

BSV NYHETER

BÆRUMSVØMMERNE



3 Klubben i mitt hjerte

6 Alternativ julekalenderdugnad

3 Forlenget autorisasjon

7 Analyser

5 Løvberg legger opp

8 Ingeborg i Tv2

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



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!

Støtt BSV – bli med på Klubben i mitt hjerte

Bærumsvømmerne er med i Klubben i mitt hjerte, hvor vi konkurrerer om flotte pengepremier. Vi håper alle støttespillere der ute som har et hjerte i klubben – venner og bekjente, familie, medlemmer og blodfans, kan hjelpe oss med å vinne!

I tillegg har vi startet en Spleis hvor alle pengene som samles inn går til å skape sosiale aktiviteter for 350 barn og unge i Bærumsvømmernes treningsgrupper

Vi har på grunn av Corona avsluttet vaffelsalget på Hundsvund bad og treningsgruppene selger ikke julekalendere på døra til venner og naboer i år. Vi håper du i stedet vil støtte vår digitale dugnad for at treningsgruppene våre skal ha fortsette å ha gode sosiale aktiviteter i 2021

Ditt bidrag vil være med på å støtte arbeidet med å skape god aktivitet, positive miljøer, idretts glede og fellesskap for barn og ungdom på treningsgruppene våre.

Forlenget autorisasjonsperiode for dommere

Norges Svømmeforbund har besluttet å forlenge autorisasjonsperioden for dommere med 1 år. Kravet for å opprettholde autorisasjonen som dommer er å dømme på minst 5 stevneøkter i løpet av to år. 2020 har vært preget av få stevner/mange avlysninger og mange dommere ville hatt problemer med å få 5 økter. Det vil si at de som har autorisasjon som går ut 31.12.2020/01.01.2021 vil automatisk få ny autorisasjon til 31.12.2021, uavhengig hvor mange stevner de har gjennomført.

Det samme gjelder for aspiranter, aspirantperioden utvides med 1 år, slik at de nå kan bruke 2 år fra gjennomgått kretsdommerkurs, på å gjennomføre aspirantstevnene. Dette gjelder for de som tok Kretsdommerkurs i 2019 og 2020.

Du som dommer eller klubben din skal ikke gjøre noe. Autorisasjonen oppdateres for alle det gjelder i Medley.

BSV Profiltøy

BSV profiltøy får du kjøpt i i butikken på Hundstrand 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/>



Emilie Løvberg legger opp

Verdens beste Emilie henger offisielt badedrakten til tørk. Det har vært en glede og ære å være med deg i mange år, med oppturer, nedturer og oppturer igjen. Det er vemodig at du slutter, men vi ønsker deg alt godt videre.



Emilie uttalte dette på Instagram: «Dette er vanskelig å sette ord på, men jeg skal prøve. Svømming har vært en fryktelig stor del av livet mitt, noe jeg er utrolig glad for. Det har vært nedturer, men enda flere oppturer og gode minner. NM forrige helg skulle bli mitt siste mesterskap som satsende utøver, noe som dessverre ikke ble noe av.

Denne reisen har vært helt fantastisk og jeg hadde ikke klart det uten familien min, verdens beste trener, tidenes klubb og klubbkamerater og alle andre som står meg nært. Jeg vil takke alle sammen som har hatt tro på meg, og backet meg hele veien gjennom svømmekarrieren min. Takk til Bærumsvømmerne, en klubb jeg med stolthet har svømt for i ca 20 år og aldri ville byttet bort. Takk til sponsorene mine for backing. Takk til Sondre som har vært der i tykt og tynt og stått på bassengkanten de siste 11 årene, det har vært en sann glede. Jeg er stolt av hva vi har fått til, og evig takknemlig for hva jeg har fått oppleve på reiser over hele verden. Det sitter langt inne og offisielt henge badedrakten til tørk, men nye utfordringer på studiet og i livet venter, og det gleder jeg meg til! Vi får se om jeg klarer å henge den helt bort.. Takk for meg»

Alternativ Julekalenderdugnad

Hei alle,

Dere har mottatt en invitasjon til å registrere dere i Spond. Vi håper dere godtar invitasjonen, og blir med på årets alternative julekalenderdugnad.

Vi ønsker å selge skrapelodd fra Spond for å erstatte noe av inntektene som vi vanligvis har via julekalendere.

Dere mottar invitasjon til Spond, og dere kan etterhvert dele skrapelodd-dugnaden med venner og familie på SMS og sosiale medier.

Vi ønsker at dere registrerer dere innen 7. desember.

Skrapeloddene går til å dekke sosiale aktiviteter og holde egenandeler lavest mulig.

Har du ikke mulighet til å bidra på innsamlingsdugnaden, så ber vi deg gi beskjed til post@barumsvommerne.no.

Dersom du ikke kan selge lodd, men ønsker å bidra til samme formål kan du mulighet til å bidra på Spleis:

<https://www.spleis.no/project/155093>

Vi tester ut Spond på denne måten i første omgang. Det er mulig vi etter hvert skal bruke systemet til dugnadsinnkalling for arrangementer og noen andre ting. Fortsatt så vil viktig info komme fra trenere på vanlig måte.

Mvh
Bærumsvømmerne

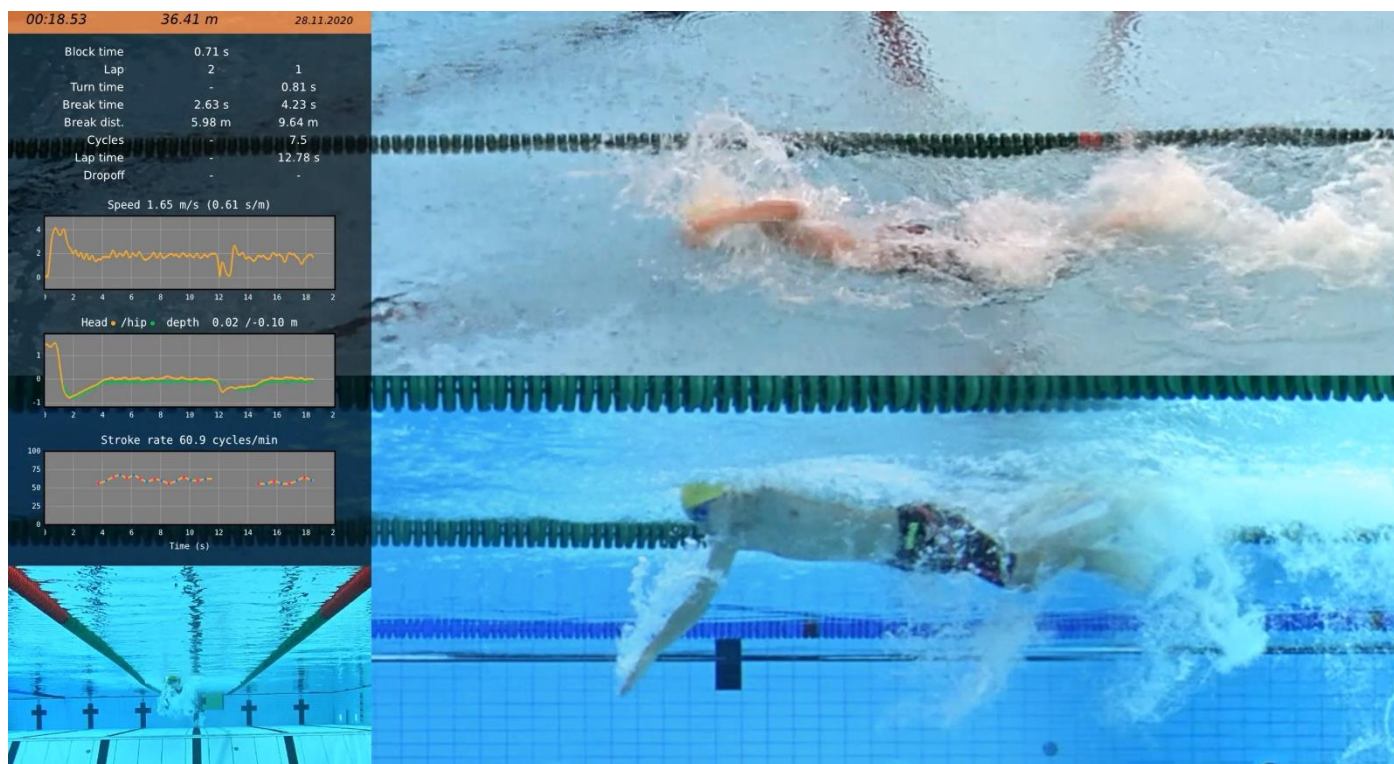
Analysér

Nå som det ikke har vært noen stevner har flere av utøverne i klubben benyttet muligheten til å utføre løpsanalyser på Norges Idrettshøgskole. Der har de svært avansert analyserings verktøy som gir alle mulig tall om svømmeprestasjonen til utøverne. Dette er data som utøverne kan bruke i treningen sin for å forbedre seg på områder de er svake.

Vi håper dette er noe som bidrar til at utøverne tar enda større steg når vi er tilbake og konkurrerer igjen 😊

Her er en video om som viser en løpsanalyse:

https://www.youtube.com/watch?v=jx6FlyyZCRk&feature=emb_title



Ingeborg Løyning hadde intervju med Tv2 denne måneden, hvor de blant annet snakket om hvor tøylig hun er. Dette er noe som hjelper hun å svømme mer smidig og ligge mer avslappet i vannet. Ingeborg forteller også om treningshverdagen i Bjerkvik før hun kom til Bærumsvømmerne. Da måtte hun trene mye på egenhånd både hjemme og i svømmehallen. Det er noe som krever god disiplin og har bidratt til at Ingeborg har veldig god arbeidsmoral. Ingeborg tok 2 norske rekorder under Nordsjøstevnet i oktober og hun var på god vei mot å slå de igjen på NM, men det får vente litt til.

Her kan du lese artikkelen:

<https://www.tv2.no/a/11776985/>