

Årsberetning A-partiet 2023

Partiet startet året med totalt 13 stk svømmere. En ny hovedtrener, Piotr Ludwiczak ble ansatt i midten av november 2022 og startet året med å innføre sin treningsfilosofi. Fokuset var å bryte ned alle svømmearter, for å bygge disse stegvis opp igjen. Innføring av drill øvelser i alle svømmearter og et stort fokus på undervannsarbeid i start og vendinger. Dette var en helt annen måte å gjennomføre treninger på enn hva mange var vant med fra tidligere. Dette skapte litt murring blant enkelte svømmere, som kanskje ikke hadde helt troen på dette. Aldersgruppen for partiet har vært svømmere fra 2004 til 2009. Etter sommeren fikk vi et nytt medlem i Esther som flyttet fra Sverige, og på høsten ble også Mathias og Sigurd tatt opp på A-partiet.

Treningstidene var 2t svømming mandag, morgentrening + 1,5t svømming + mobilitet på tirsdag, 2 t svømming onsdag, morgentrening + 1,5t svømming + mobilitet på torsdag, 2t svømming fredag og 2t svømming lørdag. Det ble innført morgentrening tirsdager og torsdager for å få flere treningstimer i basseng. I starten var det få svømmere som deltok, men utover i året ble dette mer interessant etter hvert som flere svømmere ønsket å prestere bedre. Totalt 8 svømmeøkter og to mobilitetsøkter i uka.

Det ble lagt ned mye god trening gjennom hele året, med treningsleir i Polen og ekstratreninger på Remmen i vinter og høstferien. Dette har gitt mange gode prestasjoner og personlige rekorder for veldig mange svømmere. Ullbergstrofen, Skagerak Swim, Bergen Swim festival, Nordsjøstevnet og Olavslekene er noen av høydepunktene i tillegg til:

5 svømmere kvalifiserte seg til LÅMØ og 3 svømmere videre til ÅM finalen.

10 stk svømmere var kvalifisert og deltok på NM langbane i Fredrikstad i juli.

Kristine tatt ut til Nordisk Ungdomsmesterskap i Jønkøping.

7 stk svømmere var kvalifisert til NM ungdom i Sandnes.

2 stk svømmere reiste til NM kortbane i Bergen.

Alt i alt har svømmerne levert veldig mange personlige rekorder gjennom hele året. HSK flere svømmere som ligger helt i toppen av sine klasser. En flott gjeng med mange positive og hyggelige svømmere som hjelper hverandre fremover. Utviklingen har vært formidabel og vi ser med glede frem til 2024 sesongen.

For A-partiet

Anders Stenbock-Haakestad