



VETERANEN OG TALENTENE: Trenerlegenden Ørjan Madsen (til v.) har de siste årene brukt mye av tiden sin til å være mentor for gjengen bak ham. Henning Pryde (fra v.), Malin Moldeklev Dahle og Sondre Møll er de unge trenerne med ansvar for Vestkantsvømmernes beste utøvere. FOTO: ØRJAN DEISZ

# Da alle klubbens toppsvømmere gikk til byrivalen, bestemte de seg for å ta grep

Vestkantsvømmerne ga den pensjonerte trenerlegenden Ørjan Madsen (72) i oppgave å fylle de blanke arkene.

MAGNUS WIKAN

8. mai 2018 14:00, oppdatert 15:20

AKTUELT

**LODDEFJORD:** Det var en trå start på 2015 for Vestkantsvømmerne. Høsten året før hadde styret ikke klart å komme til enighet med treneren Bruno Langlois, som samtidig hadde fått et tilbud fra rivalene i Bergens Svømme Club (BSC).

I to år hadde canadieren ansvar for elitemiljøet i klubben, løftet enkeltsvømmere til topp nasjonalt nivå. Men med et tilbud fra en større klubb på bordet, var tiden inne til å flytte på seg.

### Den nye supertrioen følger skøyteløpernes suksessoppskrift

Tapet av hovedtreneren var stort for Vestkantsvømmerne, men ikke på langt nær så dramatisk som konsekvensene det medførte. Da Langlois skiftet til BSC, gjorde nemlig samtlige av klubbens elitesvømmere det samme. Over 15 utøvere.

Uten verken trener eller toppsvømmere sto Alexander Dale Oens gamle klubb ribbet igjen. Alt de hadde var ungdommene sine og et uerfarent trenerkorps.

De måtte ta grep.

## **Ny vår**

Tre år senere er bassenget på Sandgotna skole fylt opp av svømmere med Vestkantsvømmerens logo på badehetten. De ti ungdommene som terper teknikk i klorvannet, er klubbens nye B-gruppe.

Langs bassengkanten sitter den forrige, gruppen som etter eksodusen i 2015 plutselig ble klubbens beste utøvere. Da var de unge og uferdige, noe de fortsatt er. Men nå er de også blitt gode.

I juli skal Hanne Næss (13), Tobias Moen Olsen (16) og Henriette Dale (15) alle representere Norge under nordisk juniormesterskap, som de eneste hordalendingene i troppen.

## Trener du mye kondisjon? Her er restitusjonsrådene du bør følge



DEN NYE GENERASJONEN: Hanne Næss (fra v.), Tobias Moen Olsen og Henriette Dale skal alle til nordisk juniormesterskap i juli.  
ØRJAN DEISZ

Vestkantsvømmerne er på vei tilbake.

– Vi var i en sårbar posisjon, men samtidig var det et fantastisk utgangspunkt for de resterende utøvernes del. Vi fikk full frihet til å skape noe nytt og utvikle oss i vårt eget tempo. De manglet noen å strekke seg etter, men de fikk en helt annen arbeidsro, forklarer Henning Pryde (26), som i dag trener klubbens elitegruppe.

### **Det drastiske grepet**

Arbeidsroen er bare en liten detalj i det store bildet. For selv om utøverne har vært de samme i flere år, har klubben vært gjennom store forandringer. I 2016, etter et år i vakuum, søkte de nemlig hjelp hos en levende trenerlegende: 72 år gamle Ørjan Madsen.

Gjennom en lang idretts- og trenerkarriere har han svømt i OL, ledet det norske og tyske svømmelandslaget, vært konsulent i Olympiatoppen og stått bak padleren Eirik Verås Larsens suksess.

Triatlonpresidenten om bergensbragden: – Alle tre er pallkandidater i OL

Plutselig var han pensjonist, og trengte noe å gjøre. Prosjektet i Vestkantsvømmerne var det riktige.

– De gjorde et strategisk, klokt valg, som få andre svømmeklubber i Norge har gjort. De har vært villige til å betale en fagperson til å ha et overordnet sportslig ansvar. De aller beste trenerne trener jo elitegruppene i hver klubb, en jobb som er så krevende at det er vanskelig å få nok tid til å se på klubben som en helhet, sier Madsen, som i Vestkantsvømmerne skulle gi satsingen en rød tråd.

Det første han gjorde var å lage en såkalt «utviklingstrapp», hvor det ble spesifisert hvor mye, hva og hvordan utøverne skulle trene på hvert nivå.

– En slik plan bør alle klubber ha, fordi det er viktig at det som skjer på bunnen ikke bare er en redusert versjon av det som skjer på toppen. Det blir helt feil, for det som trengs i bunnen er noe helt annet enn det som trengs i toppen, sier Madsen.

## **Trener trenerne**

I tillegg har han hatt regelmessige seminarer med alle klubbens trenere, og tett oppfølging av de fire viktigste.

I over et år brukte han i snitt 20 timer i uken på klubben, nå har han gradvis begynt å trappe ned.

– Jeg mener klubben som helhet har kommet såpass langt at en tett oppfølging, som jeg hadde i starten, ikke føles nødvendig lenger, sier Madsen, som nå fungerer som en mentor for de fire unge trenertalentene.



JOBDET BAK KULISSENE: Ørjan Madsen fikk mye av æren for at padleren Eirik Verås Larsen vant OL-gull i 2008. Madsen var mesterens personlige trener.  
JOHANSEN, ERIK / SCANPIX

Dem har han én-til-én-møter med en gang i måneden, og hjelper dem med å legge planer på både kort og lang sikt.

– For oss unge trenere har det vært utrolig betryggende å ha en person med så mye erfaring, som har gjort alle feilene før og lært av dem, i ryggen. Vi har kunnet bruke ham som sparringpartner og spørre ham om det vi gjør er riktig, sier Pryde, som er en av to heltidsansatte trenere i klubben.

Den andre er Malin Moldeklev Dahle (25).

– Det har vært veldig lærerikt og utfordrende å jobbe med Ørjan. Vi har hele tiden måttet reflektere over hva vi gjør og måttet svare på hvorfor vi gjør det. Det er hele tiden blitt satt forventninger til oss, sier hun.

### **– Holder meg ung**

Madsen har selv fått utbytte av arbeidet.

– Det er jo gøy og givende å jobbe med unge mennesker. Det holder meg på tå hev, det holder meg ung. Jeg har sagt til dem mange ganger at dette har vært utrolig spennende og lærerikt for meg, sier han.

## Idrettsfysiologens seks råd for å prestere bedre på halvmaraton og maraton

Resultater har det også gitt. Tre utøvere i nordisk juniormesterskap ser ut til bare å være starten på en ny storhetstid i Vestkantsvømmerne – som i sin tid hadde den største av dem alle.

– Faren når man vurderer resultater, er at man blir for kortsiktig. Man ser gjerne tilbake noen år, og peker på det som skjedde da. Men det er bare litt av årsaken. Fremgangen nå er resultatet av mange år med god trening av faglig dyktige mennesker, så kan det hende at det er blitt en spiss på det i de årene jeg har vært her, sier Madsen.