

# BSV NYHETER

BÆRUMSVØMMERNE



3 Bærum Open

6 Tomoe I ISL

3 BSV Triatlon

7 Ungdomsmesterskap 2020

5 Olavslekene

8 Nordsjøstevnet

## Kontakt oss

### Johan Bjørkegren

Daglig Leder

johan@barumsvommerne.no

### Hege Eek

Marked/prosjekt

hege@barumsvommerne.no

### Marcin Fijalkowski

Svømmeopplæring ansvarlig

kurs@barumsvommerne.no

### Audun Eiriksson

Svømmeskole ansvarlig

kurs@barumsvommerne.no

### Nina Norheim

Daglig Leder Hundsund Bad

nina@barumsvommerne.no

### Ida Sandin

Hovedtrener

ida@barumsvommerne.no

### Sondre Solberg

Sportslig Leder

slxjazz@me.no

For info besøk vår hjemmeside

[www.barumsvommerne.no](http://www.barumsvommerne.no)



barumsvommerne

## Bærumsvømmerne ble Norges beste klubb sesongen 2019-2020.

Vi takker AJ produkter for støtten og ser frem mot  
den kommende sesongen OL i Tokyo som  
høydepunktet.



## Støtt Bærumsvømmerne gjennom din Grasrotandel



Bærumsvømmerne er med i grasrotandelen. Den enkleste måten er å sende en SMS fra det mobilnummeret som er registrert på ditt spillekort. Send kodeord GRASROTANDELEN 974340003 til 2020 (tjenesten er gratis).

Du kan også bli grasrotgiver på en av disse måtene

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider

Vårt organisasjonsnummer er 974340003

Ved spill hos Norsk Tipping vil 7% av innsatsen gå direkte til Bærumsvømmerne (gjelder ikke Extra og Flax). Grasrotandelen vil ikke på noe måte gå utover din innsats eller premien din – du bli IKKE belastet noe for å være grasrotgiver!

Takk for at du registrer deg og støtter klubben!

# BÆRUM OPEN

Vi ønsker å gjennomføre Bærum Open i år, på tross av Corona. Vi vil å gi svømmerne en konkurranse, godt tilpasset smittevernstiltak og etter gjeldende regler.

Stevnet er i Nadderudhallen fra 4. - 6. desember. Vi er i dialog med kommunen og smittevernslegen i forhold til gjennomføring. Noe vet vi allerede: Det er begrenset med deltagere. Stevnet går uten publikum. Det er ikke cafe eller salg i inngang. Og vi trenger hjelp til å ivareta smittevernet på en god måte! Dugnadsoppgavene i år vil i første rekke være for å kunne håndtere smittevernet på en god måte:

- Renhold: vask av garderober og svømmehall mellom hver økt
- Vakter til å sørge for at det ikke er for mange i garderober, dusjer og startpaller
- Hjelpe svømmere med å registrere seg før de går inn i hallen (gjøres online)
- Registrering når man forlater svømmehallen, sjekke at de har noen som henter etc.
- Rigging og rydding før og etter stevnet

Vi håper flere har lyst og tid til å hjelpe oss med dette, og at vi ser deg under Bærum Open.

## Bærumsvømmerne Triatlon

Hei alle sammen, mitt navn er Gunhild Berntsen og jeg er så utrolig heldig å få jobbe med og utvikle en triatlonklubb i regi av BSV.

Hvem er jeg?

Jeg er 44 år gammel triatlet som har fått ha det veldig gøy med idretten, fått mange nye bekjenskaper, trent mye og bra, reist og opplevd mye av det som triatlonverden har å tilby.



Nå har jeg fryktelig lyst til å dele min kunnskap og lidenskap sammen med dere. Helt kort har jeg vært 11 år på landslag i militær 5-kamp. Jobbet 8 år på NTG-U som lærer og trener. Utdannet lærer og topp trener ved NIH/Olympiatoppen. Etter å ha fått to barn, så har jeg drevet med triatlon. Har bodd de siste 7,5 årene i Beglia og Italia. Men har nå kommet tilbake til Norge for å bli. Ta gjerne kontakt med meg om det er noe du lurer på, eller du sitte inne med noen gode tips eller ideer.

## BSV Profiltøy

BSV profiltøy får du kjøpt i butikken på Hundsvand bad. Butikken følger svømmehallen sine åpningstider og vi har alt på lager.

### Priser:

- Teknisk t-skjorte dame/herre: **kr 229,-**
- Teknisk langermet t-skjorte unisex: **kr 299,-**
- Bomull t-skjorte unisex: **kr 149,-**
- Hettegenser: **kr 549,-**
- Hettegenser for barn: **kr 449,-**
- Shorts herre og dame: **kr 279,-**
- Korte tights for dame: **kr 279,-**
- BSV badehette silikon: **kr 99,-**

Navnetrykk på BSV-tøyet:

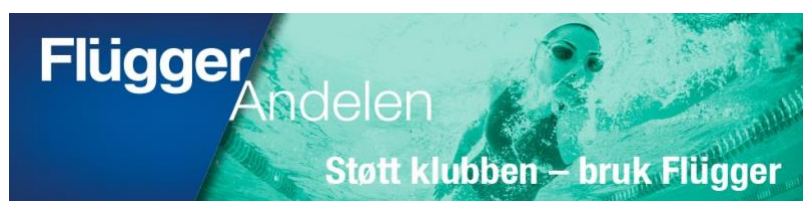
Ønsker du eget navn eller initialer på ditt BSV-tøy? Vi har avtale med Torshov sport Sandvika slik at du kan få trykk på ditt BSV profiltøy. Dersom du ønsker dette tar du med ditt profiltøy til Torshov butikken på Sandvika Storsenter.

## Støtt BSV – Kjøp malingen din hos Flügger!

Planer om å pusse opp? Da kan du som medlem i BSV få 20% rabatt på maling og verktøy og samtidig være med å støtte klubben. Besøk din lokale Flügger farve butikk og handle på klubbens kjøpskonto. Oppgi «Bærumsvømmerne» når du betaler i kassen, så får du 20% rabatt. Eller du kan oppgi kjøpskontonummer 894835. BSV får 5% støtte beregnet på ditt kjøp.

Du finner Flügger butikker på Bekkestua, Høvik, Lier, Asker og Oslo. Se oversikt over alle Flügger butikker her: <https://www.flugger.no/finn-butikk/>

Du kan lese mer om klubbandelen her: <https://www.flugger.no/fluggerandelen/dette-er-fl%C3%BCgger-andelen/>



## OLAVSLEKENE 10-11 OKTOBER

10-11 oktober deltok flere av våre konkurransepartier på Olavslekene i Sarpsborg. I bassenget ble det svømt veldig bra, og den gode innsatsen resulterte i fine nye perser for svømmerne. Det er tydelig at høstens trening har gitt resultater og det er gøy!



Noen løp koster litt mer enn andre. Mathilde Selmer-Olsen (08) ville ha en utfordring og valgte seg 200 fly. Hun gjennomførte på en god måte og svømte inn til 3.28,97, ivrig heiet fram av gode lagvenninner. Aksel Sjøvik Holden (08) er uredd i sin første 800 fri, svømmer jevne og tøffe splitter og setter en glimrende pers på 11.10,83. Frida Amalie Sivle (08) setter Bærumsvømmernes største pers for helga, da hun knuser sin gamle pers på 400 fri med over ett minutt og viser at godt fokus på trening lønner seg. Hennes nye pers er 6.14,88. Fin utvikling for Frida!

Det er mange som kunne bli nevnt i denne oppsummeringen, da det var veldig mange gode prestasjoner i helga. Det er veldig gledelig at mange gjør det bra og at vi sammen klarer å lage både et godt prestasjonsmiljø, men også at vi har et godt sosialt miljø i klubben. Utøverne er flinke til å heie på hverandre og unne hverandre gode løp – ikke bare innad i gruppene, men også på tvers av alder og gruppetilhørighet. Det er godt å se.



Tomoe Zenimoto Hvas tok førsteplass på 100 IM under den tredje konkurransen i ISL. Tomoe slo inn på tiden 51,83, noe som var foran blant annet verdensrekordholderen på øvelsen Vladimir Morozov. Tomoe har så langt fått meg seg to andreplasser og en tredjeplass i konkurranse med verdenseliten i Ungarn. Laget hans LA Current har en av de fire innledende konkurransene igjen, men ligger godt an til å komme videre til semifinalen.



Konkurransene sendes på Dplay/Eurosport.

Vil du vite mer om ISL? NRK har laget en fin artikkel om hvordan ISL ble startet og hva det går ut på. Artikkelen kan du lese her: <https://www.nrk.no/sport/xl/den-opprorske-milliardaeren-som-endret-svømmesporten-1.14994988>

## Ungdomsmesterskap 16-18 oktober

Norgesmesterskap for ungdom ble arrangert i Tromsø 16-18 oktober. Bærumsvømmerne reiste i år med 11 utøvere til mesterskapet.

Mathias Rike Holmann viste storform under mesterskapet og svømte inn til 4 Gull på 200 IM, 200 Rygg, 100 Rygg og 100 Bryst. Mathias tok også Juniorlandslagskrav på førsteetappen på 4x200 Fri med tiden 1.52,27.



På 4x200 Fri svømte gutta inn til en bronsemedalje med 4 gode etapper. Andrelaget gjorde også en god stafett og svømte langt under påmeldingstid.

Anika Svenning satt stor personlig rekord på 100 Rygg og tok både NM Junior og Senior krav.

Sebastian Hagen imponerte stort på 100 Bryst og slo inn på tiden 1.09,85.

Vi endte til slutt opp på 7. Plass i klubb sammendraget. I år vi reiste med et relativt ungt lag og hele 9 av de 11 utøverne som deltok i år vil være med neste år igjen. Derfor håper vi på rekordstor tropp neste år 😊

## Nordsjøstevnet

Endelig konkurranse igjen for de eldste svømmerne! Bærumsvømmerne deltok på sin første større konkurranse i 2020 på Nordsjøstevnet i Stavanger. Det ble en konkurranse tilpasset smittevernreglene og noe annerledes enn vanlig, men utøverne gledet seg til endelig å kunne konkurrere igjen. Vi var ganske spent på hvor vi står og hva helgen ville bringe.

Det ble en veldig hyggelig opptur i Stavanger. Ingeborg Vassbak Løyning satte to norske rekorder og tok bestemannspremien. Hun knuste rekorden på 50 rygg med nesten 1 sekund, og ny tid er 26,47. Ingeborgs andre rekord ble satt på 200 rygg på 2.06,61. Niksa satt også ny norsk rekord på 50 fri med tiden 21,57. Gratulerer!



Vi fikk se en rekke gode prestasjoner og mange flotte perser. Flere når nye milepæler, blant annet Elias Nordeng (under 23 på 50 fri) og Christian Dyrkorn (under 50 sekunder på 100 fri og under 1,50 på 200 fri). Veldig gøy!

Vi gleder oss til NM om halvannen uke, og svømmerne våre er godt motiverte for å prestere også her!