



## A-partiet årsberetning

### A-Partiet 2018

Simmarna har tränat mycket bra under året 2018, med bra närvaro och stort engagemang. Vi började året med 13 st simmare och flyttade upp 2st Nora Solhaug och Helle Gjösund under hösten. Vid årskiftet så slutade Nora Misund och Mikkel Svendsen. Så de simmare som simmar i A-partiet är 5st pojkar födda från 99-03 och 9st flickor födda från 00-03. I januari 2019 så flyttas även Mathias Gundrosen, Jens William Strand upp till A-partiet och Håkon Ekeroth på hospitering.

Träningen under året har baserats på att förbättra teknik, vändningar, undervattenskickar och höja kvaliteten på träningen. Vi har även jobbat med att förbättra teknikuthålligheten på simmarnas spec simsätt. Jag har baserat träningen på ett upplägg som innehåller en 4veckor cykel med en testvecka varje månad. Jag tycker att alla simmarna har utvecklats mycket bra under året.

Vi har ett bra samarbete med Romek på Sky Fitness som hjälper oss med styrketräningen för A,B-partiet.

Halden hade 14st simmare som kvalade in till Nordsjö stevnet som är ett rekord för Halden. A-partiet hade Vid UM/JNM i Asker 7st simmare som kvalat in och presterade mycket bra. Synne tog sin första JNM medalj på 100ryggsim och Christer blev uttagen till Nordiska Mästerskapen efter sina goda resultat på 200fr och 400fr. Christer tog tillsammans med Norges stafettlag på 4x100 och 4x200m frisisim 2st brons.

Halden har under året haft mycket bra stafettinsattser under JNM/NM där Synne, Aurora, Thyra, Amanda, Nora Ellingsen, Nora Solhaug, Thea Aksmo har varit med och gjort bra ifrån sig..

Under året så har vi varit på läger, höstferien hade vi möjligheten att åka till Spanien (Calella). Ett mycket lyckat läger som gjordes tillsammans med B-partiet, med mycket positiva och träningsvilliga simmare.

Jag är mycket nöjd med A-partiets insatser under året och ser fram emot nästa år.

A-partiet //Stefan Andersson