



Anna Sigdestad (10), Lykke Madelen Teige (10) og Amalie Thorsheim (11) stortrives med svømming. (Alle foto: Kim Bøyum)

- Drømmen er å bli like god som Alexander Dale Oen

Talenter fra Vestkant-svømmerne fikk konkurrere i hallen som er oppkalt etter deres store forbilde.

Av Kim Bøyum
kim@sydvesten.no

Det er tidlig fredag ettermiddag og ADO Arena er full av liv. LAMØ vest (landsdel årsklassenonstring) er et av årets store høydepunkter for de yngste i Vestkantsvømmerne. Trioen Anna Sigdestad (10), Lykke Madelen Teige (10) og Amalie Thorsheim (11) synes det er stort bare å få konkurrere i det storslåtte anlegget. De trener fra

to til fire ganger i uken for å være best

mulig forberedt til nettopp slike stevner som dette. Ganske snart kommer de nok til å trappe opp ytterligere. Og de langsiktige ambisjonene er det ingenting å si på.

– Drømmen er å bli like god som Alexander Dale Oen, fastslår jentene fra Bergen vest.

Selv om de er unge, vet de godt hvem den store svømmeren var. Dale Oen døde av hjertestans under en landslagssamling i 2012, bare 26 år gammel.

– Han var en veldig god svømmer og han trente sikkert veldig mye, sier trioen, vel vitende om at hallen de nå står i er oppkalt etter nettopp Dale Oen.

Ved bassenget på Sandgotna, der jentene trener, henger et fotografi av

verdensmesteren fra 2011.

– Alle vet hvem han var, og mange av de unge svømmerne har ham som forbilde selv om de ikke har møtt ham, sier trener Malin Moldkleiv Dahle, som selv svømte med Dale Oen.

Store treningsmengder

Dahle sier alle i klubben er bevisst på at svømming er en idrett som krever ekstrene treningsmengder om man vil nå langt.

– Vi er jo vektløse når vi trener, så vi kan trene mye mer enn dem som løper og får stør i beina. Nå man kan trene mer, trener alle mer. Og skal man da bli bedre enn alle de andre, må man trene mer enn de andre.

Hun er veldig fornøyd med svømmelevene sine.

– Dette er en veldig treningvillig gjeng. Egentlig skal de ha maks fem treninger i uken, men så har noen spurt om å få lov til å ta den sjette treningen fordi de har så lyst. Om søndagene er det mange som tvinger foreldrene sine med bassenget, smiler Dahle.

- Får nye venner

– *Hvordan motiverer man så unge utøvere til å trene såpass mye?*

– De elsker å være sammen og motiverer hverandre veldig. Men så har vi det også veldig klekt på trening. Vi ler masse, og så prøver jeg å lære dem hvorfor vi gjør som vi gjør. Hvorfor trener vi hardt en dag og rolig den neste, og hvorfor øver vi på den og den teknikken. Slik blir de involvert i hva vi driver med, og skjønner stadig

mer. Når de begynner på svømming, har vi mye lek, og så blir de gradvis tøffere og tøffere. Da blir de sulne på å trene hardere, sier Dahle.

Men svømming handler ikke bare om det å presse seg selv. Tåringene Vilde Elholm og Katerina Mikhaleva fra Godvik og Olsvik trekker fram det sosiale.

– Man får nye venner og man kan være med på leier. Det er veldig gøy, smiler de.

PS: For Vestkantsvømmerne var det Tobias Moen Olsen (nummer to i 2002-klassen), Henriette Dale (nummer to i 2003-klassen), Leah Emilie Nilsen (nummer to i 2006-klassen) og Linnea Solsvik (nummer to i 2003-klassen) som gjorde det aller best i helgens stevne.



Katerina Mikhaleva (10) (til h.) var syk og måtte se på da venninnen Vilde Elholm (10) konkurrerte i helgen.



Nikolai Johan Dale (13) trener seks dager i uken.