

ÅRSMØTE for 2017
tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



Dokumenter til årsmøte:

- Regnskap med revisors beretning (ikke vedlagt her)
- Årsberetninger fra styret og svømmegruppene / kurs
- Styrets forslag til budsjett
- Styrets innstilling på neste års kontrollkomité
- Valgkomiteens innstilling til styremedlemmer

ÅRSMØTE for 2017
tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



Saksliste:

1. Godkjenning av saksliste
2. Valg av dirigent, sekretær og protokollunderskrivere
3. Årsberetninger (styre, kurs, sportslig)
4. Regnskap
5. Saker fra årsmøte 2016:
 - 5.1. Treningssituasjon på Askøy: Styrets forslag til hvordan møter vi konkurransen i framtiden mot andre svømmeklubber.
 - 5.2. Vurdere mulighet for nytt basseng i Bergen vest / Sotra. Ønske om at styret setter ned en foreldregruppe som jobber med saken.
6. Nye saker til dette årsmøte:
 - 6.1. Sponsing til utfordrerne. Hvilke stevner og leirer som klubben er med å sponse utgifter for.
 - 6.2. - 25 års jubileum
 - 6.3. Dugnadspoeng for klargjøring og rydding stevner / leirer.
Oppgaven i dag gir likt poeng som baking av kake – 1 dugnadspoeng. Ved utvask etter leir er det flere timers arbeid. Ønsker vurdering av poeng for oppgaven ut i fra arbeidsmengde.
 - 6.4. Mer fokus på MOT. Savner MOT merket på klubbdrakten. Både Askøy og Fjell kommune er sterke MOT kommuner, og VS er en MOT klubb. Ønsker at styret / klubben setter mer fokus på MOT for svømmerne / medlemmene i tillegg til reklamemerket.
 - 6.5. Sportslig utvalg. Forslag til å ha en representant med også utenom styret. Bør ha minst en fra alle svømmegrupper. Også ha med en representant fra utøverne i A-rekrutt (eventuelt B-gruppen) som deltar i Sportslig utvalg. Dette kan være en gode for videre utvikling i klubben (som reflekterte ungdommer de er) samt at de kan få bedre grunnlag til å vurdere informasjonen de hører.
7. Budsjett
8. Valg

ÅRSMØTE for 2017
tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



Styrets Årsberetning 2016 for Vestkantsvømmerne

Styrets sammensetning:

Leder: Ivan R. Skorjanc
Nestleder: Geir Næss

Medlemmer og vara:

Toril Haugland Öztürk (kasserer)
Charlotte Bjarnoll (sekretær)
Håvard Fluge
Linda Moen Olsen
Jan Fredrik Getz
Torstein Øvretveit
Lisbeth Tennebekk (vara)

Valgkomité:

Annett Dale (leder)
Liv-Trude Bjartland
Oddvar Straume
Jan Kenneth Antun (vara)

Revisorer:

KPMG Statsautorisert revisor Magnar Høgh Ekerhovd.

Kontrollkomité:

Jan Kenneth Antun
Beate Kalstad Hernes
Arne Kleppestrand (vara)

Grunnlag

Vestkantsvømmerne drifter sin virksomhet etter Norges Idrettsforbund sine verdier og holdninger. VS har vært etablert i toppen av norsk svømming og har i sin 24 årige historie tatt mange NM medaljer. VS tilbyr i dag svømmetrening i henhold til klubbens målsetting. Videre gjennomfører klubben svømmekurs, trenerutdanning og hjerte/lunge redningskurs (HLR).

ÅRSMØTE for 2017

tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



Styremøter

Det har vært avholdt 12 styremøter og i 2016/2017 I tillegg har det vært gjennomført mange møter i de ulike undergruppene, sportslig utvalg, økonomi, sponning og markedsførings grupper- og flere andre arbeidsmøter.

Styret har i året som har gått arbeidet med en rekke saker men har hatt hovedfokus rettet mot den sportslige satsingen på alle nivåer.

Vi nevner her noen:

- Styret har helt bevist valgt å legge fokus på områder som trenerutvikling, organisering av ny gruppestruktur og hatt et overordnet fokus på profesjonalisering av klubbdriften, dette i form av ansettelse av sportsjef. Med dette har vi startet på en prosess som innebærer en mer profesjonalisering av klubben. Rekruttering av sportsjef for klubben og reorganisering av gruppestruktur, gruppe krav og klubb struktur har derfor vært i fokus..
- Arbeidet aktivt for å få på plass en kvalitetsmessig god intern og ekstern trenerutdanning har vært klubbens sportslige utvalgs og styrets hoved anliggende.
- Arbeidet med avklaring av arbeidsfordeling og rolleavklaring mellom daglig leder og styre og sportsjef - et område vi har brukt tid på.
- Få på plass oppdaterte trenerkontrakter for klubbens hovedtrenere, og kontrakter med klubbens timeansatte trenere.
- Startet arbeidet med en strukturering av klubbens kursvirksomhet.
- Få på plass endelige kontrakter og avtaler mellom HSK og VS i forhold til tidtaker anlegg.
- Har fortsatt med å sette fokus på Antidoping med at alle i de tre største gruppen skal gjennomføre "Ren idrett e-læringsprogram"
- Fokus på bruk av eget skademeldingsskjema for intern registrering for bruk til forebygging.
- Innføring av nytt klubb tøy og ny logo.
- Tilrettelegging for at utøvere skal kunne trene godt på hjemmebane i forbindelse med ferier. Dette for å redusere kostnader. Vi har derfor hatt tilbud

ÅRSMØTE for 2017

tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



treningsleirer / treningsksamlinger i sommer, i forbindelse med oppstart, høstferie, juleferie, vinterferie, og nå også påskeferie. Dette er et bevist valg fra sportslig utvalg og styrets side.

- Vi har representert i Hordaland Svømmekrets og i Dommerutvalget NSF.
- Det er videreført et Sportslig utvalg, som har drevet saksforberedelser til styret
- Etablert ny nettside og innført ny elektronisk medlemsmodul (oppstart vår 2017)
- Diverse regnskap, samt etterspørre utestående faktura.
- Arbeid med Annerkjennelsesprogrammet (som er et verktøy utarbeidet av NSF, til bruk for å analysere klubbens status

Vi ble beste klubb fra Hordaland i LÅMØ Vest. Den 8. beste klubb i UM.

På ÅM stilte vi med 6 svømmere. som presterte godt under mesterskapet. Dette var 3 utøvere mer enn i 2015.

Mange nye VS rekorder er også blitt satt.

På treningsfronten har det vært jobbet svært godt i 2016. Klubben har hatt en bevist satsing på skolering og videreutdanning av trenere. Klubben satser mye ressurser på den eksterne trenerutdanningen av sine trenere i form av kurs på ulike nivåer for samtlige trenere.

Det største løftet har imidlertid klubben gjort på den interne trenerskoleringen og trener utdanningen. Klubben engasjerte i september Ørjan Madsen som sportsjef og med ansvaret for trenerskoleringen og den interne trenerutdanningen i klubben.

For 2016 har Vestkantsvømmerne deltatt på arrangørsiden i alle de Nasjonale og Internasjonale stevner som har vært arrangert i AdO.

Målsettingen til styret er fortsatt at VS skal være en klubb for alle. VS har et langsiktig mål om å være blant landets beste svømmeklubber. For å nå dette målet mener styret at denne veien går gjennom god skolering av klubbens mange dyktige trenere og satsing på utvikling av godt og inkluderende svømmemiljø! Satsingen som klubben har gjort på dette mener vi allerede bærer frukter i form av et betydelig nivå heving blant klubbens svømmere.

ÅRSMØTE for 2017
tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna





Styret mener at vi fortsatt ikke er en eliteklubb, og at det vil fortsatt ta tid å bygge klubben opp til et slikt nivå. Klubben har i inneværende periode utviklet seg i betydelig riktig retning for å nå målet. Styret har tydelig signalisert målsetningen og tatt enda et steg i riktig retning gjennom ansettelse av sportsjef Ørjan Madsen og daglig leder Maria Prestemo.

Kurs har i 2016 utvidet sitt engasjement. Vi er en etablert aktør i «SvømBergen» herunder også innenfor segmentet barnehagesvømming. Styret ønsker for neste periode å arbeide bevisst for å utvikle kursdelen enda mer i VS.

Styret og sportslig utvalg har i 2016 gjort de nødvendige avklaringer og nødvendige organiseringer slik at fra oppstart høst 2017 vil det etableres separate Piraya, D-grupper og C grupper på alle våre lokalisasjoner, Askøy, Sandgotna og Ågotnes. Dette er et nødvendig grep å ta for å kunne tilby kvalitetsmessige treningsmiljøer og møte utfordringene med økte bompenger og logistikk problemer gir.

Vi ber om årsmøtets tilslutning til dette.


Ivan R. Skorjanc
Leder


Geir Næss
Nestleder


Charlotte Bjarnøll
Styremedlem


Torstein Øvretveit
Styremedlem


Toril Haugland Öztürk
Styremedlem


Håvard Fluge
Styremedlem


Linda Moen Olsen
Styremedlem


Jan Fredrik Getz
Styremedlem


Lisbeth Tennebeek
Vara

Sandgotna, 14. mars 2017

ÅRSMØTE for 2017

tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



Svømmeskolen / kurs - årsrapport 2016

I 2016 hadde Vestkantsvømmerne 1256 deltakere på svømmekurs. Dette er en økning på ca. 12 % fra året før.

Det ble arrangert kurs i syv basseng i fire kommuner; Askøy, Bergen (Vest), Fjell og Sund, for deltakere i alle aldre og på alle nivåer. Kursene ble gjennomført av i overkant av 20 instruktører.

Det ble arrangert instruktørkurs for utdanning av nye instruktører. Det ble også arrangert førstehjelps- og livredningskurs for egne instruktører og for andre aktører (barnehager m.m.) på forespørsel.

Våren 2016 ble det gjennomført en rekke gratis kurs for barnehagebarn med støtte fra det offentlige. Disse ble forsøkt videreført høsten 2016, men det var ikke mulig pga. redusert tilgang til bassengtid på dagtid i Bergen Vest.

Det ble i 2016 også gjennomført en rekke kurs for barnehagebarn på Askøy og på Sotra. Vestkantsvømmerne deltok også i Gjensidigestiftelsen sin Svømmeaksjon, hvor grupper av barn (skoleklasser m.v.) i alderen 6-10 år får gratis gå på gratis svømmekurs for å bli tryggere i vann.

Vestkantsvømmerne bidro også til gjennomføring av svømmeopplæring for skoler i Bergen gjennom prosjektet Svøm Bergen.

For 2017 ventes et noe lavere antall kursdeltakere enn i 2016. Dette har sammenheng med den reduserte tilgangen på bassengtid på dagtid i Bergen Vest, som igjen vil redusere antall kursplasser for barnehagebarn som det er mulig å gjennomføre.

Kari Blindheim
Kurskoordinator

ÅRSMØTE for 2017

tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



Årsrapport 2016 for gruppene:

Piraya-gruppen

I Piraya-gruppen har vi jobbet med ett tema for hver uke i 2016. Vi har for eksempel kjørt en uke crawl-teknikk/ fokus, uken etter med bryst, så undervannsarbeid osv. I 2017 har vi startet med en måned med hver svømmeart isteden. Dette for å kunne dele svømmeartene opp i små deler (armtak, beinspark, kroppsbevegelse, vending, start, undervannsarbeid), og jobbe lengre med hver av disse delene.

Våren 2016 kjørte vi 15 og 30 min kontinuerlig svømmetest i Piraya-gruppen. Når Ørjan begynte gikk vi vekk i fra dette, og gikk over til 100-800m kontinuerlig svømmetest og 1-8x100 cr test.

Resultatene for de nye testene er som i tabellen under. Dette er gjennomsnittsfart per 100 for hele Piraya-gruppen (Ågotnes, Sandgotna, Askøy)

Måned	Oktober	November	Desember
Snitt tid per 100 på kont test		3.08,3	2.58,0
Snitt tid per 100 på X x 100 test	2.44,7	2.35,3	2.29,23

D-gruppen

I D-gruppen har vi jobbet med ett tema for hver uke i 2016. Vi har for eksempel kjørt en uke crawl-teknikk/ fokus, uken etter med bryst, så undervannsarbeid osv. I 2017 har vi startet med en måned med hver svømmeart isteden. Dette for å kunne dele svømmeartene opp i små deler (armtak, beinspark, kroppsbevegelse, vending, start, undervannsarbeid), og jobbe lengre med hver av disse delene. Vi har også begynt med en belastningsrytme hvor vi har rolige, middels harde og harde uker.

Våren 2016 kjørte vi 30 min kontinuerlig svømmetest i D-gruppen. Når Ørjan begynte gikk vi vekk i fra dette, og gikk over til 1200m kontinuerlig svømmetest, 10x100 cr test og 8x100 im test.

Resultatene for de nye testene er som i tabellen under. Dette er gjennomsnittsfart for hele D-gruppen (Ågotnes, Sandgotna, Askøy)

Måned	Oktober	November	Desember
Snitt tid 1200 kont	26.53,4	27.03,74	25.19,1
Snitt tid per 100 på 10x100 cr test	1.58,7	2.01,2	1.59,3
Snitt tid per 100 på 8x100 im test		2.08,67	2.08,05

ÅRSMØTE for 2017

tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



C-gruppen

Malin tok over C-gruppen i august 2016. Da var de flinke på å ta puls, svømme lengre serier og korte serier med beinspark. Vi brukte mye av høsten på å øve inn bedre teknikk, og å finne en fin rytme mellom teknikktraining og distansetrening.

I C-gruppen har vi nå f.o.m. mars 2017, begynt med 1 måned per svømmeart. Vi har også her lagt inn en belastningsrytme som veksler mellom rolig, middelshard og hard uke.

Vi har etter nyttår lagt inn strikkøvelser i treningen. Disse øvelsene er for å forebygge overbelastning i skuldrene. Vi vil etter hvert legge inn øvelser som trener opp de spesifikke svømmemusklene.

Også her har vi begynt med nye tester, resultatene så langt finner dere i tabellen under:

Måned	Oktober	November	Desember
Snitt tid 1500 kont	26.37,1	26.15,2	25.59,9
Snitt tid per 100 på 15x100 cr test	1.36,8	1.36,0	1.37,6
Snitt tid per 100 på 12x100 im test	1.48,8	1.55,3	1.49,1
Snitt tid per 400 på 4x400 cr	7.18,8	7.13,0	6.52,0

Malin Moldekleiv Dale
Hovedtrener for alle tre gruppene

ÅRSMØTE for 2017

tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



Vill i vann - årsrapport 2016

Antall medlemmer: 7

Treningstider: Sandgotna 16.00-17.00, Askøy 15.00-16.00

Trenere: Veronica Øines og Tina Schutz (Askøy)

I denne årsrapporten vil dere lese om konseptet i Vill i vann, dens mål/visjon og hensikt. Dere vil kunne lese om gruppens sammensetning og deltakere. Videre vil rapporten gi informasjon om treningstider, treningsinnhold og oppmøte. Hva som er blitt gjort i år 2016, og til slutt en evaluering av hele året samt tanker om videreutvikling, og fremtidige mål for Vill i vann.

Mål, visjon og hensikt

Vill i vann skal være et tilbud til barn og unge som synes det er gøy å være i vann og gjøre vannaktiviteter. Tilbudet skal gjenspeile et alternativt aktivitetstilbud som ikke er konkurransepreget, men ha et større fokus på å ha det gøy i vann og mestring av ulike vannaktiviteter.

Hensikten er å kunne beholde barn og unge lengre i svømmeidrettene gjennom et differensiert aktivitetstilbud. Det er ønskelig med samarbeid med de ulike gruppene i klubben hvor svømmere som begynner å miste interessen for svømming og konkurranse, får tilbud om å prøve seg i Vill i vann for å opprettholde svømmeferdighetene samtidig som de får et alternativt treningstilbud som ikke har preg på konkurranse. På denne måten klarer vi kanskje å beholde barn og unge lengre i idretten.

Aktiviteten skal legge vekt på å utvikle en god grunnmotorikk og mestring, gjennom lek og aktiviteter tilpasset barnas utviklingsnivå. Vill i vann skal legge til rette for å oppleve progresjon, mestring og allsidighet i svømme idretten. Aktivitetstilbudet skal være rettet mot barn og unge som allerede har grunnleggende svømmeferdigheter, og ikke et alternativt tilbud for våre svømmekurs i kursavdelingen.

ÅRSMØTE for 2017

tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



Vestkantsvømmerne har i dag en Vill i vann gruppe som er tilpasset ungdom fra 11 års alder.

Grupesammensetning/ deltakere

Vill i vann er en relativ liten gruppe i Vestkantsvømmerne med syv medlemmer. Alderen i gruppen er mellom 11-14 år, hvor den største andelen er jenter. (seks jenter og en gutt). Jeg har et inntrykk av at gruppen er en sammensveiset fin gruppe som fungerer svært godt på sosialt nivå, og i det sportslige vi gjør i Vill i vann.

Trening, oppmøte og innhold i teningene

Fra og med 17. oktober startet vi med Vill i vann på Askøy. Dessverre har vi opplevd lite oppmøte på den avsatte tiden. Her har vi vært alt fra kun en på trening til tre stk, noe som ikke er optimalt for å ha en god Vill i vann trening. Tilbakemeldingene fra foreldre tilsier at grunnen til lite oppmøte på Askøy er pgr av treningstidene, og lang kjørevei.

Treningene i Vill i vann har fulgt halvårsplan med ulike fokusperioder, hvor en fokusperiode varer alt fra to-fire uker, altså en periode over fire treninger med samme fokus. Fokusområdene vi har jobbet med i Vill i vann er blant annet vannpolo, synkronsvømming, Open Water, stup og teknikk svømmeferdigheter i alle svømmearter. Grunnet perioder med dårlig vær, og kjølige temperaturer i badevann har vi ikke fått hatt så mange utetreninger i sommerperioden i år, noe som er svært ettertraktet hos utøverne. Vi har god dekningsgrad av trenere på kanten. Da gruppen er relativ liten har det holdt med en trener på kanten.

Samarbeid med andre klubber

Et mål har vært å få til et samarbeid med andre Vill i vann grupper i Hordaland for å få til en felles trening, eventuelt et opplegg med vannpolokamper, stafetter el lignende på tvers av klubber. Da vill i vann er i oppstartsfasen for enkelte klubber har vi ikke lyktes med dette i denne perioden. Jeg har vært i kontakt med Bergen Stupeklubb om en dag på ADO arena med stupetrening. De ønsker gjerne å ta i mot oss, men pgr av økonomiske årsaker har vi ikke fått til å tilby deltakerne våre dette.

ÅRSMØTE for 2017

tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



Sosiale tiltak/ aktiviteter

Deltakerne i Vill i vann har selv følt at de ikke har vært en del av Vestkantsvømmerne. Her har jeg gjort som tiltak at de fikk tilbud om å være med på treningsleir på Sandgotna sammen med de andre svømmegruppene. Jeg hadde med meg tre stykker på leiren, som alle sov over, og fikk nye bekjenskaper i klubben. Leiren var en positiv opplevelse tross at det bare var tre deltakere. Grunnen til få påmeldte skyldes nok kort påmeldingsfrist, og de fleste alle rede hadde gjort planer for høstferien.

Ved å gjøre det som rutine at Vill i vann er med på treningsleirer fremover, og ellers de sosiale aktiviteter klubben har vil jeg tru at vi klarer å øke dette antallet til senere treningsleirer samtidig som vi inkluderer Vill i vann gruppen i de sosiale aktivitetene som er i klubben.

I tillegg til treningsleir har deltakeren fått tilbud om å være med på uapproberte stevner. Dette har så langt ikke vært ønskelig hos medlemmene.

Av andre sosiale aktiviteter har vi vært på gåturer, og har hatt en dag på Vannkanten.

Inntektsgivende tiltak

Av inntektsgivende tiltak takket Vill i vann ja til å være med på fotografering av lagkalendere som deltakere kunne selge som inntekt til sosiale aktiviteter i gruppen. Her møtte fire av syv medlemmer opp til fotografering. De fire som var med på fotografering fikk utdelt tre kalendere hver som de kunne velge selv om de ville selge eller returnere tilbake. Av fire stykker var det to stykker som solgte kalenderne sine.

Evaluering

Vill i vann har hatt et fint år med et stabilt oppmøte på treningene på Sandgotna. Før sommeren hadde vi en treningstid på en og halv time, men som vi dessverre mistet etter ferien. Etter sommeren har vi kun hatt en time, noe som jeg opplever har vært i det korteste laget for denne gruppen. Det er et ønske om å ha basisøvelser på

ÅRSMØTE for 2017
tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



land i tillegg til bassengtreningene, da vil en time med totalt treningstid være for kort tid til dette, i tillegg til at det er greit å kunne ha mulighet for å ha en og en halvtime i bassenget da det lettere vil kunne kombinere treningen med en inndeling av en svømme/ teknikk del, og en vannaktivitetsdel i treningen.

Veien videre vil være å rekruttere flere medlemmer både til Sandgotna og Askøy. Det er ønskelig og jevne ut gruppen kjønnsmessig da det i nåværende periode er en stor andel av jenter som er medlemmer. Som tiltak har jeg hatt noen venne dager, hvor medlemmene har fått lov til å ta med seg en venn, og prøve seg noen treninger før de bestemmer seg for å melde seg inn. Det er i tillegg blitt laget en borsyre, men på nåværende tidspunkt ikke er distribuert ut enda. Andre tiltak som kan vurderes er å henge opp plakater på skoler, butikker i nærområdet eller bruke medlemmene aktivt til å stille stand på Vestkanten og evt Kleppestø senter/Amfi Askøy.

Jeg har hatt noen etterspørsler fra foreldre som har barn under 11 år som ønsker et alternativt tilbud til de som ikke ønsker å begynne direkte i våre konkurransegrupper. På nåværende tidspunkt har Vill i vann gruppen vår vært en ungdomsgruppe. En tanke for videreutvikling er å dele inn Vill i vann i Vill i vann 1, 2 og 3.

Eksempelvis;

- Vill i vann 1 vil være for barn fra åtte års alderen til ti års alderen.
- Vill i vann 2 fra elleve-tretten års alderen
- Vill i vann 3 fra fjorten års alderen

Vi har mange barn som årlig tar svømmekurs gjennom vår kursavdeling. Etter endt kurs ser jeg av erfaring at det ikke er alle som er klare til å begynne i vår Piraya gruppe. Et alternativt tilbud som Vill i vann vil være med på å holde barna i klubben. Samtidig som jeg trur på langsikt det vil øke medlemsantallet for Vill i vann om vi får et bedre samarbeid med kursavdelingen etter endt kurs. Takk for et flott år ☺

Veronica Øines, Trener «Vill i vann» gruppen

ÅRSMØTE for 2017

tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



Årsrapport B-gruppen 2016

I 2016 har B-gruppen vokst betydelig, og etter sommerferien ble antallet utøvere i gruppen doblet. Per i dag er vi 19 svømmere fra 13-19 år.

I høst startet vi opp med faste banefordelinger hvorav svømmerne forholder seg i størst grad til en av trenerne. Dette ble gjort på grunnlag av de store forskjellene i alder og treningsfart i gruppen. Gruppen anses likevel som én gruppe, med de samme treningstidene og treningsrykluser. Programmene blir differensiert, men har som regel lik oppbygging. I tillegg har de beste utøverne i gruppen en ekstra, obligatorisk trening tirsdag morgen.

Morgentreningene på torsdager er blant annet et tilbud til de utøverne, som av en eller annen grunn ikke har kunnet delta på alle kveldstreningene. Vi ønsker imidlertid at alle deltar på morgentreningene, slik at utøverne når en total treningsmengde i km per uke, som samsvarer med målsettingen for B-gruppen. Dette er en viktig faktor for å oppnå en god resultatutvikling, samtidig som det sikrer, at økningen i treningsmengde fra B- til A rek.-gruppen ikke blir for stor.

B-gruppen har 8 svømmeøkter og 6 basisøkter, hvilket utgjør 19 timer trening i uken. Det er imidlertid ikke alle som skal delta på hver trening. I gjennomsnitt svømmer utøverne omtrent 25 og 35 km i uken, differansen skyldes at vi som nevnt har delt gruppen i to, og individ tilpasser treningsmengden i større grad.

Treningen bærer i støtte grad preg av flere serier med lange drag av høy intensitet, ofte 3 slike serier i løpet av en normal uke.

Vi har innført nye standard- og testserier for å kunne få et enda bedre innsyn i den enkelte utøvers forbedringer, utenom konkurranseresultater. Slik ser vi også bedre utviklingen til gruppen når det gjelder treningsfart.

Under årets LÅMØ-vest stilte vi med 9 svømmere fra B-gruppen. Utøverne presterte svært godt, og det var synlig at de var forntoppet til konkurransen. Det ble i alt satt 39 av 45 mulige personlige rekorder.

Ellers er det viktigste stevnet for store deler av gruppen denne sesongen Bergen Swim Festival.

Vi har også en utøver med sr-NM krav.

Julie M. Skogstad
trener B-gruppen

ÅRSMØTE for 2017

tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



Årsrapport A-rekrutt 2016

A-rekrutt ble opprettet ved oppstart etter årsskiftet. Gruppen bestod på dette tidspunktet av de 10 beste svømmerne fra B-gruppen (det som var B+). Ny gruppe ga rom for små endringer i treningsbelastning for disse svømmerne, og gevinsten var mer utviklingstilpasset trening og større grad av individualisering.

Gruppens medlemmer i 2016:

Sander Olai Antun, Aslan Bentley, Brage Straume, Joakim Throndsen, Jenny Dale Gjerstad, Silje Tvedt (inn etter ÅM) Henriette Dale, Glenn Andre Gilberg Bjærum, Tobias Moen Olsen, Mary Hole (ut til sommeren) og Johanne Hole (ut til sommeren)

Målsettingen for året var tredelt, der vi hadde tre viktige konkurranser som treningen ble lagt opp etter. ÅM, NM lang og NM JR/UM. Sistnevnte var årets største mål for alle i gruppen.

Treningsmengden og treningsbelastningen økte så jevnt og i takt med utøvernes utvikling i løpet av våren. Treningsmengden ble redusert noe etter oppstart i august, og det ble da innført en tredje morgentrening i forsøk på å opprettholde treningsmengden. Det ble i løpet av 2016 gjennomført ca. 2000 svømte km.

Alt i alt er treningsåret å regne som svært vellykket. Verdt å nevne er svært god trivsel, godt samhold, god innsats og flere gode resultater. Gruppen har også spesielt forbedret seg på følgende områder: Aerob utholdenhet, teknikk, distanse per armtak, hurtighet og kick. Mål for 2017 er å fortsette utvikling av disse egenskapene, da med enda større grad av differensiert trening.

Etter oppstart i august begynte gruppen å gjennomføre jevnlig test- og standardserier for å måle gruppens utvikling gjennom sesongen.

Følgende tester ble gjennomført i løpet av høstsesongen. Tester gjennomført to eller flere ganger med forbedring i %:

- 30x100m crawl @1.20/1.25 – 2,5% forbedring
- 6x400m crawl @5.20/5.40 – 8,4% dårligere*
- 2500m crawl

**testresultater avhenger av belastningsrytmen i forkant av testen.*

ÅRSMØTE for 2017

tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



Sportslige resultater og høydepunkter i 2016:

LÅMØ – sammenlagtplasseringer.

- Mary, nr 6
- Johanne, nr 13
- Henriette, nr 1
- Joakim, nr 13
- Sander, nr 15
- Glenn Andre, nr 16
- Brage, nr 3
- Aslan, nr 4
- Tobias, nr 1

ÅM – sammenlagtplasseringer

- Silje, nr 12
- Mary, nr 14
- Henriette, nr 14 (minus en øvelse)
- Brage, nr 9
- Aslan, nr 19
- Tobias, nr 3

NM kortbane

Jenny:

- 15. plass på 50m butterfly

Mary:

- 21. plass på 100m butterfly

NM Langbane

Jenny:

- 14. plass på 50m butterfly

Brage:

- 23. plass på 100m butterfly
- 17. plass på 200m butterfly

Tobias:

- 20. plass på 200m butterfly

NM junior/UM, Resultater i UM.

Sander:

- 9.plass på 50m bryst
- 6.plass på 200m bryst
- 10.plass på 100m bryst.

Aslan:

- 7.plass på 200m IM
- 4.plass på 200m rygg
- BRONSE på 50m rygg
- SØLV på 100m fri
- BRONSE på 200m fri
- BRONSE på 100m rygg
- SØLV på 50m fri
- BRONSE på 100 IM

Henriette:

- 14.plass på 200m bryst
- 8.plass på 400 IM
- 16.plass på 100m fri
- 10.plass på 1500m fri

Jenny:

- BRONSE på 50m butterfly

Brage:

- 14.plass på 200m rygg
- 20.plass på 50m butterfly
- 11.plass på 100m butterfly
- 8.plass på 200m butterfly
- 8.plass på 400m IM

Tobias:

- 10.plass på 200m IM
- 7.plass på 400m fri
- 9.plass på 200m butterfly
- BRONSE på 1500m fri
- 9.plass på 400m IM

ÅRSMØTE for 2017
tirsdag 21. mars 2017 kl. 18.00
Sted: Sandgotna



NM junior/UM, Resultater i UM
forts.

Silje:

- 24.plass på 200m butterfly

Joakim:

- 11.plass på 200m rygg

I tillegg svømte guttene følgende stafetter:

- 6.plass på 4x50m medley
- BRONSE på 4x200m fri
- 6.plass på 4x100m medley

Henning Pryde
hovedtrener A-rekrutt



Styret i Vestkantsvømmerne ønsker følgende personer innstilt til:

KONTROLLKOMITE

Medlem	Jan-Kenneth Antun	Velges for 1 år
Medlem	Beate K. Hernes	Velges for 1 år
Varamedlem	Arne Kleppestrand	Velges for 1 år

VALGKOMITE

Leder	Annett Dale	Velges for 1 år
Medlem	Oddvar Straume	Velges for 1 år
Medlem	Liv-Trude Bjartland	Velges for 1 år
Varamedlem	Jan-Kenneth Antun	Velges for 1 år

Styret
mars 2017

VALGKOMITTENS INNSTILLING TIL NYTT STYRE:

Av dagens styre er ikke styremedlem Charlotte Bjarnoll (C-gruppen) og Linda Moen Olsen (A-gruppen) på valg i år.

Ivan R. Skorjanc, Geir Næss, Lisbeth Tennebekk, Jan Fredrik Getz ønsker gjenvalg, og Håvard Fluge ønsker å stille på valg som vara.

- **Ivan Renè Skorjanc** som styreleder (B-gruppen). Velges for 1 år.
- **Geir Næss** som nestleder. Velges for 1 år (B-gruppen)
- **Knut Schjenken** (Piraya/ D-gruppen) som styremedlem. Velges for 2 år.
- **Gidske Andersen** (C-gruppen) som styremedlem. Velges for 2 år.
- **Lisbeth Tennebekk** (A-rekrutt) som styremedlem. Velges for 2 år.
- **Rolf Inge Nymark** (Piraya/ D-gruppen) som styremedlem. Velges for 2 år.
- **Jan Fredrik Getz** (B-gruppen) som styremedlem. Velges for 2 år.
- **Håvard Fluge** (B-gruppen) som varamedlem. Velges for 1 år.