min støtte i de bakre rekker med en fantastisk oversikt og utmerket ballfordeler.   
Einar Dreyer: To meter mellom fingerspissene og fløt høyt i vannet. En førsteklasses keeper som ofte drev motstanderne til fortvilelse.   
Kasper Korsæth: Selv var jeg mest kjent for å ha «lim» i fingrene, hvilket gjorde at jeg kunne sende relativt presise passninger over lengre avstander. Mine crawlegenskaper utviklet jeg hos Odd Win-

ger på Bislett Bad i Oslo i 1920.

Ikke med på bildet er Alf Hansson. Han var kjapp og innsatsvil-lig og måtte derfor sluke adskillig med vann. Noen ganger måtte vi derfor anvende «Holger Nielsen» (opplivningsforsøk) etter kampen. I min tid på laget var vi de ledende i Østfold, og hevdet oss også godt på det nasjonale plan.»

Laget varierte i sammensetning opp igjennom årene, og det var populært for alle svømmerne å få være med. I kretsmesterskapet 1926 var det blitt en viss utskifting på laget. Halden seiret da over Sarpsborg med 6 - 0. Nå var spillerne: Sigurd Andersen, Einar Dreyer, Kasper Korsæth, Leif Moe, Ole Fredrik Lund, Øistein Buckholm og Ernst Olsen. Vannpolo ble også spilt når klubben hadde pokalkamper mot svenske lag. Klubben besøkte ofte Strømstad og Uddevalla med mange seire for polospillerne. 1 1932 ble det et poloopplegg i Strømstad hvor marinemannskaper fra svenske krigsskip som lå på havna, stilte opp i vannpolo. Det var fest over stevnet med musikk av Kungliga Flottans Musikkår. Nå er det ikke fysisk mulig å spille flere polokamper på en dag, men Halden fikk seg tildelt pololaget fra skipet «Flottan» og halte en seier i land, 2 - 1.

Nå var laget så godt at klubben meldte det på til norgesmesterskapet i 1932 i Oslo. Oslospillerne hadde svømmehaller og var meget ivrige til å trene i vannpolo. De dominerte helt og det var en meget krevende oppgave å stille opp mot dem. Folk ventet seg nærmest en kattens lek med musen. Første dag spilte Halden mot OI som var mangeårige norgesmestere. Vårt lag led et dundrende nederlag, 10 - 2. Neste dag stilte de mot Oslo Kappsvømmingslag. Nå var laget blitt husvarme og leverte en ypperlig kamp. Det lå an til uavgjort, men Kappen fikk til slutt inn et seiersmål. Resultat 4 -3.

Kretsmesterskapene i vannpolo måtte gå over flere stevner for så å bli avgjort i en finalekamp. Det ble flere mesterskap til Halden og i 1934 vant haldenserne finalen over Kongsten med 3 - 0. Laget besto av Einar Dreyer, Ragnvald Y strøm, Ivar Buckholm, Dorang Hansen, Håkon Ystrøm, Leif Moe, Hans Ystrøm. Vi ser at vi fortsatt har de eldste med, men at vi også har fått med nye talenter. Det fine med vannpoloen er at spillet holder på de eldre svømmerne etter at de har forlatt sin beste periode som konkurransesvømmere. Dette laget var et rutinert og dyktig lag som samme året slo Uddevalla Simsälskap 6 - 0.

Interessen for vannpolo var stor i alle årene frem til krigen. Det var alltid ivrige spillere som ville være med, og for de yngste var det gjevt å få være med på pololaget sammen med de store gutta. Per Skaug forteller om pololaget på slutten av 1930-årene. Han sier at den beste treningen han fikk som svømmer, var ved å spille vannpolo. Det var moro og han ble revet med. Han husker at han første gang ble med i 1934 da laget manglet en mann. Han var da en tynn, liten guttunge og ble nærmest hevet ut til laget som spilte. Der fikk han kjørt seg. Han ble dukka så han ofte ikke visste hva som var opp eller ned i vannet. Harry Holm Olsen hadde bodd en tid i Oslo og hadde spilt på laget til Speed. Der lærte han alle mulige knep som spillerne brukte under vannet. Per: tok han med og lærte oss, og det var artig.»

Harry var en bamse i vannet med stor hurtighet og kraft i skuddene. Ved et kretsmesterskap i Kongstenbadet, forteller Per, var det en dommer som ikke trynet mitt». Han ble til stadighet vist opp. Regelen var da at en utvist spiller måtte være ute til det ble skåret et nytt mål. Hver gang Per ble utvist ble det en utfordring til spillerne å få mål så Per kunne komme med igjen. du ute nå igjen da, Per,» ropte Harry og trådde opp i vannet og skjøt så det suste i nettmaskene. Laget var hurtig, og det var tyngde i spillerne. A møte Erling Kristiansen var som å renne i en oljetanker. Einar Dreyer stod fortsatt i mål og hadde verdens lengste armer.

Finn Tønnesen fikk også prøve seg på laget og begynte med å stå i mål. Det verste han visste var når han på treningen hadde Harry som motstander. Harry hadde en teknikk med å trå seg opp i vannet før han skjøt, og med armen fri av vannet fikk han en enorm kraft i skuddene. En gang Finn strekte seg etter et skudd som Harry skjøt, kom fingertuppene så vidt over stålrøret på tverrliggeren og ble truffet av ballen. Finn: trudde jæ skulle ha klissa alle fingrane».

Det ble også spilt vannpolo etter krigen. Kampene gikk på utendørs baner hvor været og temperaturen ofte kunne bli et problem. Finn var en gang målmann på et stevne i Moss hvor laget spilte finale mot Tønsberg. Det var 14 grader i vannet, og publikum stod på brygga med frakk, hansker og lue på. I vannet var de kledd i ba- debukse. Det ble så kaldt at Finn knapt orket å løfte armene for å fange ballene. Det samme gjaldt for tønsbergkeeperen med det re- sultatet at det ble uavgjort. Det måtte 4 ekstraomganger til. Det endte med seier til Halden, 9 - 5.

Vannpoloen hadde sin glansperiode fra klubbens startår og frem til krigen. Perioden etter krigen ble kort for vannpoloen og den har nå nærmest falt bort. Vannpolo krever at spillerne får hele svømme hallen for seg selv, og det har ikke våre to haller kapasitet til. Uten-dørs har vi heller ikke badeplasser med utstyr hvor vi kan spille. Dette er synd, fordi eldre svømmere som etterhvert gir seg med eli- tesvømming, utmerket godt kan fortsette videre med vannpolo.

## STUPING

Når kommuner før bygde badeanlegg ved sjøen, var det standard å ha med stupebrett. De stupebrettene som ble laget på badehusene på Sauøya, var ikke høye nok for konkurransestuping, og klubben søkte derfor kommunen om å få stupetårn med 3 etasjer - 5 m, 7h m og 10 m på Herrebadet. Det ble gjort, og klubben fikk treningsanlegg for en meget ærefull periode i Haldens idrettshistorie.

Ved åpningsstevnet på Kulebrygga i 1918 hadde klubben klart å lage et brett hvor de kunne konkurrere i rette stup. De som deltok i stupekonkurransen var Harald Andersen, Bjarne Monkerud og E. Askheim. Plasseringene var i den nevnte rekkefølgen. Oslo stuperne Reidar Rønning og Johnny Larsen holdt oppvisning i varierte stup, kunststup. Damene Thora Jensen og Astrid Jensen fra Oslo viste at også damene kunne være med å stupe. Det var første gang haldenserne så kunststup, og de fant det imponerende å se hva som kunne bli gjort fra et stupetårn. Ungguttene var ville av begeistring og ville lære, men å lære kunststup var avhengig av instruksjon, og det var det ingen som kunne gi i Halden i den tid. Det var derfor rette stup med og uten tilløp som ble konkurranseformen for de første haldenstupere. Det tok ikke lang tid før haldenserne tilegnet seg ferdighet i rette stup med stor dyktighet. I konkurransen mot Moss i 1919 besatte våre stupere de 3 første plassene ved Trygve Iversen, Sigurd Andersen og Fritz Paulsen. Flere stupere kom i de neste år som Kjell Olsen og Alf Hansson. Alf Hansson ble kretsmester i 1927.

Nå var brødrene Håkon og Sam Melberg kommet med i svømmeklubben. De gikk inn for rette stup den første tiden og vekslet med å slå hverandre, men snart gikk Sam opp i eliten blant norske stupere i alle former for stuping. Håkon og Sam opptrådde også med parstuping. Et av stupene var et dobbeltstup hvor Sam i utgangsstillingen stod på hendene ytterst på kanten og Håkon stod bak og holdt Sam om anklene. Så gikk de ut i et parstup hvor de holdt fast i anklene til hverandre.

Det var lite Sam visste om kunststup da han begynte. 1 1928 fikk Halden besøk av «Simavdelningen 02», Gøteborg, som holdt oppvisning i svømming og kunststup på Kulebrygga. I den svenske troppen var verdensmesteren i frisvømming, Arne Borg, som demonstrerte moderne crawl. Hans overlegenhet som svømmer kom særlig frem når han svømte alene 200 m mot et haldenlag på 4 x 50 m og vant. Svenskene hadde også med seg noen av Sveriges dyktigste stupere, og Nils Vinberg holdt oppvisning i varierte stup. Sam forteller at Vinberg kunne gjøre Tyskersprang, halvannen volt forlengs, Isander og Molberger fra 10 m. Sam ble veldig imponert og bestemte seg for at det skulle han også klare. Stedet å lære det på var Herrebadet. Der begynte han på egen hånd å prøve de varierte stupene. Sam lærte også ved litteraturstudier. Det fantes en norsk instruksjonsbok i idrett, Idrettsboka, som hadde et kapittel med tegninger om kunststup. Han skaffet seg også litteratur på tysk og studerte tekst og tegninger der. Så begynte han å eksperimentere med krumspringene sine fra 10-meteren på Herrebadet. God trening fikk han også som medlem av Fredrikshalds Turnforening. De andre stuperne fra Halden som Alf Hansson, Arnt Dahl, Harry Franzen og Øivind Wille trente også i turnforeningen.

Sam forteller at han også hadde utbytte av lærer Monkeruds gymnastikk på Gutteskolen og hans drillkorps for guttene. Monkerud lærte dem hanemarsj hvor de måtte strekke vristene for hvert skritt. Sam: «Det så elegant ut, og den vriststrekken tok jeg med meg i stupetreningen. Jeg har hatt mye glede av den.»

Det var ikke greit å være junior den gangen. I norgesmesterskapet som ble arrangert på Kulebrygga i 1929, fikk ikke Sam lov å delta sammen med seniorene for han var ikke fylt 16 år ennå. Han deltok derimot som junior og ble omtalte som bedre enn seniorstuperne. Alder var også et problem for Øivind Wille da han ville delta i sitt første stevne. Det stod stor respekt av de som turte stupe fra 10- meteren, og det ble ikke sett på som å være ufarlig. Øivind Wille hadde som guttunge trent mye fra 10-meteren på Herrebadet, og fant så på at han ville stupe i stevnet på Kulebrygga. Han var under lovlig alder, bare 14 år gammel og liten av vekst. Da han klatret opp stigen til 10-meteren så han nokså puslete ut da han sto på toppen. Da Monkerud ble oppmerksom på Øivind, skrek han ut for allverden: «Se te og kom dæ ned! Hva ska du der å gjøre, du kan dette ned å slå dæ ihjæl!»

Gutteflokken dro til Herrebadet så ofte de kunne for å trene. De dro gjerne ut før badet åpnet og svømte inn fra Soldaten. Der tok de badet og stupetårnet i besittelse før badevakta var kommet. Fergemannen som rodde de badende til Sauøya fra Langbrygga, skulle ha 5 øre av guttene for overfarten. En gang var Sam pengelens og ble plutselig bort fra guttegjengen som skulle ro over. Da de satt i eka til fergemannen, så de en skikkelse som svømte med noe rart på hodet lenger borte. Det var Sam, han hadde lagt klærne i en bylt på hodet og sørget for overfarten på egen hånd.

Med større alder ble det mer alvor over treningen og stuperne hjalp hverandre så godt de kunne. Det de kunne hjelpe Sam med, var å rope «Strekk!» til rett tid i svevet så han kunne vite når han måtte strekke ut kroppen for ikke å havne på magen eller ryggen i vannet. Det ideelle var å ta vannet med et «plopp» uten vannsprut. Det var ikke lett, og stuperne kunne slå seg ganske saftig når landingen skjedde som et magaplask eller ryggplask. Når det skjedde, hadde de som prinsipp å gå rett opp på tårnet og ta stupet på nytt. Nølte de, mente de at angst for stuping kunne feste seg. Øivind Wille forteller at han en gang havnet på ryggen så han nærmest var sanseløs og fikk bloduttredninger. Det tok ikke Sam hensyn til, men jaget han opp for å stupe på nytt. Det gjorde han, og Øivind fortsatte fryktløs som stuper mange år fremover.

Når de øvde inn nye stup, la de gjerne et håndkle under badedrakten som skulle dempe en uheldig landing. De trente også med treningsoverall og andre klesplagg på seg. Hvorvidt historien er sann eller ikke, kan vel betviles, men en gang hadde Sam polstret seg på brystet med et håndkle hvor det stod Halden Kommunale Bad. Stupet endte med et kjempemagaplask. Da han tok av seg håndkledet hadde teksten slått igjennom, og på brystet stod skrevet: Halden Kommunale Bad.

I norgesmesterskapet i 1929 deltok Alf Hansson og Karl Larsen i seniorklassen, og Sam i juniorklassen. For alle var det stimulerende å delta sammen med landets beste stupere. Ingen ante at allerede året etter skulle Sam bli forgrunnsfiguren i norgesmesterskapet i stup. Han debuterte da, 1930, som senior og tok mesterskapet i rette stup og sølvmedaljen i kunsstup. Han ble slått i kunststup av Bjørn Kristoffersen fra Oslo. Sportsmanden skrev: Melberg overrasket ved en rekke nydelige stup, men Bjørn Kristoffersen var sikrere. Alt i alt har den lille provinsstuper gjort sine saker usædvanlig bra, og neste gang vet han hvilke sprang han kan indøve i mesterskapet i kunststup.»

Det gikk også slik som avisen antydet. Sam visste hva han skulle trene på i kunststup, og ved norgesmesterskapet i 1931 gikk NM-gullet i kunststup til Sam. Den gangen ble det imidlertid sølv i rette stup. 1 1932 derimot ble det gull både i rette stup og kunsstup. Dessuten fikk han sin første kongepokal. Gull - gull ble det på nytt i 1933.

I 1934 flyttet Sam for en tid til Oslo. Han trente da i svømmeklubben Speed, og fikk der anledning til å lære seg sviktstup. Med sitt gode grunnlag som turner og kunststuper varte det ikke lenge før han behersket denne stupeformen også. Det resulterte i at han ved norgesmesterskapet i 1934 fikk gull i rette stup, gull i kunststup og gull i sviktstup. Dessuten fikk han nok en kongepokal. Sam holdt nivået i alle mesterskap frem til krigen. Det hører med i beretningen om Sam at alle kretsmesterskap og østlandsmesterskap som han deltok i, ble han mester i.

Nivået til Sam var av internasjonal klasse. Alt i 1931 ble han tatt ut til nordisk landskamp i Helsinki. Internasjonale konkurranser vil alltid være krevende. I stup dominerte svenskene og finnene både i nordiske og europeiske mesterskap på den tid. I den første landskampen ble det klikk for Sam med et av stupene, og han måtte se seg fornøyd med en 3. plass. Aret etter møtte han den nordiske stupereliten i København. Der var de danske, finske og svenske stuperne med som var uttatt til olympiaden i Los Angeles samme året. Sam vant over dem alle. Dermed meldte spørsmålet seg om man ikke burde sende Sam til olympiaden. Det greidde nordmennene ikke å få til, noe alle idrettsinteresserte sterkt beklaget.

Sam holdt seg i teten internasjonalt selv om det var vanskelig å komme helt til topps. I nordiske mesterskap i 1933 ble det sølv, slått av finnen Niemelainen. I europamesterskapet i Magdeburg 1934 var tyskerne i teten, og de gikk nå foran de nordiske stuperne. I nordisk landskamp i Oslo året etter fikk Sam sølv i kunststup og bronse i sviktstup. Han var nå klart kvalifisert for deltaking i de olympiske leker i Berlin 1936, og den gangen fikk han være med. Han hevdet seg godt i en knivskarp konkurranse, men det ble ingen medaljer i konkurranse med verdens beste stupere.

I flere av sine konkurranser hadde Sam møtt den svenske mesterstuperen Lennart Brunnhage. 1 1939 ble det arrangert et stevne på Kulebrygga hvor Sam og Lennart skulle møte hverandre. Det var store forventninger til oppgjøret i Halden, og over 2000 tilskuere møtte frem til denne stupemønstring. Svømmeklubben reiste i anledningen et skikkelig stupetårn på 10 m på brygga. Konkurransen forløp med jevne stup av begge to. Foran siste stup ledet Sam, og spenningen var enorm da han gikk opp for å avslutte med 2h kroppert Molberger. Så hendte det som kan skje i stup — utstrekningen for sent, plasket i landingen ble for stort, dommerne trakk for mye, og Lennart Brunnhage halte seieren knepent i land.

Krigen satte stopp for Sams karriere. Han ble arrestert og tilbrakte de siste årene i tyske konsentrasjonsleirer. Etter krigen tok han fatt med stupingen og vant en rekke konkurranser både i Norge og utlandet. Han hadde imidlertid nå så mye å gjøre med å etablere seg yrkesmessig at han avstod fra å delta i norgesmesterskap. I østlands- og kretsmesterskap ble det fortsatt mye gull i rette stup, kunststup og sviktstup til Sam.

Sam var ikke alene som stuper fra Halden. Den gamle garde med Øivind Wille, Harry Franzen og flere andre fortsatte også en tid med stupingen. Det ble nå populært med sviktstup. Klubben kjøpte i 1938 et sviktbrett som ble satt opp på 1 m høyde på Herrebadet. Sam gikk i brodden for å lære de unge opp i denne stupemåte, og hadde begynt å få opp interessen for sviktstup da krigen stoppet alt. Ved hjelp av Sams instruksjon fikk Fridtjov Stene bronse i sviktstup i østlandsmesterskapet i Drammen 1940. Etter krigen ble sviktbrettet satt opp i Lusebukta med sin riktige høyde på 3 m, men når badeplassene utendørs forsvant, forsvant også sviktstupingen.

Da olympiaden i London i 1948 stod for døren, ble Sam oppfordret til å gå inn for å delta der. Han mente imidlertid at han ikke hadde treningsmuligheter for en slik konkurranse, og avstod. Han kom imidlertid til London som massør for de norske idrettsfolkene sammen med Håkon Ystrøm.

Nå var stupingens glansperiode slutt i Halden. Vannet ble ødelagt av forurensningene, stupetårnene råtnet og ble revet, og ingenting er bygget opp igjen. Våre innendørs svømmehaller har ikke fått stupebrett til tross for at både 3 m's sviktbrett og 5 m's fastbrett er standardutstyr for innendørs svømmehaller. I dag finnes ikke muligheter til å drive med stuping i Halden. Med det er en festlig og utfordrende idrett slettet fra Haldens idrettsmiljø. Den glansfulle periode med vannpolo og stuping er kun minner i Halden.

*Bilde- og illustrasjonstekster kapittel 5:*

*Side 62:*

Vannpolokamp på Kulebrygga ca. 1920. Stråhatt ser ut til å være hattemoten for herrer på den tiden.

*Side 63:*

Haldens Svømmeklubs vannpololag 1919 - 1924.

*Side 64:*

HSK's kretsmestere i vannpolo i 1931. Leif Moe, Dorang Hansen, Ragnvald Ystrøm, Kasper Korseth, Ivar Bukholm, Håkon Ystrøm og Einar Dreyer. Bak husprammen ser vi stupetårnet som nå var bygget.

*Side 65:*

Føring av ballen i vannpolo.

Å trå seg opp for å skyte.

Oppdekking.

Keeperarbeid.

*Side 68:*

Bjarne Monkerud i stup på Kulebrygga ved klubbens første stevne i 1918. Bjarne var sønn til formannen Karl Olaf Monkerud.

*Side 69:*

Alf Hansson stuper på Kulebrygga. Bildet viser bukkene og brettet på toppen av husprammen.

*Side 70:*

Veien opp til stupebrettet. Oslostuperske i reglementert badedrakt.

*Side 71:*

Håkon og Sam Melberg klare for dobbeltstup på Kulebrygga.

Harry Franzen stuper på Høisand Bad.

Arnt Dahl.

*Side 72:*

Øivind Wille.

Stupere og svømmere sammen med flott pyramide.

Inger Smith i stup på Rødnabbene.

*Side 75:*

Sam Melberg.

*Side 76:*

Noen kunststup av Sam Melberg.

*Side 77:*

Sam Melberg og Lennart Brunnhage ved sitt oppgjør på Kulebrygga i 1939.

*Side 78:*

Stupetårnet på brygga til hotellet i Svalerødkilen. Fridtjov Stene med appell til byens politikere: La oss få stupetårn tilbake på våre badeplasser.

# Svømmeklubbens samfunnsoppgaver

Svømmeklubbens første styre sendte søknad til Norges Svømmeforbund om å få tilsendt en trener. De søkte også kommunen om støtte til sin virksomhet, og fikk i 1920 innvilget kr 400 på betingelse av at de holdt svømmekurs for gutter. De fikk også kr 100 til det samme formål fra Norges Livredningsselskap. Dette førte til at klubben fikk besøk av Herbert Wetter fra Oslo om sommeren. Han skulle virke som trener for de aktive og samtidig ha svømmekurs for gutter. Med det startet svømmeklubben sitt arbeid med svømme- og livredningsopplæring. Herbert Wetter var en dyktig svømmer og hadde vært med på det norske laget i olympiaden i Stockholm 1912. Han reiste nå omkring som trener og svømmelærer, og la sin elsk på Halden. Han besøkte byen flere sommere på rad og kunne oppholde seg her 2 - 4 uker av gangen. Gjennom ham fikk de aktive lære trudgeon og crawl, og noe stuping. Som samfunnsoppgave var hans viktigste arbeid svømmekursene for gutter.

For oss virker det pussig at de bare hadde svømmekurser for gutter. En årsak var skillet mellom Herrebadet og Damebadet, og at det ikke fantes kvinnelige svømmelærere som kunne undervise i svømming på Damebadet. I svømmeklubbens årsberetning for 1923 tok Monkerud opp den manglende svømmeopplæring for pikene. Mange foreldre hadde vært på ham for å få klubben til å få i gang svømmeopplæring for piker, men han sier i beretningen at det vanskeligste var å skaffe kvinnelig instruktør. Midlene var det ikke så vanskelig å skaffe. Videre hevdet han at svømmeopplæring for gutter og piker ikke kan bli bra før Herrebadet blir utvidet så det kan gi plass for begge kjønn. Wetter hadde det året hatt et 18 dagers svømmekurs for gutter i juli måned. Oppslutningen hadde vært god, selv om været hadde vært surt og blåsende med mye regn.

Bevilgningene til svømmekurser varierte fra år til år. 1 1927 var det ikke midler til svømmelærer, og dermed ble Wetter borte noen år. 1927 var det året hvor damene kom med i stevnene, og da var det kommet i gang fellestrening på Herrebadet. Einar Dreyer hadde tatt på seg å trene damelaget. Han fikk mye av æren for at de kom så godt i gang. Klubben begynte nå selv å ta hånd om svømmeopplæring for både gutter og jenter. 1 1929 kom Herbert Wetter tilbake, og det er rapportert at han hadde 52 gutter og 52 piker på svømmekurs.

Da Wetter ga seg som svømmelærer og instruktør i Halden, fortsatte klubben med svømmeundervisning. Det var medlemmer som tok seg av opplæring av gutter og jenter på byens badeplasser, ofte uten betaling. Da Halden Bad åpnet i 1932, mente kommunen at det ikke lenger var nødvendig med svømmeopplæring og avslo klubbens søknad om økonomisk støtte. Det ble uttalt at når byen hadde fått slike bademuligheter som badet gav, ville alle lære å svømme av seg selv. Det var imidlertid ikke så enkelt, og svømmeklubben fortsatte med svømmeopplæringen. I årsberetningen for 1938 blir det rettet en takk til de av medlemmene som gratis hadde drevet med svømmeopplæring. Det var 40 barn som hadde lært å svømme det året med klubbens hjelp. Den kommunale støtten kom tilbake igjen.

Årsberetningen for 1925 forteller om en annen samfunnsoppgave svømmeklubben hadde engasjert seg med. Det var arbeidet med å få folk til å bruke svømming som mosjonsform gjennom prøvene til idrettsmerket. Sigurd Andersen og formannen Karl Olaf Monkerud hadde vært kontrollører for svømmeprøvene. Det blir oppgitt at 11 personer hadde tatt utholdenhetsprøven på 1000 m, 20 hadde tatt 200 m som ferdighetsprøve. Klubben fikk ros av idrettsutvalgets formann, Iøitnant Hermansen, for sin velvilje og det greie arrangementet av prøvene. Andersen og Monkerud fortsatte å arbeide for idrettsmerket, og etter dem har andre medlemmer av svømmeklubben gått videre med det samme. Fra 1931 kombinerte de idrettsmerkeprøven på 1000 m med arrangementet av havnesvømmingen.

Idrettsmerket gjelder for alle uansett tilknytning til idrettslag. På den måten er idrettsmerket en form for å opprette kontakt med alle folk i byen vår. Merket legger vekt på allsidighet, og medlemmer av alle idrettslag kan gjennom idrettmerket få en kontakt over idrettsgrensene og løse opp båsene som mange idrettsforeninger lever i. I Halden har det vært arbeidet for kontakt mellom idrettslagene ved idrettsmønstringer. I slike idrettsmønstringer har svømmeklubben vært med. En idrettsmønstring i 1930 ble åpnet med svømming og roing på havna. Så var alle idrettslag med på defilering gjennom byens gater opp til Stadion hvor det var oppvisninger og konkurranser lagt opp på populære måter.

Svømmeklubben har også arbeidet for kontakt med andre idrettslag ved arrangementer med ski, orientering, kappgang og annet, hvor de har invitert alle byens idrettslag til å være med. Andre klubber i byen har gjort tilsvarende hvor svømmeklubbens medlemmer har deltatt og prøvd seg så godt de har kunnet. Denne kontakten med andre idrettslag var naturlig for idretten helt fra svømmeklubbens første år. Kasper Korsæth, som var aktiv de første årene, forteller om en gang han selv og to andre svømmere var med å vinne, Generalstabens vandreskjold på ski i Sarpsborg:

«Svømmerne hadde ikke noe klubbhus, så vinterstid var en kafé i Borgergata vårt faste tilholdssted. En kveld vi satt der og pratet, sa plutselig en av gutta: melder oss på til skirennet i Sarpsborg. Vi kan være med på kvoten til Halden Skiklubb.»

Vi satt der himmelfalne, for det gjaldt intet mindre enn Generalstabens vandreskjold, en 20 kilometer basert på beste tremannslag. To av guttene hadde imidlertid mer eller mindre faste venninner i Sarpsborg, og det gjorde utslaget. Jeg fikk også være med til tross for at jeg ennå var hemmet av et tilfelle av poliomyelitt i tenårene.

Dagen kom med tåke og blytungt føre. Vi svømmerne tok sjansen på regn, vannet var jo vårt element, og vi smurte deretter: Bratteli klister påført med sparkel. Regnet kom som bestilt, skiene satt, og kondisjonen var noe vi svømmere og vannpolospillere hadde mer av enn de fleste.

Løpet ble da også en kondisjonsprøve av de sjeldne. Selv husker jeg lite fra siste del, annet enn graner som gynget betenkelig i alle retninger, og en stabburvegg som jeg hengte meg fast til etter målplassering. Av 80 startende kom 60 til mål. De øvrige ble samlet opp på en hesteslede med sandlem. På grunn av det store antallet måtte de legges på tvers for at alle skulle komme med.

Da resultatet forelå, viste det seg at Halden Skiklubb offisielt var seierherre, men laget var svømmeklubbens med meg selv som ankermann. Foruten et napp i vandreskjoldet fikk vi utbetalt reisepenger tur/retur Halden - Sarpsborg av advokat Gulbrandsen.

Ja, slik gikk det til den ene gangen svømmerne gikk på land og vant i snø og vann!»

Olaf Berg representerte svømmeklubben i en marsjkonkurranse som Gimle Idrettslag arrangert i 1930 og sikret seg en seier. Olaf og broren Ingvald var ivrige kappgjengere. I 1931 arrangerte svømmeklubben et orienteringsløp for byens idrettslag. Løypa ble lagt av fenrik Bråthen og Einar Dreyer. Løypa hadde vært kjempefin, men vær og slaps, og føyer til: «Det er ganske betegnende for forholdene under løpet at det er Haldens Svømmeklub som stod som arrangør. Det var ikke langt fra at der trengtes svømmedyktighet for å komme levende igjennom Iøipen.»

Hånd i hånd med svømmeopplæring går opplæring i livredning. Nødvendigheten av livredning ble aktualisert i 1934 da Ragnvald Ystrøm reddet to personer fra å drukne i Tista. Det var en gutt som hadde falt i elva. En mann hadde hoppet uti for å redde gutten, men han hadde ikke vært særlig svømmedyktig og kom selv i fare for å drukne i den sterke strømmen. Flere tilskuere kom til, men ingen kunne gjøre noe. Da kom Ragnvald forbi på sykkel. Han oppfattet fort situasjonen og hoppe uti. Først fikk han opp gutten, og så mannen. Mannen hadde vært i panikk så Ragnvald måtte virkelig bruke de frigjøringsgrep han hadde lært på livredninskurs. Gutten var bevistløst, men ved hjelp av opplivningsarbeid fikk Ragnvald Ystrøm liv i ham igjen. For denne redningsdåd fikk Ragnvald diplom og belønning fra Norges Livredningsselskap ved en høytidlig overrekkelse på Halden Bad.

Evne til livredning i vann er først og fremst avhengig av dyktighet i å svømme. Folk flest er nok glade i å bade på varme soldager, men det skorter mye på ferdighet i å kunne svømme langt og å kunne takle kaldt vann og vanskelige sjøforhold. For å oppmuntre folk til å bedre sine svømmeferdigheter har Norges Svømmeforbund innført Svømmeknappen. For å få den må folk kunne svømme 200 meter på en sikker måte. Svømmeknappen bør folk ta hvert år, og de som fortsetter kan få en 5, 10, 15, 20 og 25 års knapp. Svømmeklubben tok opp arrangementer for Svømmeknappen så fort den ble opprettet. Det ble særlig Einar Dreyer som var ildsjelen i dette arbeidet. 1 1935 la de prøvene til en Svømmingens Dag, første gang på Rødnabbene. Einar Dreyer holdt foredrag om livredning og ledet demonstrasjon av livredning med en gruppe svømmere fra klubben. De viste også vannpolo og svømmearter som blir brukt i konkurranser. Så ble det tilskuernes tur til å prøve seg på svømmeknappen. Arrangementet slo godt an, og de gjentok det samme i Tistedalen. Dette førte til at 78 fikk godkjent prøven til Svømmeknappen.

Svømmingens Dag ble etablert som et årlig arrangement hvor Einar Dreyer, Kåre Kollerud, Harry Holm Olsen, Rolf Bukholm og andre svømmere fra klubben dro rundt på badeplassene med oppvisninger i livredning og kontroll for Svømmeknappen. Opplæringen i livredning hadde med demonstrasjoner av frigjøringsgrep, ilandføringsmåter og gjenopplivningsmetoder. De måtte flere ganger lære nye metoder for gjenopplivning. Først brukte de Schäfers metode, så Holger Nielsens, og nå gjelder munn-til-munn metoden kombinert med utvendig hjertemassasje.

Svømmeklubben fartet rundt med sine demonstrajoner og merkeprøver ved alle badeplassene rundt Halden, også etter krigen. De besøkte Rødnabbene, Vanninga, Kruseter, Kornsjø, Svalerødkilen og mange andre steder. Ved et besøk på Rødnabbene forteller Harry Holm Olsen at han ertet opp badegjestene til å ta svømmeknappen. Han påstod over roperten at de ikke gjorde noe annet enn å ligge å dra seg i sola når de var på badestranda. Når de gikk ut i vannet var det bare for å dukke seg, eller å flyte omkring på gummimadrasser. De tok aldri mer en 5 - 6 svømmetak. «Dere greier aldri å svømme 200 meter, noen av dere.» Resultatet ble at vel 100 personer tok svømmeknappen. Kan det være at Harry hadde, og fortsatt har rett i sin påstand?

Det hører med til opplæringen i livredning å vite hvordan man kan hjelpe seg selv og andre som er gått gjennom is og sjø og vann. Svømmeklubben har også arbeidet med dette. 1 1949 hadde de et opplegg hvor isbadere fra idrettslaget Varg i Oslo viste sine ferdigheter. De ble invitert til Halden vinterstid, og holdt demonstrasjon i Eskeviken og Tistedal. Været hadde vært ok for isbaderne — kaldt med snøslaps og sno, men for publikum hadde det vært en sur fornøyelse. Haldenserne fikk se hvordan de kan karre seg på det tørre igjen om de skulle gå gjennom isen både uten og med ski eller skøyter på bena. Isbaderne brukte piggene på skistavene og skøytejernene til å komme seg opp med. De fikk også se hvordan de kunne få et annet menneske opp over iskanten.

I mange år hadde svømmeklubben arrangement i Krusetertjern på St. Hansaften. Programmet var viet svømmesaken med demonstrasjoner i livredning. Livredningsdemonstrasjonene ble lagt opp så livaktig som mulig. En gang skulle en gruppe ungdommer komme roende i en båt som så skulle velte. Det var planlagt at Finn Tønnesen skulle hoppe ut for å redde dem i land. Alt gikk etter programmet. Båten veltet, ungdommene skrek om hjelp, men så livaktig at flere av publikum hoppet i vannet for å hjelpe. St. Hansarrangementet var ikke bare alvor. Det var lagt opp for barn og voksne for at de skulle more seg sammen med sang, musikk og leker. Et flott St. Hansbål ble tent på den lille øya rett ut for stranda for å skape den rette midtsommerstemning.

I den lette genren har klubben også innført sitt arrangement med julesvømming. Det er propaganda for svømmesaken, men har også innslag for underholdningens skyld. Som humoristiske innslag har det vært komisk stuping, kelnersvømming, pølsesvømming, skjortesvømming, stafetter mellom bedrifter, offentlige etater, idrettslag, politi og andre myndigheter.

Svømmeklubbens hånd mot samfunnet har også omfattet handikapsvømming. De har hatt arrangementer hvor de har demonstrert handikapsvømming både som rekreasjon, terapi, trening og konkurransesvømming. Svømming har en bred plass i handikaplagenes arbeid med de funksjonshemmedes fysiske trening og sosiale tilpasning. Svømmeforbundet og svømmeklubbene støtter opp om dette arbeidet så langt det er mulig.

## BARNAS SVØMMESKOLE

Barnas Svømmeskoler ble stiftet i Oslo 1956, men er nå tatt opp som en avdeling innen Norges Svømmeforbund med hele landet som virkeområde. Målsettingen er å gjøre svømmeopplæringen allsidig, og den omfatter begynneropplæring og videregående opplæring på alle alderstrinn. Dessuten skal svømmeopplæringen være et ledd i kampen mot drukningsulykkene. Virksomheten omfatter også utdanning av svømme- og livredningslærere. Svømmeforbundet har et landsutvalg for Barnas Svømmeskoler med egen utdanningskonsulent, og kretsene har kretsutvalg som har hovedansvaret for å få i gang kurser etter de lokale behov. Svømmekursene blir drevet av klubbene som skal ha en klubbkontakt for samarbeidet med kretsen. Denne organisering kom i 1975 som en naturlig utvikling av alle de tiltak for svømme- og livredningsopplæring svømmeklubbene hadde drevet med i all tid.

En systematisering av svømmeopplæring i skolene i Halden kom i 1954. Da fikk Finn Tønnesen en forepørsel fra fru Unneberg i Berg Bondekvinnelag om ikke svømmeklubben kunne få i gang svømmeopplæring for barna på skolene i Berg. Klubben tok imot utfordringen og utarbeidet en plan slik at alle barna i skolene i Berg skulle få være med på svømmekurser. Planen omfattet Båstadlund, Svingen og Rokke skoler. Klubben skaffet 10 instruktører som ble fordelt på 4 dager i uken med 1 h times undervisning hver gang. Så ble det satt opp en turordning for klassene og ordnet med transport til Badet fra skolene.

Systemet gjaldt for skolene i Berg. Finn skrev så til skolestyret i Halden og foreslo opplæring også av barna i Halden. Forslaget gikk ut på at alle barn i 1. klassene skulle delta på et obligatorisk svømmekurs. De som ikke klarte å lære å svømme på kurset, skulle fortsette på nytt kurs i 2. klasse. Slik kunne skolene sikre seg at alle barn ville lære å svømme. Forslaget var for vidtgående i denne form, men det ble vedtatt å ansette egen svømmelærer som skulle begynne med barn i 2. klasse.

Alle barn i 2. klassene i Halden får nå et svømmekurs på 15 timer med kommunalt ansatt svømmelærer. En klasse er vanligvis for stor til et svømmeparti, så den blir delt i to. Den ene gruppen får opplæring på badet, mens den andre har undervisning. Systemet virker nå så godt at det er nærmest 100 % svømmedyktighet blant barna i Halden. Den første svømmelærer som ble ansatt var klubbens tidligere mestersvømmer Elin (Lind) Jørgensen. Ledige svøm-melærerstillinger blir lyst ut av skolestyret med krav om autorisert svømmelærerutdanning. Andre som har virket er Kari (Vatne) Backe, og for tiden virker Åshild (Brekke) Notø. Rekrutteringen av svømmelærere ha vært stor fra svømmeklubbens tidligere storsvømmere.

Haldens Svømmeklub har Barnas Svømmeskoler som en avdeling innen klubben. Avdelingen organiserer kurser på flere trinn for barn og voksne. Det første trinn er for opplæring av ikke svømmedyktige. De blir kalt «Begynnerkurser» hvor det blir lagt vekt på vanntilvenning så barna blir trygge i vannet. Så får de innføring i brystsvømming. Barn ned til 6 år kan melde seg, og målet er å få barna til å svømme så de kan klare Ungdommens Svømmemerke. For å få merket må de kunne svømme 25 m.

De som begynner å få tak på svømmingen og som vil lære mer, kan begynne på videregående kurs. Barna må være minst 7 år gamle og svømmedyktige for å få være med på de videregående kursene. Leder for Barnas svømmeskoler er i 1988 Åshild (Brekke) Notø, og instruktørene er Kirsti Vatvedt, Marie Andersen, Britt Volden, Nina Strøm, Marit Johannesen, Heidi Holm, Alf Ole Rød, Ove Barth, Grethe Kristiansen, Torill Stenbråten og Tanja Notø.

De som melder seg inn i klubben begynner på rekrutteringspartier. Målet på disse partiene er å utvikle god ferdighet i bryst, crawl og rygg, og de skal få innføring i bytterfly, start- og vendeteknikk. Dessuten skal de lære svømmingens regler. Et annet viktig mål for trenerne på disse partiene er å opparbeide et godt sosialt miljø. Nå er det 4 rekrutteringspartier hvor Marit Johannesen trener parti 1, Dyril Melberg og Finn Tønnesen med assistentrenerne Ove Barth og Kari-Mette Hansen trener parti 2. Åshild Notø er trener for parti 3 og 4.

På rekrutteringspartiene blir grunnlaget lagt for konkurransesvømming. Med økende ferdighet kan deltakerne rykke opp til partier som driver med konkurransetrening, og som har Bjørn Hammerseth som hovedtrener. Det høyeste trinn for konkurransetrening er elitepartier. Veien dit går først om et B-parti og så til A-parti. B-partiet skal perfeksjonere svømmernes teknikk i alle fire svømmeartene. Fra B-partiet søker klubben å rekruttere minst 4 pike- og guttesvømmere som vil gå inn for en variert og målrettet trening for å nå nasjonalt juniornivå til A-partiet. Alderen er fra 14 år. De skal også klare prøvene til Store havhesten, et ferdighetsmerke som krever ferdighet i livredning. Elitepartiet skal være på minst 4 dame- og herresvømmere som vil gå inn for variert og allsidig trening for å nå internasjonalt/nasjonalt seniornivå. De som kommer dit sikter mot å klare svømmeforbundets distansemerker som har store krav. Kari (Dølen) Aarsund og Elisabeth (Stenbock) Eriksen trener B-partiet, Bjørn Hammerseth trener både A-partiet og elite-partiet.

Utdanningen av svømme- og livredningsinstruktører blir nå tatt hånd om av Østfold svømmekrets. Kretsen arrangerte instruktørkurs på Halden Bad januar—februar 1988. Det var 20 deltakere fra de forskjellige svømmeklubbene i Østfold. Fra Halden var det 4 som avla eksamen. Kretsen har på nytt satt i gang et instruktørkurs i Halden og der deltar Marit og Nils Henrik Bjurstrøm, Bjørn-Erik Gundersen, Tanja Notø og Kari-Mette Hansen.

Denne utdanningsvirksomhet strekker seg, som vi kan se, langt ut over konkurransesvømmingens domene. Den er rettet like meget mot svømmeklubbenes samfunnsoppgave med å lære barn og voksne å svømme, og å få folk til å kunne hjelpe seg selv og andre i drukningsfare. Den sikter også mot å stimulere interesse hos folk flest til å ta vare på kroppen sin med sunn trim og mosjon. Svømmeklubben arbeider for disse oppgavene sammen med skoleverk, myndigheter og flere andre organisasjoner som Norges Livredningsselskap.

***Bilde- og illustrasjonstekster kapittel 6:***

*Side 81:*

Utdrag av program for idrettsmønstringen 1930.

*Side 83:*

Olaf og Ingvald Berg i marsjkonkurranse.

*Side 84:*

Demonstrasjon av frigjøringsgrep.

*Side 85:*

Demonstrasjon av kunstig åndedrett med Holger Nielsens metode.

*Side 86:*

Håkon Melberg leder svømmeknapp-prøver i Krusetertjern en Sankt Hansaften.

*Side 87:*

Politiet stopper fartssyndere i Remmenbadet.

*Side 88:*

Spiller fra Kvik prøver seg som svømmer ved svømmeklubbens julesvømming. Frisk innsats i et stafettløp.

*Side 89:*

Barna møter et trygt miljø i Barnas Svømmeskoler. Her en gruppe nybegynnere   
med sin instruktør Marit Johannesen.

*Side 90:*

Kai Tønnesen og Kari Aarsund med et parti i Barnas Svømmeskole.

*Side 91:*

Svømmeopplæring for et parti med vietnamesere. Ole Edon Johansen og Finn Tønnesen underviser på Halden Bad.

*Side 92:*

Åshild (Brekke) Notø lederfor tiden Barnas Svømmeskoler. (Foto: Stein Johnsen)

*Side 93:*

På de videregående kursene får barna også lære livredning. Her blir det trent frigjøringsgrep og ilandføring.

Finn Tønnesen virker fortsatt som instruktør og trener på rekrutteringspartiene.

*Side 94:*

Rekrutteringsparti 1981.

*Side 95:*

Rekrutteringsparti 1982.

*Side 96:*

Rekrutteringsparti 1983.

Rekrutteringsparti 1984.

*Side 97:*

Rekrutteringsparti 1987.

# Oppstarting etter krigen

På årsmøtet 1933 overlot Monkerud formannsvervet til Gunnar Andersen. Med Gunnar fikk klubben en ny ivrig og trofast tillitsmann som, kun med ett års avbrekk, var formann til krigen og 2 år etter. Det varte ikke lenge etter krigens slutt før Gunnar tok fatt igjen. Han samlet det gamle styret rett etter frigjøringen, og så innkalte styret til medlemsmøte allerede 23. mai 1945 i Håndverkeren. Det møtte 29 medlemmer. De fleste var en kjerne av svømmere som hadde holdt sammen hele krigstiden med sammenkomster, turer og revyer som medlemmer av Redningsselskapet — Norsk Selskab til Skibbrudnes Redning, NSSR. Det var en sammensveiset gjeng som var full av iver etter å få svømmeklubbens egentlige virksomhet i gang igjen. Møtet vedtok at det gamle styret skulle fortsette til nytt årsmøte kunne bli holdt ut på høsten. Styret som da startet var Gunnar Andersen, som fortsatte som formann, og styremedlemmene Asbjørn Nygård, Hans Julsrud, Jens Johansen og Rolf Bukholm.

## ADMINISTRATIVE OPPGAVER OG SOSIALT LIV

Det var nok av oppgaver å ta fatt på for å få i gang den administrative, idrettslige og sosiale virksomheten. Mest hastet det med å få i gang trening og stevnevirksomhet. På det første medlemsmøtet ble det vedtatt at treningen skulle starte allerede uken etter på Halden Bad, mandager for damene og torsdager for herrene. Dette var imidlertid i slutten av mai, og de berammet derfor utetrening til Herrebadet på Sauøya når det åpnet i juni.

Herrebadet hadde forfalt under krigen og var nærmest falleferdig. Styret mobiliserte dugnad og fikk lagt ut en startbrygge og bygget et vendebrett mot fjellet på den andre siden. De fikk på den måten en 25 meters bane for sin trening. Stuperne tok fatt fra 10-meteren, men stupetårnet var blitt mer et sviktbrett enn et fast brett. Det ga nok mye moro og mange «freske» stup, men sviktstup skal egentlig ikke foregå fra større høyde enn 3 meter. Kommunen vedtok at Herrebadet skulle rives, og svømmerne flyttet til Lusebukta.Der bygget de på nytt en svømmebane og satte opp sviktbrettet sitt på 3 meters høyde. De som var interessert i rette stup og kunststup måtte trene på Rødnabbene hvor det var et mer solid 10-meters stupetårn.

Et spesielt treningsbehov hadde meldt seg i svømmeklubben like før krigen. Det gjaldt damene som hadde stiftet en håndballgruppe. På det første medlemsmøte ble det besluttet at gruppa skulle ta fatt igjen som en avdeling under klubben. Den kom da med under det idrettslige og administrative ansvaret for styret. Det ble ordnet med treningsplass på Tangen i Tistedal, og klubben skaffet baller og håndballmål. Dette varte imidlertid ikke så lenge. Håndball var en ung idrett i Norge på den tiden, men ble snart en idrett som måtte stå for seg selv. På årsmøtet 1946 ble det vedtatt at gruppa skulle skilles fra klubben. Håndballspillerne fra svømmeklubben ble da med på å stifte Halden Håndballklubb. Svømmeklubben lot utstyr, mål og baller få følge med til den nye håndballklubben. Haldens Håndballklubb har på denne måten et utspring i Haldens Svømmeklub.

Klubben hadde en tradisjon fra førkrigstiden med medlemsmøter og sosiale aktiviteter som det nye styret ville føre videre. I slutten av 1920-årene skaffet klubben et klubblokale for medlemmene i et bygg på Langbrygga. Der ble det holdt styremøter og medlemsmøter, og medlemmene kunne bruke klubblokalet utenom trening og møter til sosial omgang med couronne, bordtennis og annet tidsfordriv. Etter noen år måtte de gi fra seg klubblokalet, og medlemsmøtene ble holdt i leide lokaler rundt i byen. Nå (1987) har klubben fått klubblokaler på Halden Bad, og nye muligheter har åpnet seg for klubbens både administrative, idrettslige og sosiale virksomhet. Medlemsmøtene hadde fått en todelt form. Først var det saksbehandling, og så en mer uformell sosial omgang med underholdning, dans og en mer eller mindre enkel bevertning. Formannen ledet saksbehandlingen, og medlemmene måtte gå inn i komiteer for å ta på seg administrative oppgaver eller for å organisere sosiale aktiviteter. På det første medlemsmøtet i 1945 ble Odd Rogan og Kari Kollerud oppnevnt som redaktører for klubbavisa. En håndskrevet klubbavis som ble lest opp på medlemsmøtene, var en tradisjon fra førkrigstiden. Så ble det oppnevnt en fest- og turkomite med Elsa Johansen, Gunvor Johansen, Ebbe Samuelsen og Liv Nygaard som medlemmer.

Turkomiteen var raskt ute med et arrangement av en bade- og kosetur til Isebakke. De dro til en hytte med medbrakt niste, og det ble badet og lekt. Fest- og turkomiteer ble oppnevnt på årsmøtene i årene som fulgte. Denne virksomheten ble lagt opp med skiturer, fotturer, båtturer og fester. Det ble også reist forslag om å opprette revy- og teatergrupper som kunne føre videre en tradisjon som klubben hadde hatt stor glede av før og under krigen.

Det nye styret ville føre de yngste inn i den samme tradisjonen og organiserte egne medlemsmøter for juniorene. Det vanlige var at de fikk sitt møte lagt noen timer før de voksne skulle ha sitt. Slik ble det også arrangert juletrefester. Junioravdelingens medlemsmøter skulle være et sted hvor de unge ble sveiset sammen, men også et sted hvor de skulle få forståelse for klubbens styre og stell. De skulle lære å bære ansvar for arrangementer, og det ble oppnevnt komitéer som skulle planlegge og gjennomføre sammenkomstene. Representanter fra juniorene fikk også delta i de voksnes styremøter.

Det første medlemsmøtet for juniorene kom alt i gang i september 1945. Juniorene begynte kl. 18.00, og det var lagt opp et program ved livredningsøvelser, film fra olympiaden i 1936, leker og bevertning. Hele 30 av de yngste møtte. Kl. 20.00 fortsatte så de voksne med 20 fremmøtte. Oppslutningen om medlemsmøtene var god i flere år fremover. Juniorene laget sin egen klubbavis som ble håndskrevet og lest opp på medlemsmøtene. Den første redaksjonskomite besto av Inger Magnussen, Rigmor Klepper, Ricard Hansen og Tormod Johnsen.

Årmøtene ble lagt opp i mer stilige former. Saksbehandlingen hadde de faste postene med årsberetning, regnskap, valg og drøfting av sentrale problemer. Så gikk de til samling om et festlig aftensbord med varm mat. Etterpå var det dans med levende musikk. Arsmøtene var populære, og noe medlemmene så frem til.

Tradisjonen med revyer, sketsjer og forskjellige opptredener av medlemmene på medlemsmøtene var gammel. Det hadde vært opplesninger, sang, musikk, vitsefortelling, tablåer og demonstrasjoner av forskjellige slag. Jentene likte gjerne å ha mannekengoppvisninger. Klubben hadde også satt opp revyforestillinger på Refne, i Arbeidersamfunnet og i Teatret. Det ble vist stor oppfinnsomhet med å lage programmer. Tor Strøm hadde et glansnummer som trollmann hvor Gunvor Johansen satt skjult under bordet og assisterte med alt Tor skulle trylle bort og frem.

Når idrettsstreiken stoppet idrettslivet i Halden, meldte svømmerne, og også medlemmer fra andre idrettslag i Halden, seg inn i Redningsselskapet. Det var en av de få foreningene som fikk lov å fortsette. Som medlemmer av redningsselskapet holdt svømmeklubbens medlemmer sammen under hele krigen. De fortsatte med sammenkomster, turer og revyvirksomhet. En sommer leide de en hytte i Sponvika hvor de oppholdt seg i helgene og i ferietiden. Jentene overnattet på hemsen og guttene nede i stua. Gunnar Andersen var med på dette som på alt annet, og hadde sin kone, Gudrun, med seg. De sørget for at alt foregikk i sømmelige former og plasserte seg strategisk til i et rom ved siden av jentenes. Guttene fikk ikke lov å besøke jentene på hemsen. Medlemsskapet i Redningsselskapet førte til flotte turer i skjærgården med redningsskøytene Oslo-skøyta og Fredrik Langgaard. De hadde dagsturer til Hvalerøyene med trekkspill, sang, badeliv, leker og medbrakt nistemat.

I 1941 laget svømmerne en liten revy på Venåshytta for redningsselskapet. Her gjorde Hans Ystrøm stor lykke som Thomas den Vantro, Kåre Kollerud demonstrerte trening i en badestamp og Ellen Tønnesen hadde gymnastikkoppvisning. Dette ble opptakten til større revyer for å samle penger til en ny redningsskøyte som skulle hete Roald Amundsen. De laget en revy som ble kalt «Millionæren» som ble spilt en rekke ganger, første gang i Teateret i 1942. Gunnar Andersen var en drivende kraft i disse arrangementer, men det dukket opp mange dyktige regisører i dette arbeidet som Torolf Kristensen, Tor og Otto Strøm. Sam Melberg viste seg å være en dyktig danseinstruktør for en ballett jentene fremførte. Sam åpnet også revyen med en prolog viet innsamlingen til Roald Amundsen-skøyta.

En ny revy i å dra» ble satt opp i 1944. Våren 1945 ble denne revyen spilt for tysklandsfanger, flykninger og soldater som vendte hjem etter krigen. Med dette ble det slutt med revydeltaking av svømmerne. Det kom flere ganger forslag på medlemsmøtene etter krigen om å få i gang revygrupper, men uten at det lyktes. Nå var det svømmingen som ble hovedinteressen, og revyene gikk over i historien.

Som det ikke er til å unngå i en idrettsklubb, måtte styret legge sine hoder i bløt for å skaffe økonomiske midler til virksomheten. Starten var tung. Det var mye som var kommet bort og mye som var blitt ødelagt, og trening, reiser og stevner måtte ha sine tilskudd. Reparasjoner og utbygging av startbrygger og vendebrett for å få svømmebaner ble gjort på dugnad, men det måtte skaffes materialer og verktøy. Saugbrugsforeningen ble velsignet flere ganger for sin hjelp til materialer, og for prammene som de lånte ut og la på plass for stevnene på Kulebrygga. Økonomien ble ordnet med loddsalg, basarer og innsamlinger. Medlemmene måtte betale for trening på Badet, og kontingenten ble øket til kr 6,- for voksne og kr 2,- for barn. Stevnene på Kulebrygga var populære og billettinntektene var kjærkomne til den slunkne klubbkassa.

På årsmøtet høsten 1946 ble Harry Holm Olsen valgt som formann. Med det trakk Gunnar Andersen seg tilbake etter å ha vært formann alle år fra 1933 med unntak av 1938 hvor Walther Pettersen hadde vervet. Sammen med sin kone Gunvor var de nærmest blitt som en far og mor for svømmerne. I Halden var det aktuelt å snakke om en «svømmepappa» og en «svømmemamma». Gunnar var elektriker av yrke, men brukte all sin fritid for svømmesaken og for svømmerne sammen med sin Gudrun. De stilte hjemmet sitt til disposisjon for styremøter og arbeidsgrupper, og alle var velkomne   
til å stikke innom. Med utrettelig interesse tok Gunnar seg av administrasjon og ledelse, organiserte reiser og stevner, og tok initiativ til underholdning, fester og utflukter. På treningskveldene møtte han trofast opp og virket som trener.

Gunnar og Gunvor viste også personlig omsorg for hver enkelt svømmer, og de fikk alle til å trives og føle seg hjemme i klubben. Selv om Gunnar nå overlot formannsvervet til andre, fortsatte han mange år fremover å engasjere seg med oppdrag for svømmeklubben og svømmeidretten. Han fortsatte å ta initiativ til det sosiale liv i klubben og hjelpe til med treningen. Nå virket han også mer som dommer og fikk oppdrag som representant i krets- og forbundsstyrer. Gunnar er æresmedlem av klubben og har fått svømmeklubbens æresmedalje for sin lange og oppofrende innsats. Han ble også tildelt Norges Svømmeforbunds fortjenestemedalje med diplom.

## DE FØRSTE SVØMMERESULTATER

Det ble svømmerne fra før krigen som tok fatt på trening og som hevdet seg i konkurransene de første årene. En spennende prøve på hvor de sto etter 5 års idrettsstreik fikk klubben ved en pokalkamp mot Uddevalla sommeren 1945. Klubben fikk på sitt første medlemsmøte et telegram fra den svenske klubben med gratulasjon for frigjøringen og invitasjon til en pokalkamp. Invitasjonen ble tatt i mot, og ga den første utenlandske kontakt. På stevnet viste Rolf Bukholm å ha fortsatt fremgangen fra da han var guttesvømmer før krigen. Han vant 100 m fri med 1 ,08,5 og 50 m fri med 31,0. Så viste Hans Ystrøm gode takter med seier på 100 m bryst med 1,23,5. Sam Melberg stilte opp i stup sammen med Harry Franzen. Sam seiret, og fikk vist at oppholdet i tyske konsentrasjonsleirer ikke hadde satt ham utenfor sin idrett. Harry fikk en 3. plass. De andre haldenserne gjorde det også bra, men det endte med knepen seier til Uddevalla, 44 mot 40 poeng. De som på denne måte tok opp konkurransene igjen var, foruten de som alt er nevnt, Finn Tønnesen, Gunnar Jensen, Ebbe Samuelsen, Asbjørn Nygård, Gunne Andersen, Kjell Kristiansen, Andre og Bremer Hagelund, Lillian Johansen, Karin Denis, Ellen Tønnesen. Gunnar Andersen ble på klubbens vegne overrakt 23 silkedrakter, en poloball og en håndball som gave fra svenskene. Klubbens damelag i håndball spilte kamper mot lag fra Uddevalla.

Klubben ville så vise seg på hjemmebane og tok opp den gamle tradisjonen med svømmestvne på Kulebrygga. De arrangerte et utvidet kretsstevne som skulle være et propagandastevne for svømmeidretten, og en start for konkurransevirksomheten etter krigen. Innbydelse ble sendt til klubber i Oslo, Vestfold og Østfold, og det resulterte i et vellykket stevne både sportslig og økonomisk. Folk i Halden hadde nok savnet svømmestevnene på brygga, for det ble tett med tilskuere på Norges mest originale svømmestadion. Haldenserne var også spente på hva svømmerne ville oppnå av resultater etter de mange års opphold. Begeistringen var stor for Rolfs seire med 29,8 på 50 m fri og 1,07,4 på 100 m fri, og for Hans Ystrøms 1,22,9 på 100 m bryst. Disse tidene var blant de beste som ble oppnådd i landet det året. I stup dokumenterte Sam Melberg at han var av gammel klasse godt sekundert av Øivind Wille og Harry Franzen.

I stevnene som fulgte fremover mot 1950-årene ble det fort klart at haldensvømmerne hadde fått taket på svømmingen igjen. De hadde en god stamme å bygge på, og de fikk en ledende posisjon blant svømmeklubbene i østlandsområdet utenom Oslo. Året 1946 endte med en fasit som viste:

Samtlige kretsmesterskap for Østfold gikk til Halden, og Rolf Bukholm hadde satt 3 kretsrekorder.   
I Norgesmesterskapet ble Hans Y strøm nr. 5 på 200 m bryst, og Rolf nr. 5 på 100 m fri.   
I Østlandsmesterskapet i Tønsberg ble det 10 mesterskap:  
Rolf på 100 m, 400 m og 1000 m fri.   
Oddvar Stene på 100 m rygg.   
Sam Melberg vant alle 3 stupøvelser.   
Ragnhild Hansen på 200 m bryst, og i yngste klasse vant Liv   
Fosdahl og Sverre Andersen hver sin 50 m fri.   
Herrene seiret i 4 x 100 m lagsvømming og 3 x 100 m medley.   
Kanalsvømming i Horten ga beste herrelag med Finn Tønnesen, Rolf Bukholm og Bremer Hagelund på laget.   
Seier i pokalkamp mot Åmål Simsälskap.

Den konkurransemessige oppstarting var med dette i god gjenge, og rekrutteringen av nye svømmere gikk over all forventning. Det var stor oppslutning av unge svømmere, og det ble en utfordrende oppgave for klubbens styre å ta hånd om dem. De hadde 40 - 50 gutter og jenter som møtte frem på treningskveldene for opplæring og trening. De yngste fikk sin egen treningstid på badet, og eldre medlemmer møtte frem for å ta seg av dem.

De unge ble organisert i en junioravdeling med både nybegynnere og viderekommende. For å få en organisering av ungdomsarbeidet ble de unge innkalt til eget medlemsmøte høsten 1945. Det møtte frem 60 barn og ungdommer. Grensen mellom senior og junior var 16 år, men juniorene ble også organisert med klasser over og under 13 år. For å oppmuntre de unge til å ta treningen alvorlig ble det satt opp en pokal til den juniorsvømmer som gjorde størst fremgang i kommende sesong. Det ble opprettet klubbmesterskap for de to juniorklassene, hvor det skulle kåres klubbmestere for hvert år. Klubbrekorder skulle bli notert, og mesterne få diplom for klubbmesterskap.

Det idrettslige arbeid for de unge omfattet også arrangementer spesielt for dem. Det ble søkt kontakt med klubber fra andre byer om konkurranser for juniorene. 1 1946 fikk de prøve seg i en pokal- kamp mot Speed, Oslo, og greidde å slå Speed med 1 poeng. Juniorene deltok også i skolestevner som kom i gang igjen både i Halden, Oslo og andre byer. Skolemesterskapene i Torggata Bad i Oslo ble tatt opp igjen, og der var det mange unge haldensere som hevdet seg godt. 1 1946 deltok vel 40 elever fra skolene på alle trinn i Halden. Gunnar Jensen ble skolemester på 100 m bryst og fikk sølv på 100 m fri. Sølv ble det til Hans Køhn på 100 m bryst og til Reidun Olsen på 50 m rygg. Pikelaget fra gymnaset tok sølv på 4 x 50 m lagsvømming. Karin Denis fikk bronseplassen både på 50 m fri og 100 m rygg. Ragnhild Hansen på 100 m bryst og Reidun Nilsen på 50 m rygg. Laget fra Gutteskolen tok bronse på 4 x 50 m lagsvømming.

Klubben måtte prøve å få til en ordning hvor svømmetalentene kunne få bedre treningsforhold. De søkte om ekstra treningstid på badet som de ville bruke til de som viste spesiell interesse. Det gikk i orden, og så måtte de få organisert instruksjonen og treningen. I 1947 oppnevnte klubben treningsleder og hjelpetrenere på årsmøtet. Den første trenerstab fikk Rolf Bukholm som leder og Kari Berg, Karin Denis, Ebbe Samuelsen og Bremer Hagelund ble hjelpetrenere. Dermed var grunnlaget lagt for en effektivisering av treningen.

Klubbens ledende svømmer etter krigen ble Rolf Bukholm. Han hadde alle kretsrekorder i frisvømming fra 50 m til 1000 m i 1946. Noen var satt før krigen, og noen på de nye stevner. Rolf var en allsidig svømmer og tok raskt opp teknikken med butterfly. Den første tiden kunne de bruke både butterfly og tradisjonell brystteknikk i brystsvømming. Med butterflyteknikk satte Rolf kretsrekord på 100 m bryst med 1, 18,2 i 1947. Tiden var 8/10 fra norsk rekord.

I 1948 var Rolf, Finn Tønnesen og Ole Grundstrøm med i et engelsk krigsmesterskap i London. Rolf tok 3. plass på 100 yards brystsvømming, Finn fikk en 4. plass på 100 yards fri. Ole deltok i lagsvømming. Det er nok ellers livets gang at yngre skal skifte ut eldre, og nå begynte Finn å skifte ut kretsrekordene til Rolf. 1 1947 hadde han fått tak på rekordene på 200 m og 400 m fri. Samme året fikk Finn bronsemedalje i norgesmesterskapet på Gjøvik på 100 m fri (1 ,07,4).

For damene var det Elin Lind som hadde kretsrekordene i frisvømming. De var satt før krigen og holdt seg noen år etter. Hennes rekorder falt med Liv Fosdahl, som frem mot 1950 gikk opp i ledersjiktet for frisvømmerne i Østfold. Haldenjentene hevdet seg imidlertid med stor bredde. En rankingliste fra 1951 for damesvømmerne i Østfold (begrenset her til de 5 beste) viser Liv Fosdahls sterke stilling og litt av bredden:

50 m fri

1. Liv Fosdahl, Halden, (kretsrek.) 34,6
2. Elin Lind, Halden (før krigen) 35,5
3. Lise Lotte Beckmann, Halden 36,9
4. Margareth Stene, Halden (f. kr.) 38,5
5. Hjørdis Jonsten, Halden (f. kr.) 38,5

100 m fri

1. Liv Fosdahl, (k.rek.) 1,19,5
2. Elin Lind (før krigen) 1,23,3
3. Ellen Tønnesen, Halden 1,29,5
4. Hjørdis Johnsten, Halden (f. kr.) 1,30,6
5. Karin Denis, Halden 1,31,7

200 m fri

1. Liv Fosdahl, (k.rek.) 3,03,2
2. Elin Lind, Halden (før krigen) 3,10,2
3. Ellen Tønnesen 3,25,5

400 m fri

1. Liv Fosdahl, (k.rek.) 6,19,4

100 m rygg

1. Liv Fosdahl, (k.rek.) 1,30,0  
   Ragnhild Hansen, Halden 1,38,0  
   Birgitte Østbye, Kongsten (f.k.) 1,38,7  
   Linnea Hansen, Halden (f.k.) 1,39,9  
   Karin Denis 1,40,0

Perioden fra 1945 til 1950 ble en tid hvor gutte- og jentesvømmere fra førkrigstiden dominerte svømmingen. Etterhvert måtte de gi seg og gi plass for en stor bredde av nye svømmere som varslet en ny tid. Interessant er det imidlertid å se at mange av dem som trakk seg som aktive, ikke klarte å slippe svømmingen. Miljøet og virksomheten i klubben må ha risset seg fast i dem med varme følelser og sterk interesse. Vi finner dem nemlig igjen som formenn, styremedlemmer, trenere, dommere og funksjonærer i alle år fremover. En rekke av dem har virket som trenere, og særlig fikk Rolf Bukholm og Finn Tønnesen mye å si for utviklingen av treningsvirksomheten. Deres erfaringer som aktive hadde gitt dem en forståelse for moderne trening som i de følgende år ble utviklet til en stadig mer systematisk trening, og som skapte nye «tider» i svømmingen.

***Bilde- og illustrasjonstekster kapittel 7:***

*Side 99:*

Treningen tok fatt igjen på Herrebadet etter krigen.

*Side 100:*

Haldens Svømmeklubs A-lag i håndball. Bakerst: Åse Olsen, Inger Johansen, Elin Andersen, Tove Halvorsen. Foran: Gerd Johansen, Eva Brandt, Eva Borg.

*Side 101:*

Haldens Svømmeklubs B-lag i håndball. Bakerst: Liv Nygaard, Liv Eriksen, Hjørdis Johansen, Gunvor Johansen. Foran: Annie Mathiesen, Eva Brandt, Inger Johanne Mathiesen.

*Side 103:*

Svømmernesferieleir i Sponvoka i 1941. Bak: Gunvor Johansen, Tor Størm, Sigrid Johannesen, Jens Johansen Per Puck, Inger Johansen, Odd Johansen. Foran: Gudrun Andersen, Marit Eriksen, Karin Nordby, Rolf Bukholm, Ellen Tønnesen, Finn Tønnesen.

Osloskøyta under en tur til Hvaler under krigen. Svømmerne holdt sammen som medlemmer av Livredningsselskapet.

*Side 104:*

Nytt mannskap på Osloskøyta. Bak: Inger Johansen, Grethe Hagelund, Inger Kristiansen, Aina Gustavsen, Marit Eriksen. Foran: Randi Kristiansen, Sigrid Johannesen, Inger Johansen, Gunvor Johannesen.

*Side 105:*

Kåre Kollerud trener i badestamp. Ellen Tønnesen med gymnastikkoppvisning. Hans Ystrøm som Thomas den Vantro.

Program for revyen «Millionæren» til inntekt for ny redningsskøyte.

*Side 106:*

Sam Melberg åpner revyen med prolog.

*Side 107:*

Sam med et revynummer.

Gudrun og Gunnar Andersen ble et uforglemmelig par for svømmerne. Gunnar var formann fra 1932 - 1946.

*Side 108:*

Ballettgruppe av svømmeklubbens jenter: Ellen Tønnesen, Ingrid Arvidsen, Liv Nygaard, Åse Olsen, Eli Gundersen, Gunvor Johansen.

*Side 109:*

Indianerdansere sjarmerer Sala og Fantomet. Marit Eriksen, Gunvor Johannesen, Solveig Kristiansen, Eli Andersen, Karin Nordby, Ellen Tønnesen. Foran: Torolf Kristensen, Marit Remberg (Sala), Odd Rogan (Fantomet).

*Side 111:*

Et firkløver som tok fatt på å få svømmingen i gang igjen. Asbjørn Nygaard, Harry Holm Olsen, Rolf Bukholm. Foran: Erling Kristiansen.

*Side 112:*

Damer som startet treningen på Herrebadet. Linnea Hansen, Ellen Tønnesen, Edith Jahren, Gudrun Andersen, Else Waleur, ? , Grethe Hagelund, Gunvor Johannesen, Marit Eriksen, Foran: Lillian Johansen, Kari Berg.

*Side 113:*

Stevne for de yngste på Halden Bad.

*Side 114:*

Ny kretsrekord på 4 x 100 m ved stevne i Torggata Bad, Oslo 1946. Finn Tønnesen, Arne Johansen, Fridtjov Stene, Gunnar Jensen.

*Side 116:*

Liv Fosdahl.

Damesvømmere 1949. Ragnhild Hansen, Liv Fosdahl, Karin Larsen, Karin Denis.

*Side 117:*

Erling Kristiansen avsluttet sin aktive periode, men arbeidet med svømmesaken til sin siste dag. Erling ble æresmedlem ved jubileet i 1978.

*Side 118:*

Finn Tønnesen og Rolf Bukholm.

# Treningen blir satt i system

Treningen før krigen var nokså tilfeldig og bygget for det meste på initiativ fra de enkelte svømmere selv. De diskuterte teknikk og treningsprinsipper med hverandre, noen leste bøker om svømming, og lederne egget til innsats og veiledet så godt de kunne. Noen ganger kom tilreisende trenere på besøk, og noen ganger deltok svømmere på trenerkurs.

Instruksjon og trening er to sider ved idrettslig virksomhet som er avgjørende for resultatene. Instruksjon går på opplæring, og trening går på å bygge opp kroppens yteevne og å finpusse og automatisere svømmeteknikken. Alt styret i 1918 var oppmerksom på betydningen av instruksjon og trening og søkte svømmeforbundet om hjelp til denne virksomhet. Det førte til at Halden fikk Herbert Wetter som sin første instruktør og trener. Svømmearter folk flest kjente til var brystsvømming og ryggsvømming med overkast. Behovet for opplæring gjaldt trudgeon, crawl, start og vendinger. Det var dette Wetter lærte haldensvømmerne. Svømmerne lærte også mye ved den kontakt de fikk med svømmere fra andre klubber på stevnene.

Kunstsvømming, nå synkronsvømming, var også kjent på den tid, men den kom ikke i skuddet i Halden, noe som kan skyldes mangel på instruksjon. Alle vågale unger likte å stupe, og det var gjevt å få til svalestupet med fin strekk på armer og ben. Uten særlig instruksjon var det lett å få til stupekonkurranser i rette stup. Teknikk og stil lærte stuperne selv, men de hjalp og instruerte hverandre. Kunststup var ukjent, men ble kjent ved oppvisninger. Sam Melberg ble klubbens fremste instruktør i stup, og en drivende kraft i opplæring og trening av stupere. Sam instruerte også gymnastikk og turn i turnforeningen og var en rutinert og usedvanlig inspirerende instruktør. Han kunne instruere på alle områder hvor noe skulle instrueres.

Vannpolo var også lett å få i gang. Ballspill oppstår ved det fenomen at kaster vi en ball til en flokk unger, så blir det et ballspill av seg selv. En ball til en gruppe svømmere i vann, blir vannpolo. Regler og teknikk måtte de lese seg til og lære fra andre de møtte. For å få i gang vannpolo måtte de ha dommere som kjente regler og kunne lede konkurransene med myndig hånd. Den første tid var dommerne selvbestaltede, og lærte ved å lese svømmeforbundets regelverk. For å være dommere ved offisielle stevner måtte de interesserte gå kurser og bli autoriserte. I den daglige treningen dømte de kampene selv om de ikke var autoriserte, og enkelte av vannpolospillerne ble tatt ut til å virke som trenere. Kasper Korseth, Leif Moe og Einar Dreyer ble tidlig oppnevnt som trenere og tok seg av opplæring av nye spillere.

Treningen på 1920-tallet og frem til åpningen av Halden Bad i 1932, måtte nødvendigvis bli sommertrening. Sommeren begrenset sterkt hvor mye de kunne trene. De trente riktignok hver dag, men sesongen var kort. For å få i gang en kroppsbyggende trening om vinteren leide klubben fra 1927 gymnastikksalen på Gutteskolen for å trene med gymnastikk. Det var rundt 15 svømmere som trente der om tirsdagene under ledelse av Otto Sehested. 1 1931 deltok Otto på trenerkurs i Oslo og brakte med seg sin nye innsikt tilbake til klubbens svømmere. Han var den første fra klubben som fikk tilbud om trenerutdanning. De tilreisende trenere kunne være i Halden noen dager, kanskje en uke, og ble tappet for innsikt så langt det var muIig. Treningsresultater kunne imidlertid kun komme med langvarig arbeid.

Det var slike spredte tiltak for instruksjon og trening som var karakteristisk i tiden før krigen. Herbert Wetter var viktig for treningen i 1920-årene, mens klubbens egne svømmere og stupere ble de viktigste instruktører og trenere i 1930-årene. Hovedprinsippet var at de eldste skulle ta seg av de yngste. Slik virket Sam Melberg, Otto Sehestad, Einar Dreyer, Leif Moe, Håkon Y strøm, Øystein Buckholm, Dorang Hansen, Ragnvald Ystrøm, Walther Pettersen, Gunnar Andersen, Ivar Bukholm, og de kvinnelige svømmerne Kirsten Nelle, Elin Lind og Linnea Hansen.

## TRENINGSMENGDENS UTVIKLING

Treningen var lagt opp dels med sammensatt svømming på noe lengre strekninger, dels med svømming med armer og ben for seg. Så trente de spurter, vendinger og starter. Svømmere fra førkrigstiden forteller at trenerne egentlig ga lite veiledning om teknikk og treningsprinsipper, men drev mer og jaget på dem for å få dem til å komme i gang med svømmingen. Mannfolkene syntes de nærmest drev som de selv ville, og at treningsinnsatsen var avhengig av humør og lyst. Damene derimot syntes de fikk god oppmerksomhet av sine trenere. De husker særlig Gunnar Andersen som var flittig til å bruke stoppeklokka. Når de fikk vite tidene på strekningene de svømte, var det en spore til innsats.

Treningsmengden før krigen var på en vanlig treningskveld fra 500 m og opp til 1000. Enkelte sommerdager var det mange som tok lange svømmeturer fra Herrebadet til Soldaten, Kilden, Kuskjær, Rødnabbene og tilbake igjen. De tok også turer rundt hele Sauøya, en strekning på vel 2500 m. Rolf Bukholm og Fridtjov Stene noterte en gang tiden på turen rundt Sauøya til 54 min. De som ferierte i Svalerødkilen kunne svømme ut hele kilen til Pina, bade og leke seg litt der, og så ta turen tilbake igjen. Disse sporadiske strekningene kunne bli 2 - 3000 m lange. Det var en slags promenadeturer i vann på gode sommerdager.

Det fantes en del oppfatninger om svømmetreningen på den tiden som nok ikke gjelder i dag. Det var også oppfatninger som vitnet om teft for det som gjelder i dag. Svømmerne måtte ikke drive med andre idretter, eller trening som ga kulemuskler. En svømmer måtte ha lange og slanke muskler. Muskulaturen skulle være løs og avspent, og de måtte ha myke og tøyelige ledd. Vristene måtte tøyes, og når de satt på en stol skulle de putte føttene under stolen med fotryggen mot golvet og sitte å presse i anklene. Styrketrening med vekter og løping for kondisjonstrening var frarådet. Gymnastikk og smidighetsøvelser var fin trening, og mange av svømmerne var med på gymnastikkpartier i turnforeningen. Apparatturn burde de ikke være med på, men smidighetsøvelser på matter og golv var i orden. Arne Johansen ble spesialist på flikk-flakk som han lærte i turnforeningen. Om kveldene kunne han briljere med serieflikkflakker i Busterudparken.

Det var en klar avvisning av røyking og alkohol blant svømmerne. Det skadet både helse og kondisjon. Det forekom at svømmere som hadde brukt alkohol under stevner og fester, ble tatt opp på årsmøtet med forslag om at de skulle ekskluderes fra klubben. En tid florerte en fiks ide om at det var lurt å spise druesukker før konkurransene. Druesukker er en sukkertype som blir forbrent i musklene under fysisk arbeid, og spiste de druesukker ville sukkerdepotene i muskulaturen raskt bli fyllt opp igjen.

Treningen etter krigen fortsatte i samme sport først med Gunnar Andersen og Angell Jensen som trenere. Så overtok Rolf Buckholm, og med ham ble en ny trenerledelse gjennomført. Jan Hansen, som senere ble klubbens trener, var aktiv på den tiden. Han forteller: «Vi trente vel som i dag, bare ikke så langt. For det meste svømte vi fri, rygg og brystsvømming. Butterfly og medley svømte vi aldri i min tid. Vi hadde fine trenere i Rolf og Angell. Dem sto det respekt av, og de visste hva det handlet om. Jeg fikk mye med Rolf å gjøre som forklarte oss teknikken, først på land og så i vann. Treningen var hele tiden intensiv med stor fart hele tiden. Det var vel derfor vi kunne hevde oss så godt i konkurransene også når vi svømte i 25 m bassenger.»

Det fremtredende for utviklingen av treningen var at treningsmengden begynte å øke. Først noe beskjedent, men stadig stigende til det nærmest utrolige i vår tid. Alf Hammerbeck beskriver det vanlige opplegg rundt 1950 ved at de åpnet med 400 - 600 m crawl, bryst eller rygg, beroende på spesialøvelse. Dernest 400 m benspark med plate i hendene, 400 m bare med armene. Så kunne det være sammensatt svømming igjen og til slutt 10 - 12 spurter, vanligvis 25 m. Et slikt program tilsvarer en treningsmengde på rundt 2000 m.

Også nå var det vanlig at svømmerne sporadisk kunne gjennomføre lange svømmestrekninger om sommeren, eller på treningsleirer og helgesamlinger. Flere besøkte Halden Bad i den offentlige badetid og trente på egen hånd utenom treningskveldene, og gjennomførte da langsvømming. Med slik langsvømming kunne de i perioden frem til 1955 komme opp i en treningsmengde på 4000 m pr. dag. Vi viser treningsmengdens utvikling i tabellen nedenunder. Tabellen er laget etter det svømmere har oppgitt om hvor langt de svømte under trening. Det skraverte feltet viser variasjonen mellom det korteste og lengste som er oppgitt. Den forlengede stolpe viser hvor langt de sporadisk kunne svømme på sommerdager, treningsleir, helgesamlinger hvor de hadde mer tid på seg.

Tabellen viser en stor øking i treningsmengden fra periode til periode. Frem til 1965 øker den vanlige trening opp til 4000 m, og med den sporadiske trening kunne de komme opp til 10 000 m. Frem til 1975 kunne de vanlige treningsdager være på 9 000 m, og med den sporadiske svømming kunne de nå opp til 14 000 m. Dagens svømmere har programmer som kan nå opp til 13 000 m, og leilighetsvis kan de trene opp til 20 000 m — altså 20 km, 2 mil.

Denne økningen av treningsmengden ble mulig fordi de fikk adgang til å trene 2 ganger pr. dag. Dessuten kom treningsleirer og helgesamlinger hvor de kunne trene hele dager med de nødvendige pauser. Trening to ganger pr. dag ble tatt opp i Finns trenertid. Han fikk innført morgensvømming på Badet kl. 7.00 før de unge gikk på skolen. Så var den vanlige kveldstreningen i tillegg. Vi har laget en tabell om trening 2 ganger pr. dag ut fra hva svømmerne har svart på spørmål om dette. Antallet svømmere som har svart er nok litt lite, men vi ser likevel tendensen for utviklingen.

Tabellen viser et skille ved 1956. Før det året var det sjelden trening 2 ganger om dager. Etter 1956 er det 80 % som har svart at det forekom. I perioden 1966 - 75 er dette forsterket ved at 77,8 % sier at det forekom ofte. I vår tid forekommer det noe, 75 Det er ikke så ofte som i perioden foran. Nå er det den daglige trening som er det vanlige, og den strekker seg over flere timer pr. gang. Det forekommer alltid trening minst 2 ganger pr. dag på treningsleirer og helgesamlinger, dessuten er det fast trening 2 ganger pr. dag i Remmenbadet på lørdagene.

Antall dager med trening i uka har også variert i klubbens tidsperioder. Det er vist i neste tabell. Der ser vi også at svømmingen har forandret seg fra å være en sommeridrett til å bli en helårsidrett med trening, sommer, høst, vinter og vår. I rubrikken for sesonger er antallet av svømmere som har krysset av for sesongene ført opp. I rubrikken for antall dager er gjennomsnittet av antall dager pr. uke ført opp, og hva det vil si som hele dager pr. uke. Igjen må vi minnes om at det er få som har svart, men tendensen er klar.

I første periode hadde byen ikke innendørsbad. Trening og stevner foregikk bare om sommeren, men da trente de nærmest hver dag, 5 - 6 dager. Så kom Halden Bad i 1932, og da ble det trening både sommer, høst, vinter, vår, men den organiserte trening var 2 - 3 dager pr. uke. Slik var det også første periode etter krigen. I perioden 1956 - 65, i Finn Tønnesens tid som trener, øker treningen med 5 - 6 dager pr. uke. Dette skyldtes ikke at det ble flere treningsdager på Badet, men egne treningstimer i gymnastikksaler for styrketrening og kondisjonstrening med løping. Når et stort antall, 13, har krysset for alle årstider, forteller det at nå ble flere treningsleirer arrangert om sommeren. I de to siste perioder, og dermed vår egen tid, er det helårstrening med 5 - 6 dager i uka som det vanlige. Det er også perioder hvor de trener alle 7 dagene i uka i vår tid.

## NYE TRENINGSPROGAMMER OG PRINSIPPER

Rolf Bukholm overga rundt 1950 treningsledelsen til Finn Tønnesen. Finn gikk i gang med å bryte ned gamle myter om svømmetrening, og foregrep den utvikling som var i ferd med å komme basert på idrettsfysiologisk og idrettspsykologisk treningslære. Selv sier han at han ikke hadde noen spesiell treningsutdanning, men faktum er at han traff moderne treningsprinsipper på kornet.

De viktigste myter han brøt med var at svømmere ikke kunne drive med styrketrening, og kondisjonstrening med å løpe. Som aktiv hadde han selv begynt å løpe på Sauøya for å bygge opp kondisjon. Den første form for styrketrening laget han til ved å binde gamle sykkelslanger til rekkverket på badet som svømmerne sto og dro i for å få styrke i armene. Han tok også svømmerne med på løpeturer, og den tid de trente Ormtjernet, var syklingen dit opp en del av kondisjons- og styrketreningen.

Lars Larsen forteller fra denne perioden: «Foruten vanlig svømmetrening hadde vi styrke- og smidighetstrening på Os skole (Pikeskolen), dessuten løpstrening», og Gudrun Johannesen forteller: «Vi hadde en periode med tørrtrening i Rødsparken, en periode med trening i Ekserserhuset på Festningen, og løping til Høyås på søndager.»

Når det gjaldt styrketrening for jentene forteller Finn at han ble sett på som å være skrullete når han skulle ha dem til å trene «push-ups» (armbøyninger og strekninger stående på hender og føtter med strak kropp). Myten var at jentene ikke kunne få den samme muskelstyrke som guttene. Det hadde også sett håpløst ut den første tiden, for jentene var svake muskulært. Jentene ga seg imidlertid ikke, og etterhvert greidde de like mange push-ups som gutter flest. Det vanlige nivået hos gutter er kanskje ikke så mye å skryte av. Marit Brekke kom til slutt opp i 65 push-ups.

Finn brøt også med den ensidige spesialisering på en svømmeart som tidligere var vanlig. Han lot alle svømmere arbeide med alle svømmearter selv om de hadde en som sin spesialitet. Det begrunnet han med at de ville få bedre følelse med vannet når de mestret alle svømmeartene. Bevegelsesevnene i vann ville bli allsidig utviklet og komme en senere spesialisering til gode. Det var dessuten aktuelt med rekruttering av svømmere til butterfly og medley som nå hadde meldt seg for fullt.

Så snappet han opp prinsippet med intervalltrening. Det var en treningsmåte som dukket opp med Zatopeks fantastiske rekordforbedringer på langdistanseløp i årene før 1950. Zatopek trente ved å løpe et stort antall 200 metere med stor fart og korte pauser imellom. Dette mønsteret tok Finn opp i treningsprogrammene. Per Holm Olsen sier at det ble mye intervalltrening etterhvert, og at det var den treningen som ga de beste resultatene.

Programmene ble tilpasset de enkelte svømmere og satt opp skriftlig. De hadde en innledning med gymnastikk og styrketrening, og så øvelser for trening i vannet. Et program for Runa Holm, Bente Sæther, Gudrun Johannesen, Anne Nygaard, Reidun Dahl og Kari Vatne var:

Før trening i bassenget skal følgende gymnastikk og styrkeprogram gjennomføres:   
— 2 x 10 armhøyninger. Avslapping på magen mellom hver gang.   
— 4 x 5 armbøyninger. Samme som før.   
— Armrulling og avslapping, hodevridninger.   
— Ligge på magen, strekk og løft overkroppen opp og ned 2 serier på 10 ganger.   
— Litt småjogging til slutt.

Svømmetrening

200 m avslapping for alle   
2 x 400 m benspark, 1 min. pause mellom hver   
2 x 400 m armtak, 1 min. pause mellom hver   
8 x 50 m butterfly, ca 42 - 64 sek. på hver   
800 m kombinert.   
8 x 25 m butterfly, ca. 18 - 20 sek. på hver   
Alle starter foregår fra vannet.

Hold følgende tider på distansene:

*Runa Holm:*benspark - 7,30 sek.   
armtak - 6,15 sek.   
kombinert - 12,00 sek.   
*Bente Sæther:*benspark - 7,30   
armtak - 6,15   
kombinert - 12,30   
Gudrun Johannessen:   
benspark - 8,00   
armtak - 6,35   
kombinert - 13,00   
*Anne Nygaard:*benspark - 7,30   
armtak - 7,20   
kombinert - 13,10   
*Reidun Dahl:*det samme som Anne   
*Kari Vatne:*benspark - 7,30   
armtak - 8,00   
kombinert - 14,00

Runa Holm, Bente Sæther og Gudrun Johannessen svømmer crawl.   
Anne Nygaard og Reidun Dahl svømmer rygg.   
Kari Vatne svømmer bryst.

Dette er individuelt tilpassede treningsopplegg som krever notater om svømmerne fra trenernes side. De må også bruke stoppeklokka mye.

Finn ga fra seg treneransvaret i 1964 til Tormod Holm. Tormod var en tidligere aktiv svømmer som nå ga seg i kast med å utdanne seg som trener med selvstudier og kurser. Med lærerutdanning fra Halden lærerhøgskole hadde han god pedagogisk bakgrunn. Tormod fortsatte med opplegg som hadde funnet sin form i Finns tid, men utviklet dem videre. Fra denne perioden forteller Erling Torp: «I høst- og vinterperioden trente vi mye styrke og kondisjon, vekttrening, strikkdragning, løping, svømming i strikker, svømming med bremsering. I vår- og sommerperioden var det mye trening utendørs på Kruseter og på sommerleirer i sommerferien. I de periodene ble det mye langdistansesvømming.»

Tormod forteller at han lærte ved prøving og feiling og ved studier av film og TV-utsendelser. Han erfarte også at trenere og svømmere i Halden var for isolerte fra moderne idéer om teknikk og trening. Klubben hadde ikke økonomi til «utadvendt» arbeid for å skaffe nye impulser. Heller ikke Norges Svømmeforbund hadde fått i gang noen utbredelse av den instruktør - og trenerutdanning som nå finnes.

Tormods studerte fysiologi og treningslære og overførte teoriene til sin trenerpraksis med svømmerne. Han fikk dem til å føre treningsbok for programmer og resultater, og gjennomførte fysiske tester for styrke og kondisjon. Testresultatene ble satt opp grafisk i treningsbøkene. Svømmerne skulle måle hvilepulsen på seg selv om morgenen og føre den inn i et grafisk oppsett i boka. De kvalifikasjoner Tormod skaffet seg, førte til at han i 1969 fikk jobb som profesjonell svømmetrener i Danmark. Med på reisen ble Anne Nygaard som nå ble Anne Holm. Anne virker også som trener i Danmark.

Jan Hansen overtok som hovedtrener etter Tormod. Han hadde også vært aktiv svømmer, og hadde arbeidet som trener sammen med både Finn og Tormod. Da han ble trener fant han ut at det ikke nyttet å fortsette på gammel erfaring. Han måtte skaffe seg mer både teoretisk og praktisk utdanning om svømmeteknikk og konkurransetrening. Utdanningen måtte omfatte fysiologi, treningslære og idrettsspykologi. Nå var idrettsforbundets og svømmeforbundets kurser for trenerutdanning kommet i gang. Han tok Idrettsforbundets B-kurs for trenere og senere Svømmeforbundets C-kurs for svømmetrening.

Jan oppnådde å få bedre økonomisk støtte og kunne reise på kurser både i Norge og Sverige. Trenerne fra landets svømmeklubber begynte på hans tid å arbeide sammen, og i 1975 var han med på å stifte Østfold Svømmetrenerråd. Treningen fortsatte i samme spor som før, men det ble en vesentlig øking av treningsmengde og intensitet når Remmenbadet kom i 1977.

Den systematisering av treningen som kom, og overgangen til trenere med mer utdanning, førte til at Haldens Svømmeklub fikk svømmere som hevdet seg både i norgestoppen og internasjonalt. Hovedtrenerne har ikke vært alene om dette. Flere medtrenere har støttet opp om utviklingen som Eva Hansen, Gro Heen, Elisabeth Stenbock Eriksen, Kai Paulsen, Sven Johansen, Herdis Julsrud, Thore Adler Nilsen. Flere svømmere fikk også anledning til å trene i Oslo under norske og utenlandske elitetrenere, blant annet under det nederlandske trenerparet Betzy og André Strooper. Atle Melberg forteller at han i USA trente under Jack Pettinger.

Atle kom med en interessant vurdering av forskjellen mellom norske og amerikanske svømmere og deres trening på et av våre gruppemøter. Etter hans mening ligger ikke forskjellen i svømmetreningens mengde og intensitet, men mer på styrketreningen. De amerikanske svømmere (som ikke bare er amerikanere, men tilreisende studenter fra en rekke land) er mye sterkere muskulært enn de norske. Et annet trekk ved norske svømmere er at de gir seg i for tidlig alder. Når norske svømmere står foran sin beste periode, slutter de. Det er studier, arbeid, ekteskap, mangel på stimulerende miljø og ressurser som stopper dem før de når sin beste alder. Kombinasjonen av studier og svømmetrening ved de amerikanske universiteter gjør at svømmerne i USA holder på så mye lenger. Studentidrett, svømming inkludert, har høy anseelse ved universitetene i USA, og studentene får gode vilkår for idrett. Avansert elitetrening er, etter Atles mening, en fin kombinasjon med studier. Studentidretten i Norge har derimot ingen anseelse verken blant universitetenes ledere eller blant studentene selv. Studentidretten ved norske universiteter og høyskoler utfolder seg under kummerlige forhold og er de fleste steder nærmest lik null.

Det gikk med Jan som med Tormod, at han med sin utdanning og sine gode resultater som trener, ble tilbudt jobb som professjonell trener i Danmark. Dit dro han i 1985. Dette viser at profesjonelt drevet idrettstrening ikke har gode muligheter i Norge. Det er tilsynelatende ikke yrkesmuligheter for profesjonelle svømmetrenere i norske kommuner, klubber, skoler, høyskoler og universiteter.

Bjørn Hammerseth overtok jobben som hovedtrener etter Jan. Han har utdanning fra Norges Idrettshøgskole med svømming som spesialfag. Han er den mest profesjonelt utdannede trener klubben har hatt, men kan kun virke fordi han er i lærerstilling og tar svømmetrening i klubben som jobb i sin fritid. Bjørn har fortalt oss om treningen av elitesvømmerne slik den blir drevet i dag.

Treningen foregår i Remmenbadet alle hverdagene i uka med to timers økter om ettermiddagen. Lørdagene trener de 2 ganger, først om morgenen hvor de disponerer badet fra kl. 7,30, og så om ettermiddagen fra kl. 16.00. I tillegg har de styrketrening 3 ganger i uka på 1 time. Dette er de fast avtalte treningstider, men de blir tilpasset etter forskjellige situasjoner. Det er også trening på søndagene ved helgesamlinger, og da er det faktisk trening hver dag i uka. Når de på helgesamlinger og treningsleirer kommer opp i trening på 20 000 m, kan de ha svømt 5 - 6 timer på dagen.

Treningsprogrammene varierer med individuelle tilpasninger, og når den pågår i forhold til konkurransene. Rammen for programmene kan være felles for hele partiet, men belastning og hastigheter kan være individuelt bestemt. De kan åpne med oppvarming fra 600 -1000 m, for så å gå over til benspark på 800 m. De kan svømme armtak med lignende lengder, men de legger mest vekt på bensparkene. Så kommer serier oppdelt på flere måter. Bjørn har gitt oss noen eksempler på treningsopplegg han har brukt i det siste:

*Torsdag, 31/12 - 1987. Mengdetrening*

Oppvarming:   
200 m omvendt medley (motsatt rekkefølge av medleyøvelsene)   
400 m fri   
200 m medley   
4 x 50 m fri, start hvert 45 sek. , stigning i hastighet fra første til siste

1000 m + 2 x 500 m fri. Første rolig, stigning fra første til andre 500 m.   
Det samme for:   
800 m + 2 x 400 m   
600 m + 2 x 300 m   
400 m + 2 x 200 m   
30 sek. pause mellom hvert strekk

10 x 100 m benspark med svømmeføtter. Start for hvert 1,30 min.   
100 m gli   
200 m maks fart med svømmeføtter og padling   
50 m gli   
50 m maks.   
100 m utsvømming.   
Dette program utgjør 8 300 m.

*Søndag, 14/2 - 1988. Nedtrapping før NM 1988*

600 m oppvarming   
300 m benspark   
2 x «liten pyramide» valgri svømmeart. Pyramide er strekkene:

25 m - 50 m - 75 m - 100 m - 75 m - 50 m - 25 m med 10 sek. pauser.   
12 x 25 m med positiv <<split». Det vil si at 25 meterne deles med maks. fart første 12,5 m, neste med gli.   
100 m utsvømming.

Treningen skal både bedre teknikken og øke kondisjonen. Kondisjonstreningen kommer først og fremst gjennom selve svømmingen. Trening med jogging og andre aktiviteter er mindre aktuelt for dette formål. Likevel er det flere av de aktive som er ute og løper på egen hånd hjemme. De blir da pålagt ikke å løpe på asfalt, men helst holde seg i skog og på sletter.

Det blir skilt mellom aerob og anaerob trening når det gjelder kondisjon, utholdenhet. Den aerobe er grunnlaget for alle idretter, også for mosjonister, og den blir det lagt mest vekt på. Aerob trening skal trene kroppen til å arbeide over lang tid med en jevn tilførsel av surstoff. Det krever mengdesvømming. Anaerob trening skal trene kroppen til å arbeide med høy intensitet hvor tilførselen av surstoff er utilstrekkelig. Slikt arbeid utfører kroppen med kjemiske prosesser som både gir energi, men også en opphopning av tretthetsstoffer, melkesyre, i muskulaturen. Denne trening er hard, og må ikke overdrives, men den er viktig for å klare maksimale prestasjoner. Programmene for anaerob trening blir lagt inn 2 - 3 ganger i uka 6 - 7 uker før svømmerne skal nå en konkurransetopp. Treningsmåten er maksimal fart på visse strekninger, 100 metere, 200 metere, tatt i serier med pauser imellom. Hjertet skal falle litt til ro før neste strekk.

Bjørn bruker en laktattest (laktat - melkesyre) for å regne ut den hastighet som gir best treningseffekt for de enkelte svømmere i de-res treningsprogrammer. Utregningen bygger på måling av melkesyrekonsentrasjonen i blodet. Svømmerne svømmer først 400 m i rolig tempo. Så tar de en blodprøve fra fingeren og måler melkesyrekonsentrasjonen med et spesielt apparat. Så svømmer de 400 m med toppfart, tar ny blodprøve og melkesyremåling. Ved hjelp av formler regner Bjørn ut hastigheter på 100 meterne som gir 2, 3, eller 4 millimol melkesyre pr. liter blod for de enkelte. På den måten styrer han belastningen i treningen etter individuelle forutsetninger.

Laktatmålingene blir satt opp i et skjema som vi har fått et eksempel på. Det gjelder dagens svømmere. I skjemaet er T = tid på de to 400 metere for målingen, v = hastigheten i meter pr. sekund, L = melkesyre i millimol pr. liter. Rubrikkene for 2 - 3 - 4 milliomol/l har en T som viser tiden på 100-metere som vil gi disse melkesyremengder.

Resultatet av laktat-testen bruker så Bjørn til å sette opp et treningsskjema hvor svømmerne kan se den hastighet som vil gi best treningseffekt. Hastighetene er satt opp for forskjellige treningsstrekk i programmene, dels med 10 sekunders pauser mellom hvert, dels med 30. Neste skjema viser hastigheter våre svømmere av i dag bør legge seg etter når de svømmer 400, 300, 200, 100 og 50 metere. Det er moderne idrettsfysiologisk forskning som på denne måten er trukket inn i svømmetreningen.

Styrketrening regnes nå som meget viktig. Klubben har vekttreningsutstyr, men har ikke hatt noen plass å bruke det. Samtalen med våre unge svømmere, som nå har deltatt på stevner i mange land, kom inn på norske måter å bygge svømmehaller på. De reiste kritikk fordi de ikke inkluderer rom for styrketrening verken for aktive svømmere eller for mosjonister. I Sverige, er det vanlig å ha trimrom knyttet til svømmehallene. Trimrom finnes også i skoler, i offentlige etater og bedrifter. Klubben har nå styrketrening på Halden Helsesenter 3 ganger i uka, men de hadde gjerne sett at de fikk et rom på Remmen. Noen av svømmerne trener også styrke på Aerobicsenteret Ladies Gym. Svømmerne blir oppfordret til å trene styrke hjemme, og alle har strikk som de kan bruke for egentrening. De ivrigste gjennomfører også det.

Finpussing av teknikk pågår hele tiden, men teknikk er vanskelig å ta hånd om. Det er lett for svømmerne å legge seg til uvaner. Teknikkarbeidet bygger på trenernes observasjoner av hver enkelt svømmer for å se hvilke feil de gjør. Så får svømmerne oppgaver for å passe på detaljer når de svømmer videre. De har også brukt video-opptak hvor de kan studere seg selv, og få forklart sine feil. De ønsker nå kontakt med en froskemann med videoutstyr for undervannsopptak som de kan studere etterpå. Klubben har nylig fått klubblokaler i Halden Bad hvor de kan samles om teknikkstudier, undervisning og drøfting om trening, taktikk og psykologiske forhold ved konkurransevirksomhet.

Det kan synes som denne treningen er kjempehard. Uttalelsene vi har fått fra elitesvømmerne bekrefter at den er det, men likevel sier de at treningen gir dem noe som de trives med og ikke vil unnvære. De liker å bli kjørt hardt, de liker treningen, de liker konkurransene, og synes det er moro å være med. De synes heller ikke at de savner andre aktiviteter. Svømmingen gir dem det de har lyst til å være med på. Det er noe de fritt velger, og de som ikke vil være med, kan jo bare la være. De sier også at treningen ikke hindrer dem i skolearbeidet. Skole og idrett lar seg godt kombinere.

***Bilde- og illustrasjonstekster kapittel 8:***

*Side 120:*

Herbert Wetter. Svømmeforbundets svømmelærer og trener som virket i Halden flere somre fra 1920.

Sam Melberg virket som instruktør i stup. Arbeider her med Fridtjov Stene.

*Side 121:*

Gymnastikktrening på Gutteskolen under ledelse av Otto Sehested i slutten av 1920-årene. Bak: Alf Hansson, Olaf Berg, Erik Olsen, Walter Pettersen. Foran: Håkon Ystrøm, Ingvald Magnussen, Otto Sehested, Erling Karlsen, en amerikansk venn av Alf Hansson.

*Side 124:*

Treningsmengdens utvikling over 5-års perioder. Skravert felt er variasjonsbredden i det som er oppgitt, sporadisk er trening ved enkelte anledninger.

*Side 125:*

Utvidelse av treningen til 2 ganger pr. dag.

Treningssesonger og variasjoner i antall dager med trening i uka.

*Side 127:*

Finn Tønnesen fornyet treningsoppleggene.

*Side 128:*

Fra treningen i Rødsparken.

*Side 130:*

Finn veileder Runa Holm.

*Side 131:*

Tormod Holm førte treningen videre. Arbeider her med Ole Rød, Lars Larsen, Harald Olsen, Turid Sæther, Astrid Olsen, Fremst Atle Melberg, Jan Olav Amundsen, Harald Kollerud, Erling Torp.

*Side 132:*

Tormod Holm og haldenlaget i NM 1965. Fra venstre: Tormod, Marit Brekke, Knut Falck, Elisabeth Stenbock, Anne Holm, Turi Sæther, Runa Holm.

Tormod Holm måler hjertekapasiteten hos Tore Adler Nilsen.

*Side 133:*

Jan Erik Hansen trener styrke med strikker i gymnastikksalen på Osl skole.

Øvelser for styrketrening i gymnastikksalen.

*Side 134:*

Jan Olav Amundsen trener styrke i rygg og nakke.

*Side 135:*

Anne Nygaard og Tormod Holm slo seg sammen, og ble profesjonelle trenere i Danmark. Mona ble første datter.

*Side 136:*

Jan Hansen som trener i Remmenbadet. Veileder her Jørgen Berg og Jørn Wathne.

*Side 137:*

Jan i arbeid med et rekrutteringsparti.

Gro Heen og Jan Hansen. Gro var en av trenerstaben sammen med Jan.

*Side 138:*

Trenerstaben er stor i svømmeklubben. På høyre side er Jan Hansen og Gro Heen. Videre mot venstre er Kai Paulsen bak mot veggen, Trine Thoresen med stripet drakt, Eva Beate Johansen med svømmebriller, Tommy Kristensen med langt sort hår.

Dagens hovedtrener Bjørn Hammerseth.

*Side 139:*

Bjørn Hammerseth i sitt rette element sammen med dagens elitesvømmere. Fra venstre Bjørn, Jarl Inge Melberg, Jan Bjørneby, Bjørn Erik Gundersen, Britt Lena Lundberg, Tanja Notø, Marit Johannesen, Tor Endre Gustavsen, Tom Sørlie, Vibeke Ystrøm.

*Side 142:*

Skjema for laktat-test satt opp for dagens elitesvømmere.

*Side 143:*

Treningsskjema regnet ut for dagens elitesvømmere basert på laktat-testen.

*Side 144:*

Bjørn Hammerseth sammen med medaljevinnere i junior NM i jubileumsåret: Tor Endre Gustavsen, Bjørn Erik Gundersen, Jarl Inge Melberg. Foran: Nils Henrik Bjurstrøm.

# Nye tider

Den omlegging av treningen som Rolf Bukholm og Finn Tønnesen fikk i gang etter krigen, og som Tormod Holm, Jan Hansen og Bjørn Hammerseth med sine medtrenere har ført videre, måtte gi nye «tider». Finn Tønnesen har satt opp tabeller som viser utviklingen av tidene fra det første stevnet i 1918 og frem til i dag. Tabellene er satt opp med den beste tid som er oppnådd i 5-års periodene, og med navnet på dem som har oppnådd disse noteringene. Når vi studerer tabellene, bør vi tenke på at svømmeteknikkene har forandret seg så vel som treningen. Frisvømming var først former for brystsvømming og trudgeon, ryggsvømming ble utført med overkast av begge armer samtidig. Så kom crawl, både på bryst og rygg, og økte farten betraktelig. Med den mer effektive saltovendingen bedret tidene seg ytterligere. Butterfly finner vi notert i 1950-årene, medley fra 1960-årene.

De periodene klubben har ført sine svømmere igjennom, har hatt svingninger opp og ned når det gjelder plasseringer i stevner. Gjennomgående har Haldens Svømmeklub vært på topp i Østfold krets, mens konkurransene har vært hardere i norgesmesterskap, landskamper og internasjonale mesterskap. Et særtrekk har det vært at svømmerne som gutte- og jentesvømmere, og som juniorer, har hatt stor bredde og mange topper. Det har gjeldt på det nasjonale plan, og til tider på det internasjonale. I norgesmesterskapene for ungdom, UM, og norgesmesterskapene for juniorer, NM junior, har våre svømmere ofte hevdet seg meget godt. I norgesmesterskapene for seniorer, NM senior, har det naturlig nok vært hardere å hevde seg. Likevel har de nye tider gitt oss norgesmestere og norgesrekorder i seniorklassen. Flere ganger er det oppnådd av juniorer i konkurranse med seniorene. Det gjelder både for damer og herrer.

Svømmerne i tabellene fra før krigen og frem til 1950 har vi hørt om tidligere. Omleggingen av treningen begynte å gi resultater på 1950-tallet. Fra da av er det svømmingen som får sin glansperiode i Haldens Svømmeklub. Vi bør bli kjent med de svømmere som har sprengt de gamle tider, men en presentasjon av dem kan vi bare gi glimtvis. Det er så mange svømmere og stevner som burde vært med at det er uråd å ta med alle. Norgesmesterskap, norgesrekorder og internasjonal deltaking er satt opp mer fullstendig i lister bak i boken.

## 1950-ÅRENE

Finn Tønnesen var fortsatt aktiv i første 5-årsperiode, og tabellene viser at han hadde en ledende posisjon som frisvømmer. Det samme gjaldt for Liv Fosdahl som nå gikk inn i sin beste periode. Ved kretsmesterskapet i Solbukta (Lusebukta) 1951 tok hun mesterskapet i 50 m fri (34,6 - kretsrekord), 100 m fri (1,19,5 - kretsrekord), 200 m fri (3,03,2). Nye svømmere som meldte seg var brystsvømmerne Per Andersen og Kari Døhlen. Ved dette kretsmesterskapet ble Per mester på både 200 m og 400 m bryst (3,08,7 - 6,31,9). Kari Døhlen fikk sølvmedalje på 100 m bryst (1,37,8). Rolf Bukholm var fortsatt med og tok mesterskapet på 100 m butterfly (1,24,1) med kretsrekord. Nå var butterfly egen svømmeøvelse. Liv Fosdahl, Per Andersen og Kari Døhlen ble forgrunnsfigurer også i østlandsmesterskapet samme år, men mange yngre var kommet med og sto på tur for å skifte ut de eldre. Ole Johnny Halvorsen deltok i brystsvømming og Alf Hammerbeck i bryst og butterfly. De ble begge senere formenn for klubben.

Jan Hansen fremhevet seg som ryggsvømmer og Else Iversen som frisvømmer. Jan var 13 år i 1953 da han vant 100 m rygg i et lokalt stevne (1,23,8), og i 1955 satte han kretsrekord på samme øvelse (1,16,3). Jan ble senere klubbens populære og dyktige trener. Else svømte i 1954 i pikeklassen og debuterte med å vinne 50 m fri (37,6). I en landsdelserie som svømmeforbundet arrangerte samme året vant hun 100 m fri (1 , 20,9). Hun forbedret seg vesentlig i årene som kom.

Stadig nye jenter og gutter kommer med, og ved overgangen til neste 10-års periode gikk flere opp i den norske eliten. På jentesiden hadde vi svømmere som Runa Holm, Anne Nygaard, Kari Vatne, Eva Eriksen, Bente Sæther og Åshild Brekke. På herresiden Per Holm Olsen, Tore Holm Olsen, Jan Hansen, Cato Grønnern, Fritz Bergstrøm, Tormod Holm, Stig Engh, Andreas Eriksen, Dagfinn Larsen. Per Holm Olsen ser vi er godt plassert i tabellen. Han er bestemann i alle friøvelsene unntatt på 1500 m hvor broren Tore har tatt plassen. Cato Grønnern er plassert som beste brystsvømmer, Jan Hansen som ryggsvømmer. Per kommer inn igjen som butterflysvømmer.

Runa Holm ble den første svømmer fra Haldens Svømmeklub som ble norsk mester og satte norske rekorder. Klubben hadde lenge ergret seg over at det var så vrient å slå svømmerne fra de store byene. Finn hadde satt seg som mål at det skulle bli gjort, og med Runa løsnet det. Etter henne har klubben hatt mange svømmere som både er blitt norgesmestere og satt norske rekorder.

Runa fant fort veien opp til første plassen som frisvømmer i krets- og østlandsmesterskapet. Det gikk hånd i hånd med rekordnoteringer. 1 1959 erobret hun kretsrekordene på 50 m fri (31,7) og 100 m fri (1 på et internasjonalt svømmestevne i Trondheim. Hun var 15 år gammel, og vekte oppsikt ved å slå den norske dameeliten med unntak av den flerårige mester Liv Staib Mangset fra Oslo. Åshild Brekke og Eva Eriksen deltok også i dette stevnet med resultater som imponerte. Åshild hadde kretsrekorden på 200 m fri (2,57,5). Hun tok også opp butterfly og har fått den første notering hos damene på 100 m butterfly (1 Eva Eriksen har fått plassen som beste brystsvømmer og Anne Nygård som ryggsvømmer.

Før denne perioden gikk ut fikk Runa Holm sitt første norgesmesterskap på 400 m fri. Det var i mesterskapet for senior i Frognerbadet 1959. Hun vant med tiden 5,41,5, fortsatt 15 år gammel.

## 1960-ÅRENE

Norgesrekorder syntes å være innen rekkevidde for Runa Holm. Den første kom på 400 m fri i nordisk mesterskap på Gjøvik i 1960. Den ble på 5,33, 3. Dette var begynnelsen, og i stevner som fulgte senket hun rekorden på 400 m flere ganger. Den endte på 5,24,7 som hun oppnådde i østlandsmesterskapet i Horten 1961. 1 1962 satte hun også norsk rekord på 200 m fri med 2,31,2.

Nå fikk Runa konkurranse fra Elisabeth Stenbock. I tabellene har Elisabeth bestenoteringene på 50 m og 100 fri (30,8 -1,09,0). Det var nye kretsrekorder, men Elisabeth luktet også på norgesrekorden på 50 m fri i seniorklassen på et stevne i Oslo 1963. Det var 1/10 som skilte.

Reidun Dahl slo igjennom som ryggsvømmer og har bestetiden på både 100 m og 200 m i tabellene (1,21,2 - 2,57,8). Hun ble norgesmester for junior på 100 m i 1961, og i 1962 ble hun norsk mester for senior på 100 m innendørs bane (1 ,25,3) og på 200 m utendørs bane. Marit Brekke gikk inn i sin mesterperiode som brystsvømmer. 1 1963 satte hun norsk rekord på 100 m bryst (1,25,5). Hun deltok også i ungdommens europamesterskap i Dortmund og i nordisk mesterskap i København. Det ble en 3. plass på 200 m i europamesterskapet (3,09,3).

Junior NM ble innført rundt 1960 og er delt i en klasse for yngre og en for eldre juniorer. Ungdommens norgesmesterskap UM for gutter og jenter er inndelt i klasser for 11, 12, 13 og 14-åringer. Haldens Svømmeklub gjorde det til sin merkesak å få innført dette mesterskapet for å få et stevnearrangement som har appell til ungdomsmassen. Det er de som slutter mest opp om svømmingen. UM begynner med lokale stevner, og de to beste fra hver klasse blir sendt videre til en områdefinale. De som vinner områdefinalene, går videre til en landsfinale. Både UM og NM junior har gitt mange medaljer til Haldens unge svømmere.

Junior NM i Oslo 1963 ga 2 gull, 2 sølv og 2 bronse til Halden. Gullet var til Jan Olav Amundsen på 100 m rygg (1,15,6) og til Turi Sæther på 100 m butterfly (1,26, 7 - ny mesterskapsrekord). Damenes lag på 4 x 100 m medley svømte likt med laget fra Bergen. De fikk samme tid, men Bergen ble dømt som vinner, og haldendamene måtte nøye seg med 2. plassen. Laget besto av Bjørg Olaussen, Elisabeth Stenbock, Turi Sæther og Marit Brekke. Noe bittert, men sølvet smakte det også. En bryst- og butterflysvømmer som hevdet seg godt sammen med disse jentene var Reidun Lassen.

Det ble nå også arrangert nordisk juniormesterskap, og Elisabeth Stenbock og Marit Brekke ble tatt ut til det norske laget i nordisk juniormesterskap i København 1964. Elisabeth ble også tatt ut til en seks-landskamp mellom Norge, Sveits, Spania, Portugal, Belgia og Wales i Sveits.

Per Holm Olsen og broren Tore ble begge spesialister på butterfly. Ved østlandsmesterskapet i Horten 1961 ble Per mester på 100 m (1,11 ,4). Tore tok ham igjen og er plassert som best i perioden på 100 m og 200 m (1 og 2,35,0). Per holdt nivået som frisvømmer på strekningene til og med 200 m, mens Tore tok de lengste distansene. Tore ble seniormester i 200 m rygg ved NM i 1961 (2,49, 3), og på 400 m medley i 1962 (5,35,5). Anne Nygaard ble seniormester på 200 m rygg i 1961 (3,07,3). Årsberetningen for 1961 har en oppsummering av resultatene for året som viser at 7 gull, 5 sølv og 11 bronse i norgesmesterskapet, 13 østlandsmesterskap og 12 kretsmesterskap hadde gått til Halden.

Tormod Holm hadde nå sin aktive periode med sin force som brystsvømmer. Han har fått bestetidene i denne perioden på 100 m og 200 m (1,17,3 - 2,53,2). Nå begynte Jan Olav Amundsen sin karriere som ryggsvømmer. Han har fått bestetiden både på 100 m og 200 m i første del av 10-året (1,10,2 - 2,42,6). 1 1963 og 1964 ble han juniormester på 100 m rygg, og i 1966 norsk mester senior på 100 m rygg med norsk rekord - 1,06,3. Han gjentok det samme 1967, også med ny rekord - 1,05,4.

Haldensvømmerne trente nå på alle svømmearter, og dermed var det klart for medley. Runa Holm har første notering på 400 medley på 6, 12,2 og Tore Holm Olsen for herrene med 5,23,9. Elisabeth Stenbock gikk også inn for medley og har den første notering på 200 m med 3,09,0.

Damenes store bredde ga også norgesmesterskap og norske rekorder i lagsvømming. I norgesmesterskapet for senior i 1960 og 1961 vant de 4 x 100 m medley, og i 1961 og 1962 4 x 100 m fri. I 1965 ble det norsk rekord på 4 x 50 m fri i Drammen. Laget besto av Elisabeth Stenbock, Turi Sæther, Astrid Olsen og Irja Holm, og tiden var 2,05,4. Ved NM i Frognerbadet samme året fikk det samme damelaget sølv-medalje på 4 x 100 m.

Herrene hadde før krigen vunnet Tarzanpokalen i Roald Amundsenstafetten til odel og eie. En tilsvarende bedrift utførte nå damene. De vant en vandrepokal som skulle vinnes 3 ganger for å bli deres for alltid. Første gangen de vant var i 1959, og satte da også en rekord på stafetten (1,01,55) som ble stående flere år frem over. Det ble en ny seier i 1963, og så den endelige seier i 1964. Laget da var Anne Nygaard, Runa Holm, Elisabeth Stenbock, Astrid Olsen, Irja Holm, Turi Sæther, Marit Brekke og Gudrun Johansen.

Etter et skolesvømmestevne i Halden ble det skrevet i byens avis: «Det yngler svømmetalenter i Halden. Skolesvømmestevnet på badet ga et klart bilde av den veldige utvikling svømmesporten er inne i her i byen. Det har vist seg som så mange ganger før at har man toppene, så kommer interessen og bredden.» Denne kommentaren dreide seg blant andre om Frode Melberg i klasse 14 og 15 år med en seier på 100 m bryst (1 , 20,6), broren Atle i klasse 12 og 13 år med seier på 50 m bryst (38,5), Tore Adler Nilsen, 10 og 11 år, som vant på 50 m bryst (44,2), Harald Olsen, 14 og 15 år, på 50 m fri (29,5). Atle vant også 50 m fri (33,2), Tore 25 m fri (17,7) og Harald 50 m rygg (35,5). I pikeklassene ble det 1. plass til Else Marie Johansen, klasse 13 og 14 på 50 m fri (31,7) og på 50 m bryst (41,8). Noen av disse treffer vi senere som norske elitesvømmere.

Et lovende talent var Jan Erik Hansen som utførte den bedrift å vinne alle gullmedaljer i UM-finalene fra 12 år til 14 år. Han er den eneste i landet som har greidd det. Det gjorde han også med UM-rekorder. Han fikk 2 gull i 1967, 3 gull i 1968, 4 gull i 1969, og to ganger fikk han Aftenpostens statuett som beste guttesvømmer. I 1969 var han med og tok gull i NM senior på 4 x 100 m medley. Laget var Jan Erik, Frode Melberg, Jan Olav Amundsen og Atle Melberg. Jan Erik sluttet imidlertid tidlig å svømme.

Frode Melberg ble fort spesialist på bryst, butterfly og medley, og ble en hyppig deltaker i alle mesterskap, KM, UM, NM junior, NM senior, nordisk mesterskap og landskamper. Hans beste tider i brystsvømming er 1,12,2 på 100 m, 2,39,4 på 200 m, på 200 m medIey 2,34,6, og i 100 m butterfly 1,02,5. Han tok norgesmesterskap som junior på 200 m bryst i 1966, og seniormesterskapene vant han 200 m medley i Lillehammer 1969. Ellers har han flere sølv- og bronseplasseringer. Han har også vært med og vunnet mesterskap og satt norske rekorder i lagsvømming. Som landskampdeltaker har han vært med mot Skottland og Wales. I Skottland vant han 200 m medley. Han har også vært med på nordiske mesterskap, og som student i Irland ble han i 1974 studentmester i 4 øvelser ved det irske studentmesterskapet i Belfast. Fremdeles er han aktiv som svømmer og har gått inn for veteransvømmingen, Master Swim. Han ble svensk master i Falun 1984 og i Stockholm 1987. I det danske mesterskapet i 1988 vant han 2 øvelser.

## 1970-ÅRENE

Nye svømmere møter vi i 1971. Rita Vik, Marit Bakkene, Åse Adler Nilsen og Øivind Hansen ble tatt ut til områdefinale i Kongsten. UM-finalen skulle være i Bodø 1972. Av disse kvalifiserte Øivind Hansen seg for reisen til Bodø som den eneste fra Østfold for å svømme 100 m fri i klasse gutter 1959. Der ble han nr. 6 med tiden 1,10,8. Eva Beate Johansen kvalifiserte seg til UM-finale på Lambertseter, Oslo, i 1973. Hun var 12 år og deltok i 50 m fri. Det endte med en 5. plass (33,4).

Atle Melberg slår nå til for fullt og laget en merittliste som er så omfattende at vi må gi opp å gjøre rede for den på en fullstendig måte. Vi må bare vise til tabellene og listene over mesterskap og rekorder bak i boken. Han kom tidlig med på norske landslag: mot Vest-Tyskland for juniorer i 1968, mot Skottland i 1972, mot Danmark i 1972. Han fikk seirer i individuelle øvelser og som deltaker i lagsvømming. Rygg, butterfly og medley var og er hans spesialøvelser, men han mestret også brystcrawl. 1 1973 vant han 4 øvelser i norgesmesterskapet for seniorer i Kongsten: 200 m butterfly med 2,15,2 som også var norsk rekord, 200 m rygg - 2,18,6, 100 m rygg - 1,03,5 og 100 m butterfly - 1,00,6. Atle var da hjemme på ferie fra studier ved University of Wisconsin i USA. Der kombinerte han studiene med trening og konkurranser i det amerikanske svømmemiljø. Her hjemme deltok han samme året i nordisk mesterskap og vant 200 m rygg (2,17,2), 100 m rygg (1,03,5), 100 m butterfly (1,00,6). Så ble han nr. 3 på 200 m butterfly (2,15,8). 1 1973 deltok han i studentenes verdensmesterskap i Moskva hvor ham fikk 6. plass på 200 m rygg (2, 16,92). Det ble en rekke norske rekorder og ennå flere kretsrekorder.

Atle har heller ikke gitt seg med svømmingen. Han tok 6 mesterskap i det danske Master Swim-stevnet i 1988. Der deltok også Åshild (Brekke) Notø som tok 4 mesterskap, Liv (Fosdahl) Mustorp som tok 3 mesterskap og Frode Melberg som nevnt før. Stevnet ble kalt Danske Open Masters, og det deltok veteransvømmere fra Sverige, Storbritannia, Norge og Danmark. Fra Norge var Haldens Svømmeklub den eneste klubb med deltakere.

Rekrutteringen førte stadig nye svømmere frem i klubben. 1 1975 kvalifiserte Trine Thoresen seg for UM-finalen ved å vinne områdefinalen i Nadderudhallen på 100 m bryst (1 ,25,7). Sammen med Øivind Hansen ble hun tatt ut til NM for seniorer i Kristiansand. Trine for å svømme 100 m og 200 m bryst, og Øivind 200 m rygg og 200 m medley. Gruppen til NM junior i Bodø det året var Marit Bakkene, Trine Thoresen, Eva Johansen, Hilde Olsen og Øivind Hansen.

Før vi går over til 1980-årene skjer det som svømmerne hadde lengtet lenge etter. De fikk 25 meters innendørsbane på Remmen i 1977. Det ga treningsforhold som måtte gi resultater med den glød og interesse de unge viste. Det varte heller ikke lenge før nye navn dukket opp. Til junior NM 1979 sendte klubben Tommy Kristensen, Tommy Aksnes, Jørn Wathne, Jørgen Berg, Anders Skolleborg. Til områdefinalen i UM i Asker var det 15 haldensvømmere med, og Jørgen Berg og Jørn Wathne gikk videre til UM-finale i Stavanger. Der slo de til for fullt. Jørn ble stevnets beste guttesvømmer og vant 100 m fri på 58,3. Det var ny UM-rekord og han fikk Aftenpostens statuett som beste guttesvømmer. Jørgen vant 100 m rygg på 1,08,8 som også var ny UM-rekord.

## 1980-ÅRENE

I NM for junior i Trondheim 1980 fikk Jørgen Berg gull på 200 m butterfly, sølv på 200 m fri og 100 m rygg. Jørn Wathne fikk gullet på 1500 m fri. Ved et stevne i Remmenbadet samme året kvalifiserte Jørn seg for å delta i nordisk mesterskap med tiden 57,5 på 100 m fri. I sprint NM i Kristiansand tok Jørgen 2 gull, 50 m butterfly (26,47) og 50 m fri (24,55). Han deltok i 6 øvelser, og utenom gullet ble det bronse på 50 m rygg (29,60). Haldenserne fikk også bronse på 4 x 50 m lag. Laget besto av Jørgen Berg, Lennart Kleppe, Tommy Aksnes og Kjetil Eriksen. Som det kommer frem av tabellene er Jørgen vår fremste sprinter og har bestetidene på 50 m fri, 50 m rygg og 50 m butterfly.

Tommy Kristensen satte kretsrekord på 1500 m i 1980 med tiden 17,52,8, og ble kretsmester på 400 m fri (4,22,8) i skarp konkurranse med Jørn Wathne (4,23,2). Svømmeforbundet merket seg styrken i de unge svømmerne fra Halden, og Jørgen Berg, Jørn Wathne og Kjetil Eriksen ble tatt ut til å representere Norge i juniorlandskamp mot Danmark og England i 1981. Jan Hansen var nå blitt kjent for sine resultater som trener i Halden, og ble oppnevnt som leder for det norske landslaget.

Det ble en solid rekruttering av svømmere i den perioden vi har i jubileumsåret. Vi kan ikke nevne resultater for alle, men Anders Skolleborg, Nina Strøm, Monica Slyngenborg, Hilde Olsen, Monica Johannesen, Marieth Johannesen, Hilde Løken, Heidi Berg, Mette Østeby, Ann Margreth Johansen, Heidi Juliussen, Vivi og Frode Andreassen, Klim Karinen, Kjetil Gundersen, Jørn Løken, Jan Bjørneby, Bjørn Erik Gundersen, Bjørn Roger Nøstvik, Heming Olsen og Ole Edon Johansen har deltatt med iver og gode resultater.

Noe som er karakteristisk for svømmerne i dag, er at de gjerne stiller opp i mange øvelser på stevnene. Det er tegn på at form og kapasitet er på topp, og at de er usedvanlig allsidige. Kjetil Eriksen deltok i junior NM i 1982 på Elverum hvor han vant alle friøvelsene med 3 juniorrekorder: 100 m (53,20 - ny rek.), 200 m (1,55,52 - ny rek.), 400 (4,04,36 - ny rek.) og 1500 m (16, 16,22). Kjetil ble kåret til beste idrettsutøver i Halden og mottok Halden Arbeiderblads ærespris. Han begynte på svømmegymnas i Lillesand, men fortsatte å svømme for Halden. Så dro også han til USA for å studere.

I 1983 nådde Jarl Inge Melberg og Heming Olsen frem til UM-finalen i Lillesand. Jarl Inge vant 100 m rygg for årsklasse 1970 (1,13, 7). På 100 m fri ble han 4. mann (1,02,9). Heming Olsen i klasse 1969 kom under minuttet på 100 m, fri (59,6), og fikk bronse på det. På 100 m rygg ble Heming nr. 4 (1, 10,9).

I NM junior på Hamar i 1984 var Heidi Holm den som kom nærmest en medalje. Hun ble 6/10 fra bronsen på 100 m rygg. Hennes tid var 1, 10,84 - en personlig rekord. I Skagerack Swim 1985 fremhever Nils Henrik Bjurstrøm seg med 4 seirer i klasse gutter 1973. Han vant 200 m fri (2,27,79), 400 m fri (5,12, 73), 100 m butterfly (1,19,88), 200 m butterfly (2,59,00). Lennart Kleppe gikk til topps på 200 m butterfly i klasse 1966 (2, 19,58). Sølv og bronse ble også fordelt på Morten Berger, Andreas Børresen, Tor Endre Gustavsen og Atle Johansen.

Anne Pernille Johnsen tok en sølvmedalje i kortbane NM for seniorer i 1985 i Bergen. Det var på 400 m medley (5,08, 10). Kai Henning og Karl Inge Melberg kjempet godt i dette seniormesterskapet og ble tatt ut sammen med Pernille til å delta i ungdomslandskamp mot Skottland.

Nå er Jarl Inge på vei mot de store prestasjoner. I junior NM 1985 utfører han den bedrift å ta gull i alle øvelser i sin klasse, det vil si 12 stykker. På 200 m rygg ble det sølv til broren Kai Henning Melberg. De andre haldenserne gjorde det også godt, og stafettlaget fikk sølv på 4 x 100 m medley, bronse på 4 x 100 m fri og 4 x 200 m fri. Laget bestod av Jan Bjørneby, Jarl Inge Melberg, Kai Henning Melberg og Heming Olsen.

Jarl Inges medaljehøsting fortsatte i junior NM 1987 hvor det ble gull på 200 m og 400 m medley, 200 m og 400 m fri, 200 m butterfly. I senior NM vant han 400 m fri. Kai Henning Melberg vant 200 m rygg. Vi fikk også en seniorrekord på 4 x 100 m rygg på langbane (4,13,8). Laget var Jørgen Berg, Atle Melberg, Kai Henning Melberg og Jarl Inge Melberg. Det ble også norsk rekord på 4 x 50 m fri (1,38,6) med Jarl Inge Melberg, Kai Henning Melberg, Tommy Aksnes og Jørgen Berg på laget.

Jarl Inges merittliste er allerede i ferd med å svulme opp like mye som hans onkel Atle, så vi må vise til listene for mesterskap og rekorder bak i boken. Som junior har Jarl Inge også begynt å ta mesterskap i senior NM. 1 1987 i Kristiansand ble det gull på 400 m fri, sølv på 200 m fri og 100 m butterfly, bronse på 200 m butterfly. Jørgen Berg ble i dette mesterskapet nr. 4 på 50 m fri. 1 1988 har Jarl Inge vært med i et nytt NM senior, denne gang i Bergen. Han oppnådde to mesterskapsmedaljer og en bronsjemedalje. Det ble gull på 200 m fri - 2,52,09 og 100 m fri - 52,00 og bronse på 200 m medley - 2,08,90. Han har i jubileumsåret satt juniorrekorder på 200 m fri - 1,52,09 og 200 m medley - 2,08,2.

I jubileumsåret trener Jarl Inge intenst for å få bli med i olympiaden i Seoul. Han ligger meget nær kvalifiseringsgrensen for å få være med på 200 m fri. Det samme gjelder for broren Kai Henning som går inn for å komme med i 200 m rygg. Kai Henning oppholder seg for tiden som student i USA. Han deltok i vinter i studentmesterskapet i California, og kom til finalen i 100 yards og 200 yards ryggsvømming hvor han fikk en 3. og en 4. plass i konkurranse med amerikanske toppsvømmere. Da Kai Henning var hjemme fra USA i 1987, deltok han i NM i Tøyenbadet, og fikk gullmedaljen på 200 m rygg med tiden 2, 10,34. Både Jarl Inge og Kai Henning er tatt ut av Svømmeforbundet til å trene for olympisk deltaking på treningsleir i Frankrike denne sommer.

Runa Holm, Jarl Inge og Kai Henning Melberg er de haldensvømmere som har hatt de største sjanser til å få plass på et norsk olympialag. Sam Melberg deltok i stup i Berlin 1936.

I UM 1986 kom Nils Henrik Bjurstrøm og Tor Endre Gustavsen til landsfinalen hvor Nils Henrik fikk en seier på 100 m butterfly, klasse 1973, og Tor Endre fikk bronse på 100 m butterfly, klasse 1972. De var også med på å vinne 4 x 100 m medley i lagsvømming mellom landsdelene. Tor Endre har hatt stor fremgang dette året, og Svømmeforbundet har tatt ham ut til å representere Norge i europamesterskapet for juniorer 1988.

Jentene har også en sterk stamme av nye rekrutter, og i Mjøs-Svøm i 1986 oppnådde Vibeke Ystrøm 1,08,04 på 100 m fri og Tanja Notø 1,10,26. Tanja fikk 2,33,54 på 200 m medIey. Det blir nå arrangert en rekke stevner rundt i landet som svømmerne får anledning til å være med på. Slike stevner får navn som Trøndersvøm i Trondheim, Olavslekene i Sarpsborg, Diana-Sprint i Haugesund, Oslo Open, Mjøs-Svøm, Skagerack-Swim og annet. Stevnedeltakingen er blitt meget stor, og går året rundt.

Vi kan summere opp stillingen i dag ved å se i tabellen hvordan tidene var når tabellene ble laget. Det er også interessant å sammenligne tidene med de som ble oppnådd i de første perioder. Sammenligningen viser en utrolig utvikling.

I frisvømming har Jørgen Berg beste tid på 50 m - 24,0. Jarl Inge Melberg på 100 m - 52,1, 200 m - 1,52, 400 m - 1500 m - 16,09,8. Hos damene er Tanja Notø først på 50 m - 29,6, Christine Grønberg på 100 m - 1,02, 3, 200 m - 2, 10,6. Pernille Johnsen på 400 m - 4,33,3, Christine Grønnberg på 800 m - 9,17,5.

I brystsvømming har Lennart Kleppe beste tid på 50 m - 32,7, Jan Bjørneby på 100 m - 1,11,3, Jarl Inge Melberg på 200 m - 2,31,0. Hos damene er Monica Slyngenborg fremst på 50 m - 37,5, Pernille Johnsen på 100 m - 1, 17,6, 200 m - 2,45,4.

I rygg har Jørgen Berg beste tid på 50 m - 29,4, 100 m - 1,02,6, men her ligger Atle Melberg noe foran i de første 5-år av 1980 perioden - 1,01,6. Kai Henning Melberg har på 200 m - 2,08,9. For damene er Heidi Holm fremst på 50 m - 34,5, Britt Lena Lundberg på 100 m - 1, 10,6, men Heidi Holm hadde 1, 10,0 i de første 5-årene. Britt Lena Lundberg har på 200 m - 2,28,2.

I butterfly har Jørgen Berg på 50 m - 26,2, Jarl Inge Melberg på 100 m - 57,5, 200 m - Damene har Heidi Holm på 50 m - 34,6 mens Marit Johansen har 33,8 i perioden foran. På 100 m er Britt Lena Lundberg - 1,15,4, på 200 m Pernille Johnsen - 2,26,4.

I medley har Jarl Inge på 200 m - 2,08,2, på 400 m - 4,36,4, og hos damene er det Pernille Johnsen som har oppnådd beste tid på 200 m – 2,28,0, og 400 m – 5,08,1.

Utviklingen i lagsvømming har endt opp med at klubben har norsk rekord på 4 x 50 m fri på lang bane - 1,38,6. Laget var: Kai Henning Melberg, Jarl Inge Melberg, Jørgen Berg og Tommy Aksnes. Dessuten norsk rekord på 4 x 100 m rygg - 4,13,8 med Atle Melberg, Jarl Inge Melberg, Kai Henning Melberg og Jørgen Berg.

De som klubben i dag har på B-partiet, og som skal sikre rekrutteringen til A- og elitepartiet er: Jane Barth, Lasse Karlsen, John Thomas Kitterød, Anne-Marie Hurlen Larsen, Anders Eriksen, Caroline Bjurstrøm, Stein Rino Nordahl, Jonas Lillevold, Hogne Pettersen, Marie Ramdahl, Veronica Kristiansen, Siw Merethe Woldheim, Anneli Gundersen, Lars Andre Volden, Kristine Bråthen og Malin Andersen.

A-partiet, som trener for en plass på elitepartiet, består av: Tom Sørlie, Patric Johansen, Aasmund Danielsen, Annette Eriksen, Dyril Melberg (den yngre).

På elitepartiet er Jan Bjørneby, Heming Olsen, Jarl Inge Melberg, Kai Henning Melberg som trener i USA, Nils Henrik Bjurstrøm, Jørgen Berg som trener i Oslo, Bjørn Egil Gundersen og Tor Endre Gustavsen, Tanja Nota, Vibeke Ystrøm, Britt Lena Lundberg. Vi venter nå med spenning på hvilke tider denne garde av svømmere, og nye som vil slutte seg til dem, vil presentere for oss i den fremtid som følger etter dette jubileum.

***Bilde- og illustrasjonstekster kapittel 9:***

*Side 146:*

Tabeller for utviklingen av tidene i 5-årsperioder.

*Side 150:*

Liv Fosdahl etter å ha satt nye kretsrekorder i Solbukta i 1951.

*Side 151:*

Tre stjerner først i 1950-årene. Else Iversen, Liv Fosdahl, Kari Døhlen.

*Side 152:*

Per Andersen. Brystsvømmer 1950 - 55.

*Side 153:*

Tre jenter som venter på tur til å svømme i NM 1958. Åshild Brekke, Eva Eriksen, Herdis Larsen.

En solid trio hos damene. Runa Holm, Kari Vatne, Bente Sæther.

*Side 154:*

Svømmere 1956 på Halden Bad. Bak: Kari Ahlsen, Kari Vatne, Eva Eriksen, Anne Britt Eilertsen. Midtrekken: Herdis Larssen, Lisbeth Karlsen, E. Rekdahl, Reidun Gustavsen, Per Andersen. Foran: ? , Anne Mette Sæther, Per Holm Olsen, Harald Bugge, Anne Nygaard, Else Iversen.

*Side 155:*

Runa Holm.

Runa Holm fosser mot norgesmesterskap og norsk rekord på 400 m fri.

*Side 156:*

Runa Holm og Turi Sæther med gull og bronse på 400 m fri i norgesmesterskapet 1962.

*Side 157:*

Reidun Dahl. Norsk mester på rygg i både junior og senior NM.

Marit Brekke. Norsk mester med norsk rekord på 100 m bryst og 3. plass i junior EM.

*Side 158:*

Fire gode kort fra Halden. Runa Holm, Åshild Brekke, Ellen Nygaard, Herdis Larsen.

*Side 159:*

Jan Olav Amundsen. Norgesmester på rygg.

*Side 160:*

Elisabeth Stenbock på det norske landslaget i Cardiff.

*Side 161:*

Tore Holm Olsen. Allsidig svømmer med norgesmesterskap på 200 m bryst og 400 m medley.

*Side 162:*

Lag med norsk rekord på 4 x 50 m fri i senior NM i Drammen 1965. Bak: Elisabeth Stenbock, Turi Sæther. Foran: Astrid Olsen og Irja Holm.

*Side 163:*

Damenes seirende lag i Roald Amundsenstafetten 1959: Kari Vatne, Åshild Brekke, Åse Statshaug, Herdis Larsen, Runa Holm, Anne Nygaard, Bente Sæther, Reidun Dahl.

*Side 164:*

Laget som i 1964 vant vandrepokalen i Roald Amundsenstafetten for damer til odel og eie. Bak Astrid Olsen, Gudrun Johannesen, Anne Nygaard, Runa Holm. Foran: Elisabeth Stenbock, Turi Sæther, Marit Brekke, Irja Holm.

*Side 165:*

Jan Erik Hansen. Tok alle gullmedaljer i UM 3 år på rad. Fikk Aftenpostens statuett 2 ganger.

*Side 166:*

Jan Erik Hansen og Vibeke Julsrud.

*Side 167:*

Frode Melberg. Allsidig svømmer, landslagstaker og med norske mesterskap.

*Side 168:*

Pokalutdeling på årsmøtet 1975. Eva Beate Johansen, Marit Bakkene, Hilde Olsen, Trine Thoresen.

*Side 169:*

Anne Marie Bakkene ble i 1971 klubbens første kvinnelig formann. Hun overleverer her dyrlege Svendsens pokal til Anne Margreth Johansen.

Atle Melberg med medaljer, premier og diplomer norske mesterskap, norske rekorder og internasjonal deltaking.

*Side 170:*

Norgesmestere på 4 x 100 m medley 1976. Øivind Hansen, Atle Melberg, Iver Jensen, Frode Melberg.

Veteraner fra Haldens Svømmeklub på Master Swim i Danmark 1988. Frode Melberg, Atle Melberg, Åshild (Brekke) Notø, Liv (Fosdahl) Mustorp. De forsynte seg godt med gullmedaljer.

*Side 171:*

Rekruttering i 1970-årene. Tore Tønnesen, Tommy Aksnes, Jan Erik Andersen, Morten Andersen, Jørgen Berg, Randi Ben Jensen, Eva Bakkene, Nina Lund, Heidi Engebretsen, Otta Monkebro, A. Sanna, Mona Pettersen.

Lag ved NM i 1974. Trine Toresen, Åse Adler Nilsen, Marit Bakkene, Gtmilla Kruithof.

*Side 172:*

Marit Bakkene i butterfly.

Trine Toresen i brystsvømming.

*Side 173:*

Tre gullmedaljevinnere ved kretsmesterskapet i 1979. Jørn Wathne, Hilde Løken, Tommy Aksnes.

Jørgen Berg.

*Side 174:*

Junior NM i 1980.

*Side 175:*

Tommy Aksnes.

*Side 176:*

Kjetil Eriksen.

*Side 177:*

Kjetil Eriksen med seier i alle friøvelsene i junior NM 1982.

Trener Jan Hansen med Jørn Wathne, Jørgen Berg, Kjetil Eriksen. (Foto: Reidar Mosland)

*Side 178:*

Anders Skolleborg.

Monica Slyngenborg, Marieth Johannesen.

*Side 179:*

Frode Andreassen mottar årets pokaler på årsmøtet 1982 av formannen Yngvar Karlsen.

Nina Strøm.

*Side 180:*

Heidi Berg, Vivi Andreassen.

Heidi Holm.

*Side 181:*

Nils Henrik Bjurstrøm med seierstroJeet i Skagerack Swim.

*Side 182:*

Patric Johansen, Nils Henrik Bjurstrøm, Henry Anonsen.

*Side 183:*

Jan Bjørneby, Pernille Johnsen, Bjørn Roger Nøstvik.

*Side 184:*

Jarl Inge med samtlige gullmedaljer i junior NM 1985. Løftes på gullstol av en begeistret formann Yngvar Karlsen og trener Bjørn Hammerseth.

*Side 185:*

Jarl Inge Melberg og Tor Endre Gustavsen under trening i Remmenbadet.

Kai Henning Melberg.

*Side 186:*

Jarl Inge Melberg og Atle Melberg. Haldens Svømmeklubs mestersvømmere i to decennier. (Foto: Stein Johnsen)

Haldensvømmere i NM 1986. Jarl Inge Melberg, Kai Henning Melberg, Lennart Klepper, Heming Olsen, Jan Bjørneby.

*Side 187:*

Kretsmestere på 4 x 100 m fri 1984. Kai Henning Melberg, Heming Olsen, Kjetil Gundersen, Jørgen Berg.

Norsk rekord på 4 x 50 m fri i NM 1987, 1, 38,6. Kai Henning Melberg, Tommy Aksnes, Jørgen Berg, Jarl Inge Melberg.

*Side 188:*

Norsk rekord på 4 x 100 m rygg i NN 1987. 4, 13,8. Atle Melberg, Kai Henning Melberg, Jørgen Berg, Jarl Inge Melberg.

Tanja Notø, Vibeke Y strøm. (Foto: Stein Johnsen)

*Side 189:*

Troppen som dro til junior NM i Stavanger 1987. Bak: Vibeke Ystrøm, Nils Henrik Bjurstrøm, Tanja Notø, trener Bjørn Hammerseth. Foran: Jarl Inge Melberg, Britt Lena Lundberg, Bjørn Erik Gundersen, Tor Endre Gustavsen.

*Side 190:*

Eva B. Johansen.

*Side 191:*

Anette Eriksen, Anne Marie Hurlen Larsen, Dyril Melberg.

*Side 192:*

Jarl Inge og Kai Henning Melberg, Vibeke Ystrøm, Tanja Notø, Brit Lena Lundberg, Heming Olsen.

# Drømmen om et friluftsbad

Det var en stor vinning for svømmetreningen når Halden Bad ble åpnet i 1932, og ennå større når Remmenbadet kom i 1977, men innendørsbading kan ikke erstatte friluftsbadene verken for folk flest, eller for en svømmeklubb. Før krigen hadde vi det fint i Halden med koselig badeplasser på Sauøya og Rødnabbene, ved sjø og vann som naturen selv hadde lagt vel til rette. Til Sauøya kom vi med en fergemann som rodde folk fra Langbrygga, og båten Selve ga en trivelig sjøtur fra bryggeplassen ved Tollboden ut fjorden til Rødnabbene. Ellers badet folk overalt i fjorden: Engvika, Bakke, Kuskjær, Refne, Isebakke, Sponvika, Pina, Svalerødkilen. Ungene badet også flere steder i Tista som nedenfor Porsnesbrua, ved Skonningsfoss og på Fosseløkka. Fotballspillerne som holdt til på Grønland tok seg gjerne en dukkert i elva etter trening og kamper.

Tanken om kommunale badeanlegg var diskutert rundt 1860. Et initiativ ble tatt av Carl Dahl for å få bygget et badeanlegg som skolene kunne bruke for svømmeopplæring. Han var gymnastikklærer på Gutteskolen, og sendte et skriftlig forslag til formannsskapet. Ordfører og byingeniør engasjerte seg, og i 1868 utarbeidet byingeniøren en tegning for plassering av et badeanlegg utpå Mølen. Byggeutgiftene ble beregnet til å bli 250 spesiedaler. Mølen er den ytre del av Langbrygga som på den tid var et strandområde med fin utsikt utover fjorden. Dahl mente de kunne få inntekter ved at badegjestene betalte, og ved at de militære på festningen betalte leie for å bruke badet.

Dette badeanlegget ble ikke gjennomført, og senere ble området bygget ut som kaiplass. Interessen vendte seg i stedet mot Sauøya hvor Damebadet og Herrebadet ble bygget. Damebadet ble laget med et høyt og solid gjerde på alle kanter, og en kvinnelig badevakt ble ansatt som la vekt på å holde mannlige inntrengere borte. Herrebadet var bygget med åpen fasade mot sjøen. Det ble også ansatt badevakt der, men det var unødvendig med noen oppmerksomhet fra badevaktens side for å holde damene unna. Mannfolkene levde en isolert tilværelse og kunne tillate seg en åpenlys nakenbading. Det ble et mannsprivilegium som byens borgere aksepterte, men når båter med damer ombord skulle forbi Herrebadet, la de kursen i stor bue forbi badehuset. Vi kan vel komplimentere Haldens Svømmeklub for likestillingsarbeid når de trumfet gjennom fellestrening på Herrebadet. Da guttene og jentene begynte å trene sammen, ble det fart i damenes svømmeferdigheter. Svømming ble en av byens første kvinneidretter.

Badene på Sauøya var bygget med stupetårn, avkledningsbåser, rom for badevakt, to svømmekummer med forskjellige dybder for barn og svømmeopplæring. Badevaktene var ansatt av kommunen for å holde orden og oppsyn. Badegjestene måtte betale 10 øre som ble lagt i en blikkboks hos badevakta. På Herrebadet skaffet svømmeklubben brygge og vendebrett for svømmetrening. Startbrygga ble lagt fra den ytre kummen og vendebrettet mot fjellveggen rett ovenfor. Den første tiden vendte de rett mot fjellveggen. Etter søknad fra klubben bygde kommunen stupetårn med avsatser på 5 -7 ½ og 10 m's høyder.

Som svømmestadion var dette primitivt, og svømmerne så med misunnelse på de anlegg som var bygget i Kongstendammen i Fredrikstad, ved Høisand bad i Skjebergkilen og andre steder de besøkte på stevnene. Der var svømmeanleggene komplette både for stup og svømming, og med garderobeanlegg som var gode etter den tids forventninger. Jo mer de reiste på stevner, jo flere flotte uteanlegg møtte de både i Norge, Sverige og Danmark. Det ga næring til en drøm om å få et eget permanent svømmestadion også i Halden. Selv hadde de ikke noe fast sted for sine stevnearrangementer.

Når klubben skulle arrangere stevner, måtte de bygge sitt provisoriske svømmestadion på Kulebryggen, eller Kølebrygga som folk sa. Det ble første gang lagt opp for klubbens stevne i 1918. Er det noe svømmeklubbens tidligere ildsjeler bør æres for, så er det det meget populære svømmestadion som de år etter år rigget til. Det ble satt opp dagene før et stevne, og etter stevnet måtte det rigges ned. Kulebrygga var en vanlig kaiplass som måtte være klar til sitt daglige bruk når hverdagene tok til igjen.

Stevneplassen var populær, og stevnene trakk et stort publikum. Vannet var nok ikke det beste da heller, men svømmerne klagde ikke selv om de kom i nærmere kontakt med vann, duft, smak og flytende partikler enn publikum. Vannet var ganske spesielt i dette svømmeanlegget. Det lå i nærheten av utslippet fra Slakteriet, og derfra kunne de utroligste partikler komme flytende. Bøndene fra Hvaler pleide også å legge til der når de dro til Halden med grønnsaker for torgsalg. Grønnsaker som råtnet og som ikke ble solgt, ble dumpet i byens svømmestadion. Navnet Kølebrygga stammer fra at brenselsforretningene i Halden losset kull der.

Saugbrugsforeningen hadde en del av æren for anlegget. De la opp to prammer etter hverandre som langside i et basseng, og så en huspram som tverrside. Sammen med bryggekantene, som sto i vinkel mot hverandre, ble det et innelukket basseng på 50 m. Svømmeklubben la ut startbrygge og vendebrygge i riktig avstand. Husprammen ble stevnesekretariat og garderobe. En forbedring av garderobeforholdene ble det da de fant på å kjøre ut jernbanevogner på et spor som gikk ut til brygga. Publikum plasserte seg både på brygga og på prammene, og fikk fin oversikt over det som foregikk i vannet.

Den største jobben var å bygge stupetårn. Alt på det første stevnet var det konkurranse i rette stup, og oppvisning i kunststup av stupere fra Oslo. Stupetårn på 10 m ble bygget ved å sette høye bukker på taket av husprammen, og legge brettet på dem. Med hjelp av en vanlig stige klatret stuperne opp på brettet. Patenten holdt seg i mange år fremover. Angell Jensen, som var snekker av yrke, forbedret stupebyggverket på Kulebrygga ved å lage et monterbart stupetårn. De kunne skru det sammen med bolter og sette det opp for hvert stevne, og etter stevnet var det enkelt å plukke det ned igjen. Tårnet skulle være 10 m høyt, og med de lange bjelkene han da måtte bruke, måtte Angell stå ute i gata der han bodde å jobbe. Det ble i seg selv en attraksjon for folk i naboskapet.

En viktig jobb var å kontrollmåle banen så den holdt 50 m. Start- og vendebrygge ble lagt opp med en margin for justering etter vind og strøm. Det kunne lett bli forskyvninger. Vannets konsistens gjorde det nødvendig med spesielle dugnadsjobber før stevnet skulle begynne. Prammene måtte kostes for støv og sagmugg, og selve vannet måtte grovrenses. Til det brukte de bambusstenger med poser på, og så gikk de og hovet inn ting som fløt i banene.

Det blir fortalt mange anekdoter om opplevelsene på Kulebrygga. Einar Dreyer var målmann på vannpololaget, men han kunne være litt fin på det når det gjaldt vannet. En gang det fløt vel mye råtne grønnsaker omkring ham, ble han irritert og slengte det opp til publikum. Polosvømmere har en teknikk hvor de fører ballen foran hodet og mellom armene mens de crawler i et oppløp. Når de skal sentre, vrir de hånden rundt ballen og vipper den over ti medspillerne. Den samme teknikken kunne de bruke med flytende partikler og vippe i fjeset på motstandere. Om det førte til utvisning blir ikke fortalt. Gunnar Jensen vakte stor munterhet en gang han etter endt løp klatret opp stigen fra vannet med en kumage hengende rundt halsen.

Langbrygga ble også svømmearena for havnesvømming hvor publikum kunne spasere langs bryggene og følge med svømmerne. Havnesvømmingen ble et årlig arrangement som også fortsatte en tid etter krigen, men både «Kulebryggen Svømmestadion» og havnesvømmingen forsvant med vannforurensningene i havnebassenget og Iddefjorden.

Det var et kjempeslit å få i stand prammer, bane og stupetårn på Kulebrygga, og klubbens ledere og svømmere ønsket seg sterkt et skikkelig svømmeanlegg for trening og konkurranser. Det var tema på mange styremøter og medlemsmøter, og mange komiteer ble oppnevnt for å arbeide med oppgaven. Før krigen kom en komite med Walther Pettersen som formann så langt at et ekstraordinært årsmøte i 1938 vedtok å bygge et svømmeanlegg i Lusebukta på Sauøya. Det ble slått stort opp i avisene, og Amta skrev:

*Moderne svømmestadion på Sauøya*

Ekstraordinær generalforsamling i Haldens Svømmeklub vedtar forslag om et anlegg til 15 000 kroner på tangen mellom Kilden og Lusebukta. Flott tiltak i forbindelse med kommunens fellesbad.

Arbeidskomiteen hadde fått ingeniør Sverre Dørum til å lage tegninger og sette opp et overslag for byggingen. Det var virkelig et praktfullt anlegg med stupetårn for de nødvendige høyder opp til 10 m, svømmebaner på 50 m, tribuner for publikum og avkledningsrom. Arbeid ble satt i gang med å skaffe midler og planer ble laget for dugnad av medlemmene. Krigen satte imidlertid en stop-per for denne drømmen.

Da krigen var over, var det bare å starte på det gamle Herrebadet igjen med treningen, og fortsette med stevnearrangementer på KuIebrygga. Herrebadet var ikke blitt vedlikeholdt under krigen, og det var nærmest livsfarlig å holde til der. Stupetårnet svaiet betenkelig og treverket var i ferd med å gå i oppløsning. Svømmerne begynte imidlertid å trene der og satte i stand brygger og vendebrett med egen innsats. Herrebadets tilstand ble tema for en vise i en av klubbens revyer:

Livet er deilig når våren er nær,   
og nå er den snart her.   
Da skal vi bade ved Sauøyas kyst,   
bølgen skal slå mot vårt bryst.   
Oppe på stranda der står et hus,   
detter vel snart i grus.   
Badehus kalles det pussig nok.   
Riv det ned hver sten og stokk,   
og send det på Haldens Minner.

Kommunen besluttet også å rive badehuset, og svømmerne flyttet til Lusebukta. Styret i svømmeklubben tok på nytt opp planene om et svømmestadion i Lusebukta. Kommunen engasjerte seg ved å døpe om Lusebukta til Solbukta. Fint skulle det være, men anlegget som var planlagt sammen med navneendringen, gikk det dårlig med. Vannet må nok ta skylden for det.

Visse anlegg måtte klubben ha, og de søkte om tippemidler til mudring og brygger. 1 1951 fikk de kr 3 000,-, og med ytterligere kr 3 000,- fra kommunen ble Solbukta lagt til rette med en fin sandstrand og provisoriske anlegg for stevner og trening. Det var temmelig grunt der banen lå, og det hendte at de som svømte i innerste bane skrubbet nesa si i grunna under startstupet. Anlegget var også sterkt utsatt for is og vind, høyvann og lavvann, og hver sesong ble innledet med omfattende reparasjoner.

I 1950 forlot de Kulebrygga og holdt sitt første stevne i Solbukta. Det var sportslig sett et godt stevne, men publikumsoppslutningen var dårlig. Det så ikke ut til at Solbukta ville trekke publikum slik som Kulebrygga hadde gjort. På stevnet ble det satt kretsrekord på 4 x 100 m hvor de gamle travere Harry Holm Olsen, Erling Kristiansen, Finn Tønnesen og Rolf Bukholm stod for den prestasjonen. Jentene stilte med kretsrekord på 3 x 100 m medley, og æren for den hadde Ragnhild Hansen, Karin Denis og Liv Fosdahl.

Under en pokalkamp mot Skøvde i 1951 var det så mye høyvann at de måtte sette opp kasser for å kunne starte med føttene over vann. Harry Holm Olsen var kjent for en veldig kraft i satsen når han startet. Han var ankermann på stafettlaget mot Skøvdelaget og stod klar på startkassa for å sikre seieren etter ledelse av haldenserne. I rette øyeblikk satser han så det braket i kassa; han tråkket gjennom, ble stående fast, ramlet ynkelig i vannet og Skøvde vant.

Vannkvaliteten begynte nå å forverre slik at det ble tvilt på om det var forsvarlig å satse på et uteanlegg i Lusebukta. Løsningen måtte da bli et friluftsbad på land. Svømmeklubben tok opp denne tanken tidlig etter krigen. Det første forslaget som kom, var å få et friluftsbad i sammenheng med idrettsanleggene på Strupe, som da var under planlegging. Klubben forhandlet med idrettsrådets og kommunenes representanter om denne plassering, og fikk støtte for det. De tok kontakt med svømmeforbundets konsulent for baneanlegg, ingeniør Sven Thaulow. Han kom på befaring og utarbeidet et utkast til svømmestadion. I 1948 kunne formannen i klubben, Kåre Kollerud fortelle pressen at et anlegg på Strupe ville komme på kr 100 000, og han uttalte: «Vi regner med at Strupe med årene vil bli et idrettssentrum, og da vil det falle naturlig med et svømmestadion der opp ved siden av alle de andre idrettsanretningene.» Som vi alle er kjent med, ble det ingen ting av denne drømmen.

Det var et ønske fra hele byens befolkning å få et friluftsbad som kunne erstatte de badeplassene som tydelig gikk tapt i fjorden. Saugbrugsforeningen følte ansvar for forurensningene og forærte ved sitt 100 års jubileum i 1959 kr 500 000 til kommunen for å bygge et friluftsbad. Det ble opprettet en komite for å få plass til friluftsbadet, sørge for planer og gjennomføring. Komiteen hadde representanter fra kommunen, idrettsrådet og svømmeklubben representert ved Finn Tønnesen. Nå kom en rekke forslag og befaringer.

Et forslag var å legge friluftsbadet til Rødsparken på Rød Herregård. I den anledning utarbeidet arkitekt Frode Rinnan en tegning. Befaringene viste imidlertid at Rødsparken ikke var noen god plass. Arealet var for lite, og det var ikke sol nok til et friluftsbad. Så kom et forslag om plassering på Festningen. Der mente klubben det ville være fint å få badet, men mektigere instanser mente noe annet. Så falt den plasseringen bort, men komiteen var ennå ikke død.

Det dukket opp en plan om å legge et friluftsbad på Os som kunne henge sammen med det gamle Halden Bad. Området var noe lite, men det kunne bli utvidet ved å ekspropriere grunn mot Busterudgata. Det var en besnærende ide for mange å få et friluftsbad midt i byens sentrum, men betenkeligheter var det imidlertid også nok av. Forslaget falt.

Et nytt utspill kom i forbindelse med skoleplanene på Remmen. Fritz Anker Rasch tilbød i 1964 kommunen noe av sin eiendom på Remmen for samlegymnas, idrettshall, tennisbaner, friluftsbad, og eventuelt kunstfrossen bane. Det ble laget utkast for området hvor det ble tegnet inn plass for friluftsbad. Meget er da også bygget ut på Remmen i tråd med vilkårene, men friluftsbad har vi ennå ikke fått. Nå syknet komitéens virksomhet bort, og Saugbrugsforeningen trakk sin gave på kr 500 000 tilbake.

Vannet ble stadig verre i Iddefjorden, og svømmerne kunne ikke vente på realisering av en drøm. De måtte finne treningsplasser og få dem lagt til rette for trening. Det ble en omflakkende tilværelse i årene som fulgte. Svømmerne holdt ut i Lusebukta/Solbukta til vel 1955. De flyttet så til Rødnabbene som var godt utbygget og populært som badested, men også Rødnabbene måtte forlates. Nå ligner stedet mer på en ruin av en tysk bunkers. Er den verneverdig, tro?

Oppholdet på Rødnabbene ble kortvarig. En ny kapitulasjon for vannforurensningene måtte godtas. Svømmerne flyttet lengre ut i Iddefjorden til Engvika utenfor Eskeviken. Der fantes ikke noe svømmeanlegg, og klubben måtte på nytt rigge til med brygger og vendebrett etter det opplegget som de nå hadde lang erfaring med å få i stand. Som en moderne Sisyfos laget de sine treningsbaner. Sisyfos er, som kjent, en gresk sagnkonge som triller en stor sten opp en bakke. Hver gang han er nesten oppe, mister han taket og stenen triller ned igjen. Så tok han fatt igjen. Sisyfos ble svømmeklubbens forbilde.

En ny kapitulasjon tvang seg frem, og svømmerne forlot Iddefjorden og dro til fjernere badeplasser fra byen. Svalerødkilen ble prøvd, men mest søkte de til innsjøene i Tistedal. En tid ved Vadet og Vanninga i Femsjøen, så Kruseter og Ormtjern. Overalt opptrådde de som Sisyfos og laget provisoriske brygger, vendebrett og baner. I vannene i Tistedal var det tømmerlenser og flåter som de fikk låne og ordnet for start og vending i en svømmebane. Garderobeproblemet ble løst med badekåpe, badehåndkle og hendige smidighetsøvelser i det fri. Naturen stilte også velvillig opp med busker og trær.

Finn Tønnesen var både formann og trener i denne problematiske tiden. Han hadde en engels tålmodighet og en tigers entusiasme, og fant frem til treningsplasser, ordnet med anleggene, organiserte transport og ledet trening. Finn tok over som formann etter Sverre Andersen i 1953 og ledet klubben frem til 1965. Han ble den tredje formann og «svømmepappa» som klubben hadde vanskelig for å slippe fra seg. Han var ansatt i Saugbrugsforeningen og hadde sitt kontorarbeid på Kaken. Da svømmerne trente i vannene i Tistedal, møtte de med sykkel utenfor Kaken og ventet på Finn til han var ferdig med jobben. Så syklet de opp til treningen sammen. Med sin lange og betydningsfulle innsats både som formann og trener ble Finn Tønnesen utnevnt til æresmedlem av svømmeklubben i 1967. Han fikk også Norges Svømmeforbunds fortjenestemedalje med diplom.

Noen ganger fikk de ordnet privat kjøring. Gudrun (Johannesen) Larsen var med på dette, og forteller: «Treningsturene til Ormtjern var blant de mange hyggelige opplevelsene. Dit dro vi og trente på ettermiddagene. Jeg husker spesielt en gang hvor en av de eldre guttene hadde lånt en åpen Volkswagen-pickup. Vi var storfornøydde for da slapp vi å sykle, men lykken ble kortvarig. Da vi passerte Vanninga, kom en politimotorsykkel etter oss med sirene på. Han stoppet oss og fortalte at det var ulovlig med så mange bak på en åpen lem. Vi ble bedt om å gå resten og slapp med advarselen». Ormtjernet ble det stedet de brukte mest både til trening og sommerleirer. De kostet på seg arbeidet med å anlegge en ganske god treningsbane der med brygger for start og vendinger.

Med de tungvinte forholdene for utetrening var det et sterkt ønske om å få bedre muligheter for innendørstrening. Det fikk svømmerne da Remmenbadet ble åpnet, men samtidig førte det til at badeliv og svømmeidrett i Halden har forandret seg fra å være utendørsaktiviteter til å bli innendørsaktivitet. Før florerte badelivet om sommeren.

Svømmestevnene var ofte utendørsstevner hvor vanntemperaturen kunne være mindre behagelige. Selv om oppvarmet vann nå er det vanlige, har svømmere aldri vært pyser. Marit (Brekke) Torp forteller: «En vinter hadde vi treningsleir i en hytte ved Femsjøen. Da prøvde vi isbading, og det har jeg aldri glemt. Beina var som tømmerstokker, men ingen ble syke.» Kanal- og havnesvømmingene var ofte på høsten med lave temperaturer i vannet. For å beskytte seg mot kulda smurte de seg inn med fett over hele kroppen. Kari (Døhlen) Aarsund forteller at hun deltok i et stevne i Horten hvor det snedde, og «det var kjempegøy likevel».

Det var vanskelig å få treningstid nok da de bare hadde Halden Bad. Runa Holm trente i den tiden og lå an for en plass på olympialaget i 1960. Hun kom da i oslopressens søkelys, og det ble slått opp som en sensasjon i VG da de fikk vite hvilke treningsforhold klubben hadde for en olympiakandidat. Den begrensede tid til trening gikk også ut over de unge som ville lære å svømme. Mindor Aksnes forteller at det tristeste han opplevde som formann, var å avvise gutter og jenter fra svømmepartiene fordi de ikke hadde plass og tid til dem på badet. Det var så mange som gjerne ville være med.

Svømmerne har gode muligheter til svømmetrening i innendørsanleggene nå, men haldensernes badeliv om sommeren er blitt redusert. Sommerlig badeliv er blitt en aktivitet for familier med hytter, eller hvor foreldre med bil tar sine håpefulle med seg til naturens egne badeplasser. Badeliv er også blitt en eksklusiv aktivitet for en uke eller to på Kanariøyene, Kos, Kreta, Kypros og andre fjerne solkyster. Eldre generasjoner minnes med vemod den tid hvor de som unger løp rett fra skolen, ut på brygga, over til Sauøya med fergemannen, av med fillene og på hodet i vannet med lek og svømming hver eneste sommerdag til langt på kveld. De synes synd på de unger som ikke har denne mulighet i dag. Bading i innendørshaller kan aldri erstatte badelivet om sommeren, og svømmerne trenger et anlegg for større stevner og utendørs trening. Drømmen om et friluftsbad lever videre.

***Bilde- og illustrasjonstekster kapittel 10:***

*Side 193:*

Rødnabbene bad i 1934.

*Side 194:*

Båten Selve som fraktet badegjestene til Rødnabbene. (Foto: J. Smith)

Badeliv i Iddefjorden før krigen. (Foto: J. Smith)

*Side 195:*

(Våre gamle badeplasser – ill. uten bildetekst)

*Side 197:*

Haldens første plan for friluftsbad på Mølen. Tegnet av byingeniøren 1868. Lengder oppgitt i alen. A - avkledningsbåser, B - brygge ut i sjøen til C - stupetårn. E - lukket avkledningsrom. D - kum med bunn for ikke svømmedyktige og svømmeopplæring. Plankegjerde rundt det hele.

*Side 198:*

Damebadet på Sauøya.

Herrebadet hvor svømmerne trente.

*Side 199:*

Fra svømmestevne i Kongstendammen før krigen.

*Side 200:*

Høysand Bad var anlagt med sletter og uteservering. Gunvor Johansen og Marit Eriksen kunne også lyse opp på stranda.

*Side 201:*

Stevne på Kulebrygga. Norges mest originale svømmestadion.

*Side 203:*

Arkitekt Dørums plan for svømmestadion i Lusebukta fra 1938 i linoleumssnitt av William Kullgreen.

*Side 204:*

Anlegget som kom i Lusebukta som nå skiftet navn til Solbukta.

*Side 206:*

Friluftsbad var med i planene for skole- og idrettsanleggene på Remmen. En drøm som brast.

*Side 207:*

Stupetårnet på Rødnabbene.

*Side 208:*

Første byggetrinn for Rødnabbene Bad. Før krigen.

*Side 209:*

Hva Rødnabbene Bad ble med 10-meters stupetårn, brygger, soleplasser og restaurant.

*Side 210:*

Svømmeanlegget klubben fikk laget i Ormtjernet.

En pause under treningen i Ormtjern.

*Side 211:*

En ivrig gjeng som trente i Ormtjern. Runa Holm, Åshild Brekke og Lille-Ellen, Elisabeth Stenbock, Turi Sæther, Marit Brekke, Reidun Dahl og foran Anne Holm.

# Reiser, stevner og kameratskap

Den virksomhet som kom i gang de første år etter krigen bygde på de tradisjoner som var opparbeidet før krigen. Styret tok opp medlemsmøtene med saksbehandling, etterfølgende underholdning, opptredener, lek, dans og bevertning. Dette hadde stor betydning for kameratskapet og det sosiale livet i klubben samtidig som medlemmene fikk mulighet til å følge med i de oppgaver styret arbeidet med. Utover 1950-årene begynte imidlertid oppslutningen om medlemsmøtene å dabbe av både blant de unge og de eldre. Det ble gjort flere forsøk på å holde liv i interessen, men medlemsmøtene i sin karakteristiske form begynte å falle bort. Det ble imidlertid fortsatt arrangert årsmøter og fester ved enkelte anledninger. Juletrefester er fortsatt et årlig tiltak.

Den avtagende interesse for medlemsmøtene var et varsel om en ny tid og en annen holdning til idrett. Det var ikke tegn på avtagende interesse for svømming, men at interessen for svømmingen ble større enn dans og sosial omgang. Interessen for trening, reiser og konkurranser var økende, og rekrutteringen av barn og ungdom-mer ble større og mer aktiv enn noensinne. En tilsvarende interesse kom fra foreldrene som sluttet opp om svømmeklubben gjennom foreldregrupper. De hjalp til med økonomiske problemer, transport og praktisk hjelp på mange måter. Det er grunn til å tro at for svømmerne før krigen var det sosiale, leken og moroa kanskje viktigere enn selve svømmingen. Treningen ble ikke tatt så engasjert som i dag. For de unge var svømmeklubben mest et sted å være og noe å være med på.

Den nye tid setter svømmingen i sentrum, men på en slik måte at de unges behov for sosial omgang og kameratskap blir dekket gjennom trening, reiser, stevner og det samværet med andre som følger med. Vi ser dette i en intens og interessert trening, stor bredde og langt bedre resultater. Svømmingen i dag engasjerer de unge fullt ut, og de føler ikke så stort behov for sammenkomster med dans og underholdning. De har en positiv holdning til klubbens styre og ledelse, og uttrykker sympati med ledernes arbeid med å legge forholdene til rette. Ledernes arbeid gjør at de kan gå fullt inn for svømmingen. Marit (Brekke) Torp uttrykker forholdet til administrasjonen slik: «Vi hadde lite med administrasjonen å gjøre, alt gikk liksom av seg selv. Foreldre kjørte oss til stevner, og skulle vi lenger av gårde, var alt det praktiske ordnet til punkt og prikke. Det var aldri problemer sett fra svømmernes side. Finn Tønnesen var den som ordnet alt.»

Dette tyder på at det svømmerne ønsker, er å få gå fullt inn for svømmingen og ikke bli trukket for mye med i ikke-idrettslig virksomhet. At svømmingen er hovedsaken ser vi også ved at flere svømmere uttrykker at de syntes de fikk for lite treningstid før. Kari (Vatne) Backe sier: «Husker bare problemene med å få nok treningstider på badet. Blant annet med å få til morgentrening før vi gikk på skolen.»

De unge er sammen i fritida og bygger opp kameratskap som binder dem sammen for alltid. På spinnesiden er det fremdeles syforeninger som bygger på venninnegrupper fra den gang de var aktive jentesvømmere. Ved direkte spørsmål er det ingen av de unge vi har snakket med, som uttrykkte savn av restauranter, diskoteker, street-kjøring, fritidsklubber, flere TV-kanaler. De får den kontakt de føler behov for gjennom svømmingen, skole og andre aktive interesser.

Opplevelse av kameratskap og samhold er et gjennomgående trekk for det de forteller om hva klubben har betydd for dem. Kari (Vatne) Backe skriver: «Kan ikke huske spesielle arrangementer utenom det sportslige — men det trengtes faktisk ikke! Vi var svært sammensveiset, og var sammen bestandig både før trening og etterpå! Treningsleirene i Grimstad gjorde nok masse for at vi ble så gode kamerater, videre leiren på Hvaler. I det hele tatt all reisingen vi gjorde sammen, og alt vi således opplevde sammen!»

Anne (Nygaard) Holm gir uttrykk for det samme: «Vi hadde det alltid morsomt og hyggelig på turer til forskjellige stevner, treningsleirer osv. Jeg kan ikke huske noen form for sjalusi imellom oss. Tvert i mot gledet vi oss over hverandres fremgang og resultater. Vi ble så sterkt sveiset sammen at vi nå i dag, nesten 30 år etter, stadig har kontakt med hverandre.»

Treningsleirene var et viktig sosialt og idrettslig tiltak som Finn Tønnesen fikk i stand på 1950-tallet. En av disse ble lagt til Grimstad i 1954. Der var det en fin svømmestadion og gode forhold for camping og å trene. De dro med skøyte fra Moss til Arendal med fullt utstyr for camping, matlaging og trening. Et voldsomt vær på overreisen førte til at flere av deltakerne tømte sitt indre for sine venner fiskene i havet. Toget brakte dem videre til Grimstad, der det ble ekte campingliv med matlaging og stell som gikk på omgang. De hadde to treningsøkter hver dag hvor de svømte, drev med styrketrening og løping. De hadde også fritid hvor de kunne se seg om i Grimstad og drive omkring for seg selv.

På Ormtjern var det flere treningsleirer om sommeren. Klubben hadde fått til et godt treningsanlegg der, og så fikk de bruke hytta og uthusene til Tistedalens Turn- og Idrettsforening til overnatting og forpleining. Gudrun (Johannesen) Larsen forteller hvordan de ordnet seg: «Alle jentene + Tore Holm Olsen og hunden hans, Gaya, sov inne på hytta. De andre guttene lå i uthusene. Tore var alltid der jentene var. Det var som det skulle være.» Det verste ved stedet var temperaturen i vannet som kunne bli temmelig lav.

Astrid (Olsen) Voldsund forteller at de spiste Joika-kaker til middag (ofte) og masser av brød til morgen- og kveldsmaten. Det var ellers tradisjonell kjønnsdiskriminering på visse områder. Guttene skulle hente ved og fyre i ovnene, og jentene skulle lage mat. Så blir det fortalt at hvis jentene mislyktes med matlagingen, ga guttene dem «rævdunk». Jenta ble da holdt i armer og ben og dunket med baken mot golvet. Fy!

De hadde treningsleirer på Nordre Sandø som også ble preget av svømmernes spesielle stil. Det ble gjennomført en obligatorisk hårklipp hvor de satte en bolle over hodet og klippet rundt. Tore Holm Olsen og Fritz Bergstrøm fortsatte å klippe hverandre med en brodersaks. Resultatet ble en egen hakkete variant av en moderne punkerfrisyre. Det var fint vær de somrene, og med sine originale hårfrisyrer og brunstekte kropper ble de omtalt som «indianerne» av normale folk på øyene. De hadde en gummibåt som de rodde til Gravningssund med for å handle. Når de kom til butikken holdt betjeningen på å få slag.

Norges Svømmeforbund hadde også treningsleirer som haldensvømmerne ble uttatt til. Det fortelles om leirer på Håøya, Flisa, Lillestrøm, Kongsten og flere andre steder i Norge. Mange var også sammen på leirer i Sverige, Danmark, Finnland, Tyskland, Skottland og England. På disse leirene traff de svømmere og trenere fra andre byer og land. Det utvidet kameratskapet langt ut over den nære krets i klubben. De fikk også viktige nye impulser til trening og teknikkforståelse.

Det er mye reisevirksomhet som følger med konkurransene og treningsleirene. Før krigen leide klubben buss som hadde plass til svømmerne og også venner. Bussreisene var noe for seg selv. Det ble sunget, fortalt vitser og historier og holdt mye leven og moro. Rutebileier Jacobsens sjåfør Stenersen var et muntrasjonsråd som livet opp med treffende kommentarer til alt. Lillian (Johannesen) Olsen minnes en klubbsang som gjorde bussen til et reisende kor. Forfatteren ønsker ikke å bli avslørt, men sangen gikk på melodien Alexander Ragtime Band (noe forenklet):

Å, for en fart, og for stil,   
der krysser vannet som en pil.   
For HSK vi svømme må,   
vår ære må vi holde på.   
Vi fra Haldens Svømmeklub   
skal sette skrekk i folket.   
Kom bare an og prøv i vann,   
der skal vi vise hva vi kan.

Etter krigen ble det etterhvert for dyrt å leie buss til reisene. De måtte gå over til tog, og det begrenset hvor mange som kunne være med. Det var dårlig med tilskudd til reisene, og ofte betalte de aktive reisene selv. Det er ikke mulig å nevne alle de reiser og stevner svømmerne har vært med på, men rike minner har de gitt. Kvinner er kvinner også i svømmeidrett. Kari (Døhlen) Aarsund forteller at de kunne se med misunnelse på andre som dukket opp på stevnene med stilige badedrakter. Den tradisjonelle drakten var sort, og det ble furore i rosenes leir da Liv Fosdahl en dag stilte i vinrød silkebadedrakt. Ennå verre ble det når alle damene fra Askim stilte i lyseblå badedrakt. Begeistringen sloknet imidlertid da draktene ble gjennomsiktig når svømmerne kom opp av vannet (Karis påstand).

Kari (Vatne) Backe nevner for 1950-årene: «— vi var ofte på stevner utenbys — i Oslo, Askim, Bergen, Skøvde, på Sørlandet, Moss, Horten, Sandefjord. Reiser til KM, ØM, NM, Roald Amundsenstafetten på Ingierstrand, julesvømmingen i Torggata Bad i Oslo, landsidrettsstevne for de høyere skoler og mye mer.»

Gudrun (Johannesen) Larsen forteller at hun fikk sin første flytur for å delta i innendørs NM i Bergen i 1964. Flybilletten har hun oppbevart som suvenir. Den kostet kr. 196 tur—retur. I Bergen fikk de tid til å se seg om og tok turer med Fløybanen, besøkte Akvariet og Fisketorget. De traff svømmere fra andre klubber som de møtte igjen på andre stevner. Gudrun forteller at haldensvømmerne ble ertet for dialekten, men det hele var på et vennskapelig plan.

Den tid de reiste mest med tog hendte det at svømmerne måtte reise alene. Klubben hadde ikke råd til å koste på noen trener eller leder som kunne følge med. Per Holm Olsen forteller at de ofte dro til Oslo med toget for å delta i stevner der. Det var dagsturer hvor de tok morgentoget inn, deltok i stevnet og tok kveldstoget tilbake. De kom da til Halden ved 10-tiden om kvelden. Per forteller at det var et godt idrettsmiljø i Halden på den tiden. Alle haldensere fulgte interessert med i hvordan det gikk for svømmerne, bryterne, roerne og Tor Olsen i Halden Idrettslag. Alle var i toppen for sine grener. Haldenfolk visste når svømmerne var i Oslo og svømte, og da de kom vandrende opp Storgata om kvelden, ble de møtt av folk som spurte: «Åssen gikk det a, guttær?» Så måtte de stoppe og fortelle om resultatene.

Noen foreldre var betenkte over å la de yngste reise alene på denne måten. Da Per skulle på sin første tur, 12 år gammel, måtte mammaen forhøre seg hos Finn om noen ville passe på ham. Øivind Hansen forteller at han var 10 år første gang han skulle reise med tog til Oslo for å svømme. Atle og Frode Melberg var den gang helter for de yngste. De fikk i oppdrag å passe på Øivind, og det syntes Øivind var gildt. Han forteller: «Jeg husker ennå hvor stolt jeg var, og hvor morsomt og spennende det var.»

Reisene var ikke bare svømming og konkurranser. Det var også opplevelser knyttet til andre mennesker og steder. 1 1963 var haldensvømmere med i UE, Ungdommens Europamesterksap i Dortmund i Vest-Tyskland. Marit (Brekke) Torp forteller fra reisen: «Turen til Dortmund i Vest-Tyskland var en stor opplevelse. Togreisen fra Hamburg til Dortmund lærte meg mye om industri-Tyskland. Det gjorde inntrykk å se bombede hus som stod igjen som ruiner etter krigen side om side med moderne bygninger. Besøket i Westfalenpark var enormt flott. Det var en egen følelse å representere Norge i utlandet hvor det deltok mellom 10 og 15 land. Det var festlig å møte ungdommer fra hele Europa.» . . . «Jeg husker en svømmer som hadde mistet en fot, men som likevel stilte opp i konkurranse med oss funksjonsfriske. Det syntes jeg var flott gjort den gangen, da var handicapidretten ikke kommet så langt som nå. Det har jeg tenkt på i ettertid. Kanskje man kunne arrangere noe felles en gang i mellom for både funksjonshemmede og funksjonsfriske? Det hadde sikkert vært til gjensidig inspirasjon.»

Det var nok morsomt med den friheten svømmerne følte når de dro ut på egen hånd. Det fikk dem til å finne på de merkeligste ting. Runa (Holm) Bye forteller: «Veldig ofte fant vi på noe tull og tøys som ble til pussige episoder. En gang satt vi på huk med hverandre på fanget i en lang rekke og spiste is utenfor Studenten på Karl Johan i Oslo. Innerste mann satt med ryggen mot veggen. Tilsammen dannet vi en lang hale utover fortauet. Folk stoppet, glante og 10.»

Eva (Eriksen) Hansen forteller at Runa Holm og Bente Sæther en tid hadde kortklippet guttesveis og gikk kledd i olabukse og gutteskjorte. På et stevne i Oslo skulle de til damegarderoben for å skifte, men ble tatt for å være gutter. Den kvinnelige badevakten henviste dem til guttegarderoben. Det nektet Runa og Bente blankt, og bedyret at de var jenter. Til slutt lot badevakten seg overtale til å bli med dem inn i damegarderoben for å bli overbevist.

Den trange økonomien ga seg også utslag i primitiv overnatting og forpleining. Det var ikke uvanlig at de måtte ta med seg sovepose og sove på golvet i gymnastikksaler eller andre lokaler. De spiste sin frokost på golvet, drakk vann fra springen til maten eller kjøpte seg en kartong med melk, som de satte ved hodeputen. Om et stevne i Frognerbadet i Oslo forteller Frode Melberg at ingen hadde ordnet med overnatting da de møtte frem. Etter litt febrilsk virksomhet dukket det opp en mann som kunne tilby dem plass på loftet over sin garasje. Dit måtte de klatre opp på en stige, og så krype ned i sine soveposer. Et problem oppsto om morgenen da de uforvarende reiste seg opp. Det var så lavt under taket at de skallet hodet i takbjelkene. Frode tilføyde at det å bo kummerlig ikke hadde noe å si på resultatene. Det hadde sin sjarm, og svømmerne opplevde det som en naturlig sak. Da Halden arrangerte junior NM i 1986, var deltakerne innkvartert i idrettshallen på Remmen. Det ble akseptert av ungdommene fra hele landet.

Overnattinger har også skjedd hos private både i Norge og andre land. De har bodd sammen med andre svømmere i deres familier, og mange vennskapsforbindelser er knyttet på denne måten. Ungdomsherberger har også vært populære steder å overnatte på selv om de ofte har restriksjoner som må overholdes. Anne (Nygaard) Holm har en historie om dette: gang vi var på svømmestevne i Moss, overnattet vi på et ungdomsherberge ved Vannsjø. Da lyset var slukket, og vi trodde at alle sov, snek vi oss ut av et åpent vindu iført badedrakter. Vi var 7-8 jenter som ville en tur til en danserestaurant på den andre siden av sjøen. Vi svømte over, men slapp dessverre ikke inn på grunn av ureglementert antrekk. Da danset vi litt for oss selv utenfor, og svømte så tilbake igjen. Vel tilbake, prøvde vi å snike oss inn, men så glapp rullegardinen og for opp med et brak. Vi ble avslørt og måtte stå skolerett og ta imot kjeft av verten, drivende våte, slukøret, men likevel lattermilde.»

Ved vår samtale med klubbens juniorer og elitesvømmere sier de alle at reisene har vært rike opplevelser. De liker stevner hvor de møter svømmere fra hele landet, får venner og kan prate om trening og alt mulig annet. De setter også pris på stevner hvor de kan få tid til å se seg omkring. Det er forskjell på denne muligheten ved stevnene. Noen stevner blir kalt stress-stevner. Da er alt «timet» på minuttet, men stress-stevnene er ikke så ille for svømmerne som for arrangørene. Arrangørene må passe på å få svømmerne på plass i rett tid, få dem klare til start, få dem opp av vannet etterpå så neste heat kan komme av gårde. Svømmerne får kanskje ikke mer enn 5 sekunder for å komme seg opp på og det kan virke masete. Det er jo litt moro å ligge i vannet og vinke til publikum, fotografer og TV-kameraet.

Nå er det vanlig at svømmerne skal få tid til innsvømming i bassenget utenom stevnetiden. Slik tid må fordeles på alle lag, og da må de ofte opp tidlig om morgenen for å få sin innsvømmingstid. Selv om slike stevner virker hektiske, vil svømmerne ha tid til å farte omkring og se hvordan folk lever og har det. De får også tid til kamratslig og selskapelig kontakt med de andre de møter. Mange reiser gir derfor inntrykk som gir minner for livet.

Jarl Inge Melberg deltok på det norske juniorlandslaget i Skottland, og bodde sammen med svømmere fra en rekke nasjoner på et stort gods. Han traff også svømmere fra andre steder i Norge og fikk mange norske og utenlandske venner. Det ble arrangert sightseeingsturer og opptredener som skapte vennskap mellom dem alle. Når svømmerne på disse måter blir venner, så blir konkurransene en kamp mellom venner. Holdningene til konkurransene synes ellers å variere etter det nivå svømmerne ligger på. Det skjer forandringer fra nybegynnere og opp til elitenivået.

De yngste begynner i svømmeklubben fordi de har kamerater som er med. De synes det er moro å være sammen med sine bestevenner. Cato Grønnern innrømte åpenlyst at han begynte i svømmeklubben fordi han ble forelsket i en av jentene. Intime motiver kan følgelig også ligge bak. Mange foreldre tar også sine unge med til svømmeklubben for å få dem til å lære å svømme, og for å få dem med i et godt sosialt miljø. Konkurransene blir mindre høytidelig på begynnerstadiet, og er mer en slags lek som de driver med sammen med de andre. I begynnelsen kan nok de første konkurranser virke alvorlige, og Atle Melberg fortalte at han var fryktelig nervøs for sitt første stevne. Det kom han fort over, og så ble konkurransene en lek.

Et nytt trinn i utviklingen inntreffer når de begynner å mestre teknikken. Da kommer en opplevelse av fryd ved å føle gliden i vannet, føle at de får det til og merke at farten øker. Svømming blir morsomt i seg selv. Denne opplevelsen blir forsterket når de får gode tider i konkurransene og setter personlige rekorder. Nils Henrik Bjurstrøm sier at dette betyr mest for ham i konkurransene. Han gleder mest når han setter «pers». Setter han ikke pers, blir han irritert og sier: «Æsj!» Vibeke Ystrøm synes det samme og sier: «Hvis jeg forbedrer meg med noen sekunder på en 100 m og får en 100. plass, vil jeg være mer fornøyd enn om jeg får en 5. plass uten å forbedre meg.» På dette trinn følger de også med hvordan det går med de andre, og alle gleder seg over den fremgang de andre gjør.

I Haldens Svømmeklub er de kommet langt med å se på konkurrentene som venner. Mindor Aksnes kjørte ofte svømmerne til stevner i sin private varebil, og satt da og lyttet til det svømmerne pratet om etter stevnene. Det som slo ham var hvor positivt de snakket om hverandre. Det var beundring og skryt av dem som hadde gjort det godt, det var trøst og oppmuntringer til dem som mente de hadde gjort det dårlig. Det var også utbrudd av ergrelser og kommentarer om tabber de hadde gjort.

Når teknikk, utholdenhet og styrke øker, og de får erfaring med å vinne, forbinder gleden ved å svømme seg med gleden ved å vinne. Det blir morsomt å vinne, og det danner seg en forventning om å vinne som gjør konkurransene mer spennende. De legger opp treningen og innsatsen for å vinne, og ikke bare sette pers. Dette er holdningen på elitenivået i konkurranseidretten. Jarl Inge Melberg sier ettertrykkelig at de som er kommet på elitepartiet, må trene og gå fullt inn for å vinne i konkurransene. Gjør de ikke det, har de ikke noe på elitepartiet å gjøre. Det å vinne gir en opplevelse av spenning og glede som er toppen for en idrettsmann. Det viktige er opplevelsen i seg selv, og ikke belønningen som følger med i form av premier, jubel og positiv omtale i massemedier. Nils Henrik er nok på dette trinn, for han utfyller sin tidligere bemerkning ved å si: «Det morsomste er nok både å sette pers og å vinne.» Av det følger at det morsomste en svømmer kan oppleve, er både å bli mester og å sette rekord.

Svømmerne på dette trinn må være psykisk rustet til å ta forventningene fra presse, TV, publikum, trenere, ledere, foreldre og venner med avslappet ro. De bør få leve i et miljø som er klar over at bare en person kan vinne, og hvor folk gleder seg ved idrettslige prestasjoner selv når vinnerne ikke er fra deres egen gruppe. Denne holdningen må også gjelde for svømmerne selv. Den representerer det sunneste tegn på et godt idrettslig og sosialt miljø.

Disse tankene har vi fått fra aktive svømmere i dag. Elitesvømmerne som vi har snakket med, innrømte at de kunne bli skuffet og ergerlige om noen tiendeler skilte dem fra en seier, men sa at skuffelsen ikke varte lenge. De er innstilte på å unne den som vinner seieren. Det innebærer også å godta et nederlag uten å gi opp, men fortsette treningen for å prøve å lykkes i neste omgang. Elitesvømmerne ser på konkurrentene som venner. Nils Henrik sier: «Er vi venner med våre konkurrenter før et stevne, er vi fortsatt venner etter stevnet selv om vi blir slått. Hvis noen blir sure for et nederlag, er det dem selv det er noe i veien med, ikke den som har vunnet.»

***Bilde- og illustrasjonstekster kapittel 11:***

*Side 214:*

Haldensvømmere på reise med bussen Sølvpilen. Rolf Bukholm, Marit Eriksen, Ebbe Samuelsen, Gudrun Andersen, Inger Johannesen.

*Side 215:*  
Reise til Drammen i 1939. Stående Inger Johansen, Gudrun Andersen, Lilian Johansen, Ivar Andersen, Ellen Tønnesen, Grethe Hagelund, Sam Melberg, Ole Grundstrøm, Gunvor Johansen, Oddvar Stene, Fridtjov Stene. På huk: Finn Tønnesen, Bremer Hagelund, Åse Joelsen, Leif Sand, Kari Berg, Elsa Olsen, ? Halvorsen.

*Side 216:*

Svømmere som hadde revy på Venåshytta under krigen.

*Side 217:*

Stevnekomiteen for junior NM i Halden 1985. Tom Børresen, Halvor Nome, Sølvi Olsen, formann Yngvar Karlsen, Finn Tønnesen, Trond Nøstvik. Fotografen for bildet, Jan Erik Sørlie, var også med i komitéen.

*Side 218:*

Premier til Atle Melberg i 1973. Leveres av tidligere formann Bjørn Amundsen, trener Sven Johansen og årets formann Anne-Marie Bakkene.

Ola Øyen med formannsklubba sammen med Erling Kristiansen. Erling var mangeårig krets- og forbundsdommer og en tid formann for Østfold idrettskrets.

*Side 219:*

Lars Larsen overlater formannsvervet til dagens leder Dyril Melberg på årsmøtet 1987.

Haldensvømmere på reise til Horten 1957. Foran Jan Hauge, Gro Svendsen, Herdis Larsen. Rekke bak Tore Holm Olsen, Anne Nygaard, Ivar Larsen. Bak der igjen Cato Grønnern, Ellen Nygaard, Eva Eriksen, Åshild Brekke, Kari Vatne, Eva Eriksen, Bakerst Torkel Heide.

*Side 220:*

Reise til Bergen i 1959. Eva Eriksen, Åshild Brekke, Jan Hauge, Steinar Hansen, Bjørn Ekstrøm, Cato Grønnern, Tore Holm Olsen, Kari Vatne, Åse Stadshaug, Runa Holm, Gro Svendsen, Herdis Larssen, Bente Sæther.

*Side 221:*

Klar til avreise til treningsleir på Flisa 1973. Trener Svend Johansen, Vivian Hoffstrøm, Trine Thoresen, Åse Adler Nilsen, Eva Beate Johansen, Rita Vik, Hilde Olsen, ?, Marit Bakkene, Ann-Margrethe Johansen, Ove Sanna, Else Frø-skeland, Ole Edon Johansen, Inge Hansen, Tor Svendsen, Beate Tønnesen, Stein Aamodt, klubbens leder Anne Marie Bakkene. Delvis skjult Thormod Madsen, Trond Forstrøm, Øivind Madsen. Anne-Marie og Erik Bakkene var reiseledere.

*Side 222:*

Sjåfør Stenersen og haldensvømmere på tur til Arvika i Sverige 1938.

*Side 223:*

Sølvpilen utsmykket med Gunvor Johannesen og Marit Eriksen.

*Side 225:*

11972 dro idrettsungdommer fra Halden i buss til Holle-Grasdorf i Tyskland. De var inkvartert i tyske hjem og fikk dette minnebrev fra turen.

*Side 226:*

Svømmere på tur med sin frokost. Lennart Kleppe, Jarl Inge Melberg, Kjetil Eriksen, Kai Henning Melberg.

*Side 227:*

Unger som blir med i svømmeklubben fordi det er moro å svømme og konkurrere. Her har de vunnet pokalkampen mellom Østfoldbyene i 1983.

# I dag og i morgen

*ved Dyril Melberg*

Haldens Svømmeklub ble stiftet 8. august 1918. I løpet av klubbens 70-årige liv, har våre vannpolospillere, stupere og svømmere hevdet seg svært bra nasjonalt. Enkelte har sogar vært på den internasjonale arena. Ved siden av konkurransesvømming har klubben alltid drevet med svømmeopplæring og livredning. Det er langt fler som er innom klubben i løpet av et år som kursdeltakere enn som aktive konkurransesvømmere. Folk flest er nok ikke klar over dette da aviser og radio mest dekker stevner og er mest interessert i å fortelle om enerne. Men klubbens hverdag er mye mer variert enn dette.

Ved å studere hvordan vi bygger opp treningsstigen vår, kan man se at det er plass til alle. De yngste begynner gjerne på BARNAS SVØMMESKOLE som kursdeltakere på begynnerkurs eller videregående kurs. I løpet av dette året har vi kapasitet på Halden Bad til å arrangere 24 kurs med 15 deltakere på hvert. Det vil si at vi kan ta imot 360 som kan lære å svømme pr. år. Våre kurs, sammen med skolens tilbud om svømmeopplæring til alle 2. klassinger, gjør at alle barn i Halden kommune kan være svømmedyktige i 8-års alderen.

Våre rekrutteringspartier er neste trinn på stigen om man vil melde seg inn i Haldens Svømmeklub. Her arbeides det mest med teknikk, livredning, lek og moro. Etter min mening skulle alle barn være medlem av svømmeklubben i minst to år for å bli svømmedyktige nok til å ta vare på seg selv ved vannet og i vannet. En del av svømmerne på rekruttpartiene er interessert i svømming som trim, mens andre er sultne på konkurranser. De velger selv om de vil trimme eller konkurrere. På B-, A- og Elitepartiet finnes svømmere som har valgt å satse 100 070 på svømming. Svømmere som etter noen år av en eller annen grunn ikke lenger er villige til å satse fullt på svømming, kan bli MINIMASTER (under 25 år) eller MASTER (over 25 år).

I løpet av et år har Haldens Svømmeklub plass til ca. 100 aktive svømmere på forskjellige nivåer. HSK har også medlemmer utover gruppen aktive. Det er tidligere medlemmer, svømmeinteresserte og foreldre som støtter klubben ved å være passive medlemmer. I dag har klubben 150 passive medlemmer.

Bak «kulissene» har klubben et støtteapparat som arbeider med organisering og administrering av trening, klubbens drift, økonomi, sosiale arrangementer osv. Til sammen har klubben ca. 70 tillitsmenn og tillitskvinner. Klubben drives stort sett av foreldre og tidligere svømmere. Disse er medlemmer av styret, komiteer, trenere osv. Det er styret som har det overordnede ansvar for alle komi-téer, grupper, trenere osv.

Satsningsområder - 1988

JUBILEUMSVERVING — TRIM/HELSE — BARNAS SVØMMESKOLER

JUBILEUMSVERVING   
I jubileumsåret har jubileumskomiteen drevet med verving av klubbens medlemmer fra 1918 og fram til i dag. Målet er å fordoble medlemsmassen innen årsmøtet i november. Det er Norges Idrettsforbund og Norges Svømmeforbund som sentralt legger opp til en fordobling av medlemsmassen som driver organisert idrett. I framtiden vil økonomiske midler fra NIF til de forskjellige særforbund fordeles etter antall medlemmer.

TRIM/HELSE   
Dette er også et satsingsområde for Norges Svømmeforbund. Trenden har vært at svømmere som av en eller annen grunn ikke er villige til å satse så intenst på konkurransesvømming lenger enn til de er 18 - 20 år, ikke setter sine ben i en svømmehall. Vi har nå et tilbud til disse i MINIMASTERS- og MASTERSSVØMMING. Hva er Mastersvømming? Det er

— en måte å leve på for svømmeentusiaster i alle aldre   
— å si ja til svømming livet ut   
— å ha det bra og å være i form   
— vennskap, glede, reiser og rekorder

MINIMASTERS er beregnet på de yngste og MASTERS/veteransvømming er åpen for alle over 25 år enten målet er å stå distansen ut eller å sette personlig, klasse-, nasjonal eller verdensrekord. Mastersvømming er en verdensomfattende bevegelse. Det blir arrangert nasjonale, nordiske, europeiske og verdensmesterskap for masters.

I jubileumsåret vårt arrangerer Haldens Svømmeklub det første NORSKE OPEN MASTERS i Remmenbassenget (24. og 25. september). Heretter vil også Norge være med på svømmernes MASTERS verdenskart.

BARNAS SVØMMESKOLER   
De siste årene har HSK holdt 4 kurs om høsten og 4 kurs om våren. Det har vært plass til 120 kursdeltagere i året. Kursene våre har vært så populære at vi har måttet avvise like mange som vi har tatt imot. Derfor har vi foretatt en omorganisering. Våre rekrutter trener nå stort sett på Remmen Bad, slik at våre treningstider på Halden Bad kan brukes til Barnas Svømmeskole.

I løpet av våren 1988 har Østfold svømmekrets og Haldens Svømmeklubb sammen holdt 2 instruktørkurser for Barnas Svømmeskoler på Halden Bad. Dette for å få nok BS-instruktører. På hvert kurs med 15 kursdeltakere ansetter vi 3 BS-instruktører. Med 8 timer i uken som vi har til rådighet på Halden Bad hele året, trenger vi å dekke 24 instruktørtimer pr. uke. I stedet for 4 kurs pr. halvår, har vi nå 8 kurser 3 ganger i året. Mot før 120 kursdeltagere i året kan vi nå ta imot 360 kursdeltakere pr. år. Kursene sikrer oss rekruttering.

HALDENS SVØMMEKLUBB 1 FREMTIDEN   
Norsk idrett er i støpeskjeen. Gjennom Norges Idrettsforbunds ILIS-prosjekt (Idrettslaget i sentrum) vil forbundet arbeide for en omorganisering av idretten. Det skal satses på

BARNEIDRETT — MOSJON — KONKURRANSEIDRETT — TOPPIDRETT

Målet er IDRETT FOR ALLE og å minske frafallet fra idretten som begynner å komme med økende alder.

BARNEIDRETT   
Norges Idrettsforbund går i dag inn for at idrettslagene ikke skal arbeide for spesialisering og konkurranser i barneidretten inntil barna er 10 år. Det skal legges vekt på allsidighet.

Virkeligheten i dag er at mange barn i denne alderen er medlemmer av flere klubber. Det kan bli stressopplegg for å få treningstidene til å passe. Mange av våre rekruttsvømmere går på håndball, basket, turn, fotball, slalom, ridning osv. I fremtiden kan jeg tenke meg et samarbeid ut over klubbgrensene. De forskjellige idrettene kan sammen finne ut hvilke idretter som kan utfylle hverandre. Svømmere trenger styrke, utholdenhet, spenst og hurtighet. Hvilke andre idretter trener opp disse ferdighetene? De forskjellige idrettsforeningene i Halden kan slå seg sammen i «ringer». Barna kan så velge idretter innen disse ringene. Det vil kreve en Idrettskole som organiserer det hele. I Halden vil det være Halden Idrettsråd som naturlig peker seg ut til denne oppgaven.

MOSJON (TRIM FOR ALLE)   
Dette området har Haldens Svømmeklub allerede begynt å satse på. Vi har trimtilbud til svømmere i alle aldre (MINIMASTERS og MASTERS). I framtiden kan også synkronsvømming, vannpolo, livredning og vanngymnastikk blir alternative mosjonstilbud for byens befolkning. Vårt trimtilbud har foreløpig vært for tidligere aktive medlemmer, passive medlemmer og foreldre. Allerede fra i høst håper vi å få i gang en MOSJONSSKOLE. Dette vil bli et kurstilbud på 12 timer hvor alle kan melde seg på. Kursene kan være FAMILIEMOSJON, UNGDOMSMOSJON, GENERASJONSMOSJON osv.

KONKURRANSEIDRETT   
Når barna blir 10 - 12 år gamle vil mange ønske en spesialisering og få lyst til å delta i konkurranser. De barna som vil satse på konkurransesvømming, bør få muligheter til det. Forskningsresultater viser at barn som har en allsidig idrettsbakgrunn, når lenger enn de som har spesialisert seg for tidlig. Norges svømmeforbund tenker seg at en del klubber kan drive konkurransesvømming på dette nivået i framtiden. Haldens Svømmeklub vil fortsette med konkurransesvømming for sine rekruttpartier på lokalt, regionalt og nasjonalt plan.

TOPPIDRETT   
Mange nordmenn fulgte TV-overføringene fra Calgary, Vinter-OL 88. Mediadekningen under OL og ikke minst etterpå, ga et klart uttrykk for at topplederne innen norsk idrett ikke var fornøyd med den norske innsatsen. Hvis Norge vil ha en toppidrett som kan konkurrere med resten av verden, må det en omorganisering til av trenings- og konkurransemulighetene. Norges Svømmeforbund legger opp til en sentralisering i elitesentra. Hovedtanken bak disse sentrene er å få en samordning av ressursene, skape toppforhold for potensielle eliteutøvere i et distrikt og få ansatt dyktige trenere på heltid. På sikt bør hver region ha et elitesenter.

Sentertanken med satsing på færre under ledelse av gode trenere, har vunnet fram til hele landet. Det er satt som mål med dette at norsk svømming skal hevde seg internasjonalt og at toppsvømmere skal få maksimalt utbytte av trening og utdanning. Det skal også være økonomisk mulig å drive toppsvømming.

Med innføring av startfellesskap (flere klubber kan gå sammen om et stafettlag) vil mye av klubbstrukturen i norsk svømming bli annerledes. Trenden i svømme-Norge i dag er at klubbene slår seg sammen for å hevde seg nasjonalt. Nye klubber blir dannet på tvers av bygrenser og kretser. Det kan se ut som de «gamle» klubbene får alle odds imot seg. Etter min mening er det svært viktig at vi ikke tar oss vann over hodet og «drukner». I Østfold har vi svømmeklubber som hver især gjør en hederlig innsats for svømme-Norge. Våre svømmere gir hverandre skikkelig konkurranse på kretsplan. Vi kan imidlertid arbeide for et «TEAM ØSTFOLD» på elitenivå hvor elitesvømmerne kan trene sammen i et positivt og stimulerende idrettsmiljø. Da må vi satse profesjonelt, ansette hovedtrener på heltid, nedsette et styre, og ikke minst en finanskomite som kan skaffe økonomiske midler til et profesjonelt treningsopplegg og et støtteapparat. I konkurranser kan svømmerne stille for sine moderklubber. Team Bergen driver på denne måte. Slike sentra bør legges til byer med et variert skoletilbud, videregående skoler og skoler på universitets- eller høyskolenivå. Idrettsgymnas - svømmegymnas kan etableres med skoleplaner og ressurser som gjør toppidrett mulig.

Like viktig, om ikke viktigere, vil det være å bygge opp studentidretten ved landets universiteter og høyskoler. Våre toppidrettsfolk vil da kunne søke utdanning i et positivt og aktivt idrettsmiljø i den alder som er best egnet for konkurranser på internasjonalt elitenivå. Svømmere fra Haldens Svømmeklub som har utdannet seg i USA går gode for at toppidrett og utdanning er en god kombinasjon.

La oss beholde klubbtilhørigheten, klubbånden og tradisjonene. Så lenge det er vann i våre bassenger vil HALDENS SVØMMEKLUB fortsette å produsere norgesmestere og landslagsrepresentanter. Svømmere, trenere og ledere i Haldens Svømmeklub har arvet massevis av tradisjoner og miljø av alle som har vært med og «skrevet» klubbens historie i løpet av 70 år. Det er vårt ansvar og vår plikt å ta vare på, verne om og bringe videre denne arven til kommende generasjoner av svømmeglade haldensere. HSK har betydd svært mye for et utall av Haldens borgere og for byen i 70 år.

Derfor kjære svømmere, trenere, aktive og passive medlemmer, foreldre og hele støtteapparatet:

*La oss stå sammen, verne om og videreutvikle vår ærverdige 70-årsjubilant i 1988 og i årene som kommer!*

*Med svømmehilsen*

*Dyril Melberg   
Leder*

***Bilde- og illustrasjonstekster kapittel 12:***

*Side 233:*

Treningsstigen.

*Side 234:*

Haldens Svømmeklubs organisasjonsmønster.

*Side 238:*

Dagens rekruttparti med iver for fremtiden.

# Lister

## STYRENE 1918-1988

1918: Formann: Birger Svendsen. K. O. Monkerud, Bjørlingen, Kinge, E. Neeb.   
1919: Formann: Birger Svendsen. K. O. Monkerud, E. Neeb, Thomas Haug, Sigurd Andersen .   
1920: Formann: K. O Monkerud. Sigurd Andersen, Olaf Billington, Harald Andersen, Wilhelm Andersen.   
1921: Formann: K. O. Monkerud. Karl Petersen, Kasper Korseth, Ingrid Dehl in, Gunnar Andersen .   
1922: Formann: K. O. Monkerud. Karl Petersen, Reidar Feilegaard, Ingrid Dehli n, Kasper Korseth.   
1923: Formann: K. O. Monkerud. Karl Pedersen, Einar Dreyer, Ingrid Dehl in, Øistein Buckholm.   
1924: Formann: K. O. Monkerud. Si.gurd Andersen, Karl Pedersen, Ingrid Dehl in, Kasper Korseth.   
1925: Formann: K. O. Monkerud. Einar Dreyer, Kjell Olsen, Walther Pettersen, Øistein Buckholm.   
1926: Formann: K. O. Monkerud. Øistein Buckholm, Kjell Olsen, Walther Pettersen, Øistein Buckholm.   
1927: Formann: K. O. Monkerud. Øistein Buckholm, Kjell Olsen, Angell Jensen, Walther Pettersen.   
1928: Formann: K. O. Monkerud. Leif Moe, Ragnar Hansen, Alf Hansen, Angell Jensen.   
1929: Formann: K. O. Monkerud. Leif Moe, Alf Hansen, Erik Olsen, Sam Melberg.   
1930: Formann : K. O. Monkerud. Ragnvald Ystrøm, Sam Melberg.   
1931: Formann: K. O. Monkerud. Ragnvald Ystrøm, Randi Thuesen, Alf Hansen.  
1932: Formann: Gunnar Andersen. Angell Jensen, Sam Melberg, Leif Moe, Alf Hansen.   
1933: Formann: Gunnar Andersen. Leif Moe, Ivar Buckholm, Haakon Ystrøm, Hans Ystrøm.   
1934: Formann: Gunnar Andersen, Arnt Dahl, Reidar Solberg, Haakon Ystrøm, Hans Ystrøm.   
1935: Formann: Gunnar Andersen. Einar Dreyer, Sam Melberg, Haakon Ysrøm, Hans Ystrøm.   
1936: Formann: Gunnar Andersen. Kåre Kolrud, Arnt Dahl, Hans Ystrøm, Ebbe Samuelsen.   
1937: Formann: Gunnar Andersen. Walther Pettersen, Arnt Dahl, Gunvor Johansen, Ragnar Lorang Hansen.   
1938: Formann: Walther Pettersen. Angell Jensen, Jens Johansen, Gunvor Johansen, Asbjørn Nygaard.   
1939: Formann: Gunnar Andersen. Asbjørn Nygaard, Hans Ystrøm, Erling Kristiansen, Jens Johansen.   
1945: Formann: Gunnar Andersen. Asbjørn Nygaard, Jens Johansen, Hans Julsrud, Sam Melberg.   
1946: Formann: Gunnar Andersen. Øivind Wille, Jens Johansen, Hans Julsrud, Aage Johansen.   
1947: Formann: Harry Holm-Olsen. Erling Kristiansen, Rolf Buckholm, Annie Mathisen, Jens Johansen.   
1948: Formann: Kåre Kolrud. Erling Kristiansen, Rolf Buckholm, Karin Denis, Reinert Andersen.   
1949: Formann: Harry Holm-Olsen. Angell Jensen, Bremer Hagelund, Karin Denis, Reinert Andersen. 1950: Formann: Harry Holm-Olsen. Rolf Buckholm, Finn Tønnesen, Ragnhild Hansen, Reidar Jensen.  
1951: Formann: Rolf Buckholm. Erling Kristiansen, Finn Tønnesen, Alf Hammerbeck, Karin Denis.   
1952: Formann: Alf Hamnerbeck, Harry Holm-Olsen, Finn Tønnesen, Liv Fosdahl, Erling Kristiansen.   
1953: Formann: Sverre Andersen. Finn Tønnesen, Gunnar Jensen, Sonja Høgberg, Tormod Johnsen.   
1954: Formann: Finn Tønnesen. Ragnhild Hansen, Johnny Halvorsen, Gunnar Jensen, Sonja Høgberg.   
1955: Formann: Finn Tønnesen. Ragnhild Hansen, Johnny Halvorsen, Gunhild Grev, Sonja Høgberg.   
1956: Formann: Finn Tønnesen. Ragnhild Hansen, Sonja Høgberg, Johnny Halvorsen, Else Iversen.   
1957: Formann: Finn Tønnesen. Johnny Halvorsen, Sonja Høgberg, Thor Hansen, Ragnhild Johansen.   
1958: Formann: Finn Tønnesen. Thor Hansen, Johnny Halvorsen, Ragnhild Johansen, Dagfin Larsen.  
1959: Formann: Finn Tønnesen. Thor Hansen, Johnny Halvorsen, Ragnhild Johansen, Dagfin Larsen.   
1960: Formann: Finn Tønnesen. Karin Jensen, Ragnhild Johansen, Dagfin Larsen, Liv Mustorp.

1961: Formann: Finn Tønnesen. Karin Jensen, Ragnhild Johansen, Åshild Brekke, Liv Mustorp.   
1962: Formann: Finn Tønnesen. Karin Jensen, Ragnhild Johansen, Åshild Notø, Liv Mustorp.   
1963: Formann: Finn Tønnesen. Karin Jensen, Ragnhild Johansen, Åshild Notø, Liv Mustorp.   
1964: Formann: Finn Tønnesen. Karin Jensen, Johnny Halvorsen, Åshild Notø, Ragnhild Johansen, Liv Mustorp.   
1965: Formann: Finn Tønnesen. Olaf Stenbock, Johnny Halvorsen, Ragnar Johansen, Arnold S. Olsen, Tormod Holm.   
1966: Formann: Johnny Halvorsen. Solveig Amundsen, Fritz Bergstrøm, Willy Larsen, Finn Tønnesen.   
1967: Formann: Johnny Halvorsen. Solveig Amundsen, Fritz Bergstrøm, Willy Larsen, Finn Tønnesen.   
1968: Formann: Håkon Melberg. Solveig Amundsen, Fritz Bergstrøm, Steinar Hansen, Finn Tønnesen.   
1969: Formann: Håkon Melberg. Fritz Bergstrøm, Steinar Hansen, Finn Tønnesen, Gerda Vangen.   
1970: Formann: Bjørn Amundsen. Fritz Bergstrøm, Torild Olsen, Finn Tønnesen, Gerda Vangen.   
1971: Formann: Bjørn Amundsen. Fritz Bergstrøm, Ellen Hansen, Torild Olsen, Finn Tønnesen.   
1972: Ingen formann. Anne-Marie Bakkene, Fritz Bergstrøm, Ellen Hansen, Torild Olsen.   
1973: Formann: Anne-Marie Bakkene. Fritz Bergstrøm, Sven Johansen, Hans Julsrud, Torbjørn Sanna.   
1974: Formann: Anne-Marie Bakkene. Sven Johansen, Hans Julsrud, K. Netland, Torbjørn Sanna.   
1975: Formann: Mindor Aksnes. Ingjerd Forstrøm, Tullik Jensen, Sven Johansen, Mette Mustorp.   
1976: Formann: Mindor Aksnes. Anne-Marie Bakkene, Fritz Bergstrøm, Ingjerd Forstrøm, Tullik Jensen.   
1977: Formann: Liv Holm. Mindor Aksnes, Anne-Brit Berg, Tullik Jensen, Ola Øyen.   
1978: Formann: Ola Øyen. Mindor Aksnes, Anne-Brit Berg, Reidun Hansen, Bjørg Johannesen.   
1979: Formann: Ola Øyen. Mindor Aksnes, Anne-Brit Berg, Bjørg Johannesen, Solfrid Løken.   
1980: Formann: Ola Øyen. Mindor Aksnes, Anne-Brit Berg, Bjørg Johannesen, Solfrid Løken.   
1981: Formann: Kjell Engebretsen. Anne-Brit Berg, Einar Jahr, Solfrid Løken, Ola Øyen, Yngvar Karlsen.  
1982: Formann: Kjell Engebretsen. Anne-Brit Berg, Stein Gustavsen, Solfrid Løken, Sølvi Olsen.   
1983: Formann: Yngvar Karlsen. Tom Børresen, Kjell Engebretsen, Sølvi Olsen, Tove Samuelsen.   
1984: Formann: Yngvar Karlsen. Tom Børresen, Thor Gundersen, Sølvi Olsen, Tove Samuelsen.   
1985: Formann: Yngvar Karlsen. Tom Børresen, Thor Gundersen, Harald Notø, Sølvi Olsen.   
1986: Formann: Thor Gundersen. Dyril Melberg, Harald Notø, Elisabeth Stenbock Eriksen, Lars Larsen.   
1987: Formann: Lars Larsen. Nils Bjurstrøm, Dyril Melberg, Elisabeth Stenbock Eriksen, Harald Notø.   
1988: Leder: Dyril Melberg. Yngvar Karlsen, Harald Notø, Elisabeth Stenbock Eriksen, Nils Bjurstrøm.

REPRESENTASJON

Østfold Svømmekrets

Sigurd Andersen, styremedlem 1921, 1922, 1923, 1925, 1926, 1927, formann 1929.  
Harald Andersen, styremedlem 1922, 1923, 1925.  
Øistein Buckholm, styremedlem 1929.   
Kjell Olsen, styremedlem 1929.  
Alf Hansen, formann 1935.  
Leif Moe, styremedlem 1935, nestformann 1936.  
Ivar Buckholm, styremedlem 1935.  
Angell Jensen, formann 1940 og 1945.  
Gunnar Andersen, sekretær 1940.  
Asbjørn Nygaard, viseformann 1945.  
Erling Kristiansen, sekretær 1945, formann 1955, 1963, 1964, 1965.  
Rolf Buckholm, sekretær 1955, formann 1962.  
Dagfinn Larsen, kasserer 1955.  
Finn Tønnesen, viseformann 1961.  
Thor Buckholm, sekretær 1961.  
Johnny Halvorsen, sekretær 1963, 1964, 1965.  
Eva Eriksen, kasserer 1962.  
Reidun Brekke, kasserer 1963.  
Anne Nygaard, kasserer 1964.  
Ragnhild Johansen, kasserer.   
Jarle Berg, formann 1978, 1979, 1980.  
Anne-Brit Berg, sekretær 1978.   
Bjørg Johannesen, sekretær 1979, 1980.   
Åshild Notø, nestleder 1987.  
Yngvar Karlsen, valgkomité 1986.

Norges Svømmeforbund

Angell Jensen, styremedlem 1957-61.   
Erling Kristiansen, diverse komiteer. Østfolds repr. i NSF 1975.   
Dyril Melberg, NSF' s Svømmeutvalg 1987.

Norges Idrettsforbund

Håkon Melberg, NSF' s representant 1969.

Østfold Trenerråd

Jan Hansen, formann 1982, 1983, 1984.   
Gro Heen, sekretær 1982, 1983, 1984.

MESTERSKAP

Norsk mester senior, stup:

1930: Sam Melberg, rette stup   
1931: Sam Melberg, kunststup   
1932: Sam Melberg, rette stup, kunststup   
1933: Sam Melberg, rette stup, kunststup   
1938: Sam Melberg, rette stup, kunststup   
Sam Melberg har dessuten syv NM som medlem av Speed, Oslo.

Norsk mester senior, svømming:

1960: Runa Holm, 400 m fri   
1961: Runa Holm, 400 m fri  
 Anne Nygaard, 200 m rygg   
 Tore Holm-Olsen, 200 m rygg   
1962: Runa Holm, 200 m fri   
 Runa Holm, 400 m fri   
 Reidun Dahl, 100 m rygg   
 Reidun Dahl, 200 m rygg   
 Tore Holm-Olsen, 400 m medley   
1966: Jan-Olav Amundsen, 100 m rygg   
1967: Jan-Olav Amundsen, 200 m rygg   
1969: Frode Melberg, 200 m medley   
1973: Atle Melberg, 200 m butterfly, 100 m butterfly, 100 m rygg, 200 rygg  
1974: Atle Melberg, 100 m rygg, 200 m rygg, 200 m butterfly, 200 m medley  
1976: Atle Melberg, 100 m rygg, 200 m rygg, 100 m butterfly  
1977: Atle Melberg, 100 m rygg, 200 m rygg (kortbane)  
 Atle Melberg, 100 m rygg, 200 m rygg (langbane)  
1978: Atle Melberg, 100 m rygg, 200 m rygg (kortbane)  
 Atle Melberg, 200 m butterfly (langbane)  
1986: Jørgen Berg, 50 m fri (kortbane)  
 Jørgen Berg, 50 m fri (langbane)  
1987: Jarl Inge Melberg, 400 m fri  
 Kai Henning Melberg, 200 m rygg  
1988: Jarl Inge Melberg, 100 m fri, 200 m fri

Norsk mester senior, lagsvømminq:

1960: 4 x 100 m medley, damer   
1961: 4 x 100 m medley, damer   
 4 x 100 m fri, damer  
1962: 4 x 100 m fri, damer   
1969: 4 x 100 m medley, herrer (Jan-Erik Hansen, Frode Melberg, Atle Melberg, Jan-0lav Amundsen)   
1976: 4 x 100 m medley, herrer (Øivind Hansen, Atle Melberg, Ivar Jensen, Frode Melberg)   
1987: 4 x 50 m fri, herrer – norsk rekord  
 4 x 100 m rygg, herrer – norsk rekord

Norsk mester junior, svømming:

1961: Reidun Dahl, 100 m rygg  
1963: Turid Sæther, 100 m butterfly   
 Jan-Olav Amundsen, 100 m rygg  
1964: Jan-0lav Amundsen, 100 m rygg  
1966: Frode Melberg, 200 m bryst  
1968: Atle Melberg, 100 m rygg, 100 m butterfly, 200 m medley  
1969: Atle Melberg, 200 m medley, 100 m butterfly  
1980: Jørgen Berg, 100 m butterfly  
 Jørn Wathne, 1500 m fri  
1982: Kjetil Eriksen, 100 m fri, 200 m fri, 1500 m fri, 400 m fri  
1984: Jarl Inge Melberg, 100 m fri  
1985: Jarl Inge Melberg, 100 m bryst, 200 m bryst, 100 m rygg, 200 m rygg, 100 m fri, 200 m fri, 400 m fri, 1500 m fri, 200 m medley, 400 m medley, 100 m butterfly, 200 m butterfly  
1986: Jarl Inge Melberg, 200 m medley, 400 m. medley, 200 m fri, 200 m butterfly, 400 m fri  
1987: Jarl Inge Melberg, 100 m crawl, 200 m medley

Norsk mester iunior, lagsvømming;

1965: 4 x 50 m fri, damer   
1968: 4 x 100 m medley, herrer (Jan-Erik Hansen, Thore Adler-Nilsen, Erling Torp, Atle Melberg)   
1981: 4 x 200 m fri, herrer (Kjetil Eriksen, Petter Hansen, Jørn Wathne, Jørgen Berg)   
 4 x 100 m fri, herrer (Kjetil Eriksen, Petter Hansen, Jørn Wathne, Jørgen Berg)

Nordisk mester junior Island:

1987: Jarl Inge Melberg, 200 m fri, 100 m fri, 400 m medley, 200 m medley, 4x100 m medley, 4x100 fri, 4x200 m fri

Nordisk mester senior:

1973: Atle Melberg, 100 m rygg, 200 m rygg, 100 m butterfly, 4 x 100 m medley

NORSKE REKORDER

1960: Runa Holm, 400 m fri, 5.33.3  
 Runa Holm, 400 m fri, 5.32.8  
 Runa Holm, 400 m fri, 5.31.0  
1961: Runa Holm, 400 m fri, 5.24.7  
1962: Runa Holm, 200 m fri, 2.31.2  
1963: Marit Brekke, 100 m bryst, 1.25.5

100 m rygg: 25 m bane: 50 m bane:

1966: Jan-Olav Amundsen 1.06.3  
1967: Jan-Olav Amundsen 1.05.4  
1971: Atle Melberg 1.04.0 1.05.0  
 Atle Melberg 1.04.9  
1972: Atle Melberg 1.03.9 1.03.4  
 Atle Melberg 1.03.8 1.03.2  
 Atle Melberg 1.03.4  
1974: Atle Melberg 1.02.58 1.02.58  
1976: Atle Melberg 1.02.07 1.02.07  
 Atle Melberg 1.02.04 1.02.04  
 Atle Melberg 1.01.9 1.01.9  
 Atle Melberg 1.01.8 1.01.8  
 Atle Melberg 1.01.0 1.01.0  
1977: Atle Melberg 1.00.8

200 m rygg:

1970: Atle Melberg 2.22.5  
1971: Atle Melberg 2.19.7 2.21.5  
 Atle Melberg 2.19.7  
1972: Atle Melberg 2.18.0 2.17.68  
 Atle Melberg 2.17.68  
1973: Atle Melberg 2.17.2 2.17.2  
 Atle Melberg 2.16.97  
 Atle Melberg 2.16.92  
1974: Atle Melberg 2.16.5 2.16.5  
 Atle Melberg 2.14.59 2.14.59  
1976: Atle Melberg 2.12.8 2.14.25  
 Atle Melberg 2.12.8

200 m butterfly:

1973: Atle Melberg 2.15.2 2.15.2  
1974: Atle Melberg 2.12.1 2.12.1  
 Atle Melberg 2.10.6 2.10.6  
 Atle Melberg 2.10.43 2.10.43  
1987: Jarl Inge Melberg 2.08.42 jr. 2.14.94 jr.

100 m butterfly:

1987: Jarl Inge Melberg 57.55 jr.

200 m medley:

1974: Atle Melberg 2.13.43 2.14.5  
1988: Jarl Ingen Melberg 2.08.2 jr.

400 m fri:

1987: Jarl Inge Melberg 3.58.61 jr.

200 m fri:

1988: Jarl Ingen Melberg 1.52.0 jr.

100 m fri:

1987: Jarl Inge Melberg 54.24 jr.

50 m fri:

1987: Jarl Inge Melberg 24.91 jr.  
1988: Jarl Inge Melberg 24.50 jr.

Lagsvømming

1981: 4 x 100 fri junior 3.45.51  
(Kjetil Eriksen, Petter Hansen, Jørn Wathne, Jørgen Berg)

4 x 100 fri junior 8.13.58  
(Kjetil Eriksen, Petter Hansen, Jørn Wathne, Jørgen Berg)

1965: 4 x 50 m fri, damer 2.05.4  
(Irja Holm, Astrid Olsen, Turi Sæther, Elisabeth Stenbock)

1987: 4 x 50 m fri, herrer 1.38.6  
(Jørgen Berg, Tommy Aksnes, Kai Henning Melberg, Jarl Inge Melberg)

4 x 100 m rygg, herrer 4.13.8  
(Jørgen Berg, Atle Melberg, Kai Henning Melberg, Jarl Inge Melberg)

DELTAKELSE I INTERNASJONALE MESTERSKAP

Olympiske leker:

1936: Sam Melberg, stup

Verdensmesterskap:

1973: Atle Melberg, VM for studenter i Moskva, senior.

Europamesterskap:

stup

VM for studenter i Moskva,

1934: Sam Melberg, stup   
1963: Marit Brekke, junior – 3. plass  
1974: Atle Melberg, senior   
1985: Jarl Inge Melberg, junior   
1987: Jarl Inge Melberg

Nordiske mesterskap:

Senior: Sam Melberg, stup  
Anne Nygaard, svømming  
Tore Holm-Olsen, svømming  
Runa Holm, svømming  
Jan Hansen, svømming  
Marit Brekke, svømming  
Elisabeth Stenbock, svømming

1967: Jan-Olav Amundsen, svømming

1973: Atle Melberg, svømming

1977: Atle Melberg, svømming

Junior: Reidun Dahl, svømming

1966: Frode Melberg, svømming

1968: Atle Melberg, svømming

1980: Jørn Wathne, svømming  
Jørgen Berg, svømming

1986: Kai Henning Melberg, svømming  
Jarl Inge Melberg, svømming

LANDSLAGSDELTAKERE

Ole Fr. Lund, senior  
Sam Melberg, ”  
Per Holm-Olsen, ”  
Tore Holm-Olsen, ”  
Anne Nygaard, ”  
Marit Brekke, ”  
Elisabeth Stenbock, ”  
Jan-Olav Amundsen, 1967, senior   
Frode Melberg, 1966, junior, 1968/69, senior   
Atle Melberg, 1968, junior, 1969/73/74/78, senior   
Thore Adler-NiIsen, 1968, junior   
Jan-Erik Hansen, 1969, junior   
Jørn Wathne, 1980/81, junior   
Jørgen Berg, 1980/81, junior   
Kjetil Eriksen, 1981/82/83, junior   
Anne Pernille Johnsen, 1985, junior   
Kai Henning Melberg, 1983/84/85, junior, 1987, senior   
Jarl Inge Melberg, 1983/84/85/87, junior, 1988, senior

ÆRESPRISER

Haldens Svømmeklub, Runa Holm og Tore Holm-Olsen er tildelt Halden Arbeiderblads Ærespris.   
Finn Tønnesen er tildelt Smaalenenes Amtstidendes Ærespris.   
Sonja Høgberg, Else Iversen, Anne Holm, Anne Karine Nordby og Else-Marie Johansen er tildelt Saugbrugsforeningens Ærespris.   
Jan-Olav Amundsen, Halden Arbeiderblads Ærespris, 1967 .   
Atle Melberg, Halden Arbeiderblads Ærespris, 1969, 1973 og 1974.   
Jarl Inge Melberg, Halden Arbeidsblads Ærespris, 1985, 1986.   
Jarl Inge Melberg, Mehrens Ærespris, 1984, 1985 og 1986.   
Jarl Inge Melberg, ABC Bank og Østfold Idrettskrets' Ærespris, 1985.   
Jarl Inge Melberg bestemannspremie i junior-NM 1986 .   
Nils Henrik Bjurstrøm bestemannspremie i kl. 73 i Skagerrack Swim 1986.   
Månedens navn for mai 1986: Jørgen Berg.

UTMERKELSER

Sam Melberg er tildelt Norges Svømmeforbunds Bragdmerke.   
K. O. Monkerud er tildelt Norges Svønuneforbunds fortjenestemedalje med diplom.   
Gunnar Andersen er tildelt Norges Svømmeforbunds fortjeneste-medalje med diplom.   
Angell Jensen er tildelt Norges Svømmeforbunds fortjenestemedalje med diplom.   
Finn Tønnesen er tildelt Norges Svømmeforbunds fortjenestemedalje med diplom.   
Erling Kristiansen er tildelt Norges Svømmeforbunds fortjenestemedalje med diplom.   
Angell Jensen er tildelt Norges Idrettsforbunds jubileumsplakett.   
Atle Melberg Norges Svømmeforbunds bragdmerke.

ÆRESMEDLEMMER

Karl Olaf Monkerud   
Gunnar Andersen   
Finn Tønnesen   
HiImer Bjørling   
Thormod Holm   
Erling Kristiansen