

## NMjr/UM 17-20 november 2016

I helgen var årets norske junior- og ungdomsmesterskap. Dette har selvsagt vært målet i lang tid og svømmerne har virkelig levert når det gjelder. Prestasjonene som gjøres i bassenget er som forventet, og at resultatene da også går vår vei er som en drøm. I flere av løpene står det om hundredeler som vi spiser til oss gjennom gode avslutninger! Vi har vært fokusert og bestemt gjennom hele helgen og det har vært fantastisk innsats fra Silje, Jenny, Henriette, Joakim, Sander, Brage, Aslan, Tobias og Fredrik. Alt i alt står Vestkantsvømmerne igjen som 8. beste klubb i UM, mange nye personlige rekorder og flere medaljer. Tusen takk for en fantastisk helg folkens!

*Henning Pryde, trener*



Silje, Brage, Tobias, Sander, Jenny, Henning, Joakim, Aslan og Henriette

Oppsummering hentet fra VS sin FB av Arne Kleppestrand

### **Torsdag:**

Då er forsøkssekvensen ferdig første dag i jr-NM, og det var veldig bra symjing av alle som var i aksjon i dag.

Sander Olai Antun persa med 65 hundredelar på 50 m bryst til 31,37 som var jr-NM krav og heldt til ein 9. plass i UM.

Aslan Bentley persa med nesten 3 sekund på 200 medley til 2.12,45. Det er sr-NM krav og Aslan fekk 7. plass i UM.

Tobias Moen Olsen persa med to tidelar på 200 medley til 2.15,50. Han forbredra dermed sin eigen klubbrekord for yngre junior.

Aslan Bentley slo skikkeleg til på 200 m rygg og forbedra seg med nesten 4 sekund til 2.09,34. Det var naturlegvis seniorkrav, og gav han ein flott fjerdeplass (og dermed poeng til VS) i UM. Det var også 10. plass i juniorklassa og Aslan står som 2. reserve til finalen.

Joakim Throndsen persa også på 200 rygg. Han forbedra seg med 24 hundredelar til 2.14,77

Brage Straume symde også 200 rygg og persa med nesten 1,5 sekund til nøyaktig 2.15,00

På 200 m bryst symde Henriette Dale tett opp til pers med 2.44,85. Så bra bryst har ho ikkje symt sidan ÅM.

Og til slutt var Brage med på 50 m butterfly der han symde på 27,69 som var pers med eit halvt sekund.

Strålende resultat av alle, og vi ser fram til morgondagen.



### **Fredag:**

Så har forsøkssekvensen starta på Dag 2 av junior NM.

Først var det 4x50 m stafett i UM-klassa, der Joakim, Sander, Brage og Aslan symde. Dei kom inn på 1.51,50 som heldt til ein fin 6. plass. (Eg kan også legge til at dei berre var 5 hundredelar frå å bli beste Vestlandslag.)

Så symde Tobias Moen Olsen 400 m fri, der han vann heatet sitt på 4.08,97 og kom på 7. plass i UM. Ikkje verst når dei fleste var eit eller to år eldre enn han. Tida var også ny klubbrekord for yngre junior, der han sjølv hadde den gamle på 4.12,39.

Og så er VS igjen tilbake som medaljesankar under nasjonale mesterskap. For på 50 m rygg symde Aslan Bentley på glitrande 27,35 og fekk med det BRONSE i UM. Tida var pers med over 1 sekund, og det er mykje på ein 50 meter på dette nivået.

På 100 m butterfly symde Brage Straume inn på 59,52 og kom dermed for første gang under minuttet på distansa. Han tok også jr-NM krav.

På 200 m bryst slo Sander Olai Antun til med ein svært god pers på nesten 5 sekund, då han symde inn til 2.26,69 og ein 6. plass i UM. Han tok då også seniorkrav på distansa.

Så vart det endå ein medalje på VS. Jenny Dale Gjerstad persa med omlag eit halvt sekund på 50 m butterfly og fekk BRONSE i UM.

Og sist men ikkje minst. Gutelaget på 200 m fri med Aslan, Brage, Joakim og Tobias symde på 7.53,00 og tok BRONSE i UM.

Tre bronser så langt i UM er langt meir enn nokon kunne våge å drøyme om. For eit lag vi har no. Samtlege har persa stort i dag.



#### **Kommentarer fredag:**

Når eg har fått sett nærare på stafettiden så ser eg at Aslan symde 1. etappe på glimrande 1.54,31. Det er den 4. beste tiden til ein Vestkantsvømmer nokon sinne, og veldig få 15-åringar har symt fortare i Noreg.

Stafettlaget sette også klubbrekord for junior på 4x200 m fri med tida 7.53,00. Den gamle rekorden var frå så langt tilbake som 1. desember 2000 og var på 8.03,65. Dette var før lister vart publisert på



internett, så det er ikkje mogeleg å finne ut kven som var på det laget, men eg mistenker ei rekke kjente namn :-)

Tida er heller ikkje langt bak seniorekorden på 7.49,65. På det laget symde Robin og Alexander Dale Oen, Kim Torry Simmenes og Pål Gunnar Normann.

Kommentar fra Jan Kenneth Antun: Må også føye til at Sander sin mellomtid på 100 bryst var pers og at han dermed også klarte jr krav der.



### Lørdag:

Dag 3 av junior NM starta med at Henriette Dale symde 400 m medley, og vann heatet sitt (etter disk) med tida 5.13,08.

Og det er ikkje berre klubbekord for yngre junior. Det er faktisk klubbekord både for junior og senior. Ingen VS-jente har synt 400 medley raskare. Klubbekorden for yngre junior hadde Henriette sjølv med 5.16,96. For junior og senior hadde Henriette Brekke den gamle rekorden på 5.15,27 satt i Trondheim i 2006.

Tida var også under kravet til senior NM.

Så hadde vi heile 3 deltakarar på 200 m butterfly, og alle persa. Brage Straume fekk tida 2.11,33 og var med det like framfor Tobias Moen Olsen på 2.12,00. Det var hhv. 8. og 9. plass i UM. Tida til Tobias var ny klubbekord for yngre junior. Fredrik Eide Fluge fekk tida 2.20,09 som var ein pers på over 2 sekund.

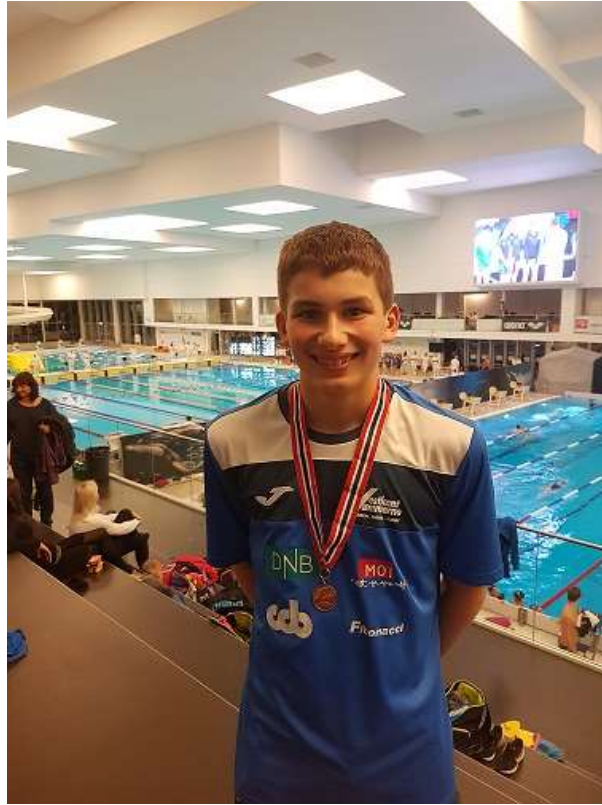
På 100 m fri vart det UM-SØLV til Aslan Bentley med det strålande tida 52,24 som var ein pers på utrulege 2 sekund. Det sikra han også plass i juniorfinala seinare i kveld.

Sander Olai Antun persa også på 100 m bryst, og med 1.07,64 greidde han akkurat kravet til senior NM.

Tobias Moen Olsen leverte ein svært sterk 1500 meter på 16.10,64. Det er ein pers på nesten eit halvt minutt, og ny klubbekord. Tobias leder dermed UM før siste heat, der det er med tre i UM-alder. Ut frå prestasjonane tidlegare i UM trur eg Tobias har god sjanse til å slå ein av dei og bli nr. 3. Forøvrig kan det nemnast at kravet til juniorlandslaget er 16,04,36. Og 6 sekund er ikkje mykje på ein 1500 meter.

SØLV til Aslan Bentley i UM. 52,24 på 100 meter fri. Og etter det eg kan sjå så er han dermed klar for finale i kveld med 8. beste tid totalt.

Då er finaleheatet på 1500 m unnagjort og tre symjarar der klarte ikkje å hamle opp med tida til Tobias, derav den andre 02-guten. Dermed har Tobias tatt BRONSE i UM, og fikk ein fin 7. plass i junior NM.



Innlegg Jan Kenneth Antun lørdag:

1500m herrer. For et løp av Tobias. I dag var jeg dommer og skal være nøytral på bassengkanten. det er ikke lett når klubbens svømmere holder på slik.

Før 1500m hadde jeg litt optimistisk hentet frem skjema til 16.30.

Det blei fort forkastet og skjema til 16.20 kom frem, opp till 800m såg det nokså greit ut men så hadde Tobias tydeligvis fått beskjed om å kjøre negativ splitt, rundetidene krøp godt ned på 32 tallet, sågar såg vi 31 tallet underveis og skjema til 16.10 kom frem. Kunne det gå? så såg vi at avstand frem til 2. plass ble kortere og kortere. Vi har sett tidligere at når Tobias får los så kan ingenting stoppe han. Tobias var nr 3 1499,5 meter men som alltid så holder han maks fart også på innslaget. 3 hudredeler i favør Tobias. Det betyr at vi får ett meget spennende finaleheat hvor tidene ti de andre UM utøverene vil avgjøre om det blir medalje på Tobias. Sølv evt bronse er det store muligheter for.

Spurte Tobias om hva han synes, eneste kommentar: "holdt på å spy hele veien men klarte å holde det tilbake"

## Søndag

For ein dag for Aslan Bentley. Fire UM medaljer på føremiddagen, og tre finalar på ettermiddagen.

Det starta med 200 fri, der han sumde på 1.54,53 og tok bronse. Så var det 100 rygg der tida vart 58,73 som også heldt til bronse. At Aslan er rask i starten vart kommentert fleire gangar av speaker, og på 50 fri kom det verkeleg til sin rett då han med tida 24,05 tok andrelassen bak suverene Tomoe Zenimoto Hvas. Den mest overraskande medaljen var nok på 100 medley der han for første gang kom under minuttet med 59,73 og fekk bronse.

Aslan var i juniorfinale både på 200 fri, 100 rygg og 100 medley, og var nok sliten på slutten så tidene i finalen var ein del svakare enn på formiddagen. Men det er garantert ikkje siste gang Aslan er i mesterskapsfinaler, så dette var god erfaring for han.

Men det var også andre symjarar i aksjon i dag.

Brage Straume og Tobias Moen Olsen symde 400 medley der begge persa og tok seniorkrav. Brage var raskast med 4.43,76 som var ein 8. plass i UM. Tobias tok plassen bak med 4.47,30 som også var ny klubbekord for yngre junior.

Henriette Dale sumde to øvingar i dag. På 100 meter fri kom ho inn på 1.00,51 som var like bak pers. Og på 1500 meter sumde ho på 18.24,56 som også var litt bak pers, men som likevel heldt til ein 10. plass i UM.

Silje Tvedt sumde også i dag. På 200 m butterfly kom ho inn på 2.39,58 som var nokre sekund bak pers. Men Silje kjem nok også sterkt tilbake i seinare mesterskap.

Så sumde stafettlaget på 4x100 lagmedley (Joakim, Sander, Brage og Aslan) to gangar i dag. På føremiddagen var det UM der dei fekk tida 4.02,91 som gav dei 6. plass. På ettermiddagen sumde dei i juniorklassa og sjølv om tida var omtrent eit sekund svakare, så satte Joakim ny pers på førsteetappe 100 rygg med 1.02,90.

Vestkantsvømmerne fekk totalt 49,5 poeng i UM, noko som er 8. plass i poengkampen. Og det seier litt at klubbane på plassane bak var Madla, Oslo IL, Asker, Skjetten, BSC og Karmøy.



