

Skagerrak swim 23-25 januar 2015

Skagerrak Swim 2015 ble en hyggelig opptur for de 12 svømmerne som deltok fra Vestkantsvømmerne. Gjennom hele helgen kom det frem veldig mange MEGET gode resultater og mye bra svømming. Jeg ønsker å trekke frem noen av de som utmerket seg mest gjennom helgen.

- Jenny kvalifiserte seg til jr-NM på 50 fly, der hun i finalen forbedret tiden sin fra forsøket med et par tideler.
- Johanne tok UM-krav på 50, 100 og 200 bryst, der hun på alle distansene knuser sine eksisterende kortbane perser!! I finalen på 50 bryst forbedrer hun også tiden sin fra forsøket med et helt sekund!
- Sander startet stevnet med en strålende 200 bryst, der han kun var tideler ifra UM-krav! Han svømmer også en meget bra finale på 50 bryst.
- Erlend er på god vei tilbake etter en lang periode uten konkurranse, der han oppnår flere gode resultater på fri-øvelsene, nå er vi i gang igjen Erlend!
- Blant de andre var det flere som opplevde at ting begynner å løsne, der f. eks. Tobias klarte å perse på 200 fly med hele åtte sekunder fra sin pers på kortbane.

Alt i alt var det et stevne hvor resultatene kom nokså «rettferdig», med dette mener jeg at de utøverne som har trent bra i lengre tid, svømte fortjent meget fort, og de som har slitt med sykdom/fravær gjennom juleferien svømmer fort, men mangler det lille ekstra hvor de har høy fart og står distansene



helt inn. Dette kommer bare vi får trent litt mer

Vi er enda ikke ferdig med januar og allerede har vi svømmere kvalifisert til sommerens NM og UM i november. Vestkantsvømmerne er på vei tilbake!!

-Henning



Årsklassemesterskap 2015

Da var årets Årsklassemesterskap ferdig, og våre tre gutter gjorde sakene sine ganske så bra. Etter veldig gode prestasjoner på årets LÅMØ var det spennende å se hva guttene kunne prestere nå to måneder senere. Totalt ble det 66% pers på alle øvelsene.



Tobias, Brage, Henning og Aslan på Årsmesterskap 2015

Førdesprinten 6–7 juli 2015

I helgen stilte Vestkantsvømmerne med 37 svømmere på [Førdesprinten](#). Alle satte store personlige rekorder på de fleste øvelsene de svømte, og vi dro alle hjem utrolig fornøyde.

Kasper og Malin vant bestemansprisen på 50 bryst. Se også [resultatlisten](#) for alle deltakerne

Utenom svømming har dette vært en utrolig kjekk og sosial tur. Vi har badet og lekt både i vann og på land. Vi har grillet og spist masse god mat, og ikke minst finansiert fergen Lavik–Oppedal ved å kjøpe



opp alle svelene deres

Mange svømmere har reist hjem med nye venner som de gleder seg til å se igjen på neste stevne og treningsleirer til høsten.

Hilsen fra Malin Moldeklev Dahle,

trener for Piraya og D-gruppen på Askøy og Sandgotna





Bergen Swim Festival 29-31 mai 2015

Vestkantsvømmerne stilte med en tropp på 29 svømmere. Jenny Dale Gjerstad oppnådde den beste plasseringen, med en niendeplass i juniorklassen på 50 meter butterfly.

Aslan Bentley satte ny klubbrekord for yngre junior både på 100- og 200 meter fri denne helgen. Tiden hans på 58,44 er den niende beste som er registrert på 100 meter fri av en norsk 14-åring siden svømmeforbundet begynte sin registrering i 2005.

[Innlegg i Vestnytt 15.06.15](#)

Nordialog Cup 12-14 juni 2015

Det var et flott stevne i Slåtthaughallen i helgen med forsøk om formiddagen og finaler på ettermiddagen. Fredagen ble åpnet med 1500 m og 800 m. På 1500 m hadde vi tre representanter, der Joakim Throndsen og Tobias Moen Olsen svømte inn til gull og Brage Straume kom inn på 2. plass. Det ble også i løpet av helgen satt ny klubbrekord for yngre junior. Og det var virkeleg ein pulverisering av



den gamle

- Brage Straume forbedret den gamle rekorden til Kristian Blummenfelt på 1500m fri med over ett minutt, frå 19.08,12 til 17.55,06
- Joakim Throndsen svømte enda raskere med 17.43,41. Men han er ett år eldre enn Brage og ikke lenger yngre junior.
- Både Henriette Dale og Aslan Bentley var ganske nær kortbanerekorder, og vil temmelig sikker ta flere av de til høsten. Henriette har også hele 1,5 år igjen som yngre junior

Finale:

Aslan Bentley (2 bronse) Henriette Dale (1 gull, 1 sølv, 1 bronse) Brage Straume, Tobias Moen Olsen (4 gull, 1 sølv) Erlend Sjurseter (1 bronse) Johanne Hole (1 bronse) Sander Antun og Silje Tvedt (2 bronse) greide alle å svømme seg til diverse finaleheat. Mye god og spennende svømming, spesielt på 25 m



kick for jenter hvor jentene kom ganske likt inn. Men Henriette greide å ta gullet

Resultatlistor:

- [Nordialog Cup \(forsøk og finaler\)](#)
- [Nordialog MINI cup \(uapprobert\)](#)



Bassenget på Slåtthaug. Bilde tatt på stevne i helgen

Head summorgames 26-28 juni

B-gjengen (og ein frå C+) er i Sverige på stemne no i helga.

26. juni

Konkurransene starta i dag med 400 fri, 100 rygg og 50 fly.

I familien Straume må storebror Vegard innsjå at lillebror Brage tok frå han klubbrekorden for yngre junior på 400 m fri. Brage symde på 4.39,91 mens Vegard for tre år sidan symde på 4.41,98.

Ellers symde Henriette Dale på glimrande 5.02,82. På medley.no er det berre ein bedre tid registrert på ein 12-åring. Og der ligg alle tidene registrert sidan 2005.

Elles glimrande symjing på denne distansa. Både Brage og Tobias vann sine klasser mens Henriette vart nr. 2, Aslan fekk ein 3. plass, Glenn ein 4. plass og Joakim ein 6. plass.

På 50m butterfly symde Jenny Dale Gjerstad for første gang under 30 s. Ho slo inn på glimrande 29,74 og tok med det kvalifiseringskrav til senior NM. Ho vann klassa si med over sekundet ned til nummer to.



Bilder: Kristin Gilberg Bjærum

27. juni

Aslan Bentley starta dagen med å symje 200m medley på 2.27,16, og dermed tok han yngre junior rekorden til Tor Andre Hestholm på 2.27,33. Denne rekorden var frå 1996, så den har stått lenge.

28. juni

Siste konkurransedag vart det enno ein klubbrekord for yngre junior i Stockholm. Også i dag var det Aslan Bentley som satte den då han symde 400m medley på 5.19,90. Den gamle rekorden var det Tobias Moen Olsen som hadde på 6.03,68. Men Tobias symde også bra i dag, og med 5.31,92 er skal han ikkje forbredre seg mykje før han tar tilbake rekorden neste år.

Brage symde distansa på 5.20 og Joakim og Glenn André kom inn på rundt 5.30 som alle er gode tider.

Det må også nemnast at ...Henriette Dale symde på 5.46,25 som berre er fire sekund bak klubbrekorden til Tina Schutz. Henriette har eit år til på å forbedre denne rekorden.

På 100m bryst vann Sander Olai Antun klassa si med den gode tida 1.16,15.

Tekst: Arne Kleppestrand



NM langbane 04-07 juli 2015

Pers på alle øvelser for Jenny og Johanne under årets NM langbane.

- 35,92 til Johanne på 50m bryst. Ho forbedra langbanetida si med nesten 3 tidelar sidan BSF, og tok også det nye strengare NM-jr kravet.
- 2.54,90 for Johanne på 200m bryst. Ho senka dermed langbanepersen sin med over eit sekund
- 29,53 på Jenny og pers på over 2 tideler. Ho vann heatet sitt og i heatet etter var det berre ein tid som var bedre

Innlegg i Vestnytt 12.06.15: [Jenny satte rekord i NM](#)



Bergen Open Water 29.august 2015

Lørdag 29. august 2015 ble utendørs-svømmestevnet i Tennebekktjørna i Bergen ble arrangert for tredje år på rad i dag.

Egentlig skulle det gått av stabelen i juni, men på grunn av sviktende sommer og derav lave vanntemperaturer, ble stevnet utsatt til siste helgen i august. Det hjalp kanskje temperaturmessig, men værforholdene kan likevel neppe sies å ha vært de beste. Det var oppholdsvær da stevnet startet, men etter hvert ble utøverne og de fremmøtte heiagjengene dynket av en heftig regnskyll.

Se resten av reportasjen på [Bergens tidene sin nettside](#)



Joakim, Joel og Tobias. Årets representanter fra B-gruppen

Sparebank 1 cup 19–20 sept 2015

Svært gode resultater på dette stevne i AdO arena. Samtlige 35 VS-ere perset på minst en øving, og temmelig mange perset på alle de stilte opp i. Dette var sesongens første stevne, bare 1 mnd. etter at treningen startet opp igjen. Det lover bra!

SSC kvalik 16–18 okt 2015

Bra opning på 1500m. Først persa Kristine Kleppestrand med over 1,5 minutt med tida 20.05,42 og i heatet etter symde Henriette Dale på 19.42,15 som var pers med nesten like mykje. Her har dei forbedra seg veldig bra på kort tid. Henriette symde seg med dette inn på VS sin 10-på-topp liste for 1500m kortbane, og Kristine er berre 3 sekund bak 10. plassen.

Gutane symde også veldig godt. Best av VS var Joakim Throndsen på 17.38,21 som var eit par sekund bak pers. Like bak fulgte Brage Staume med 17.40,70. Med det forbedra han sin eigen klubbrekord for yngre junior med omlag 15 sekund. Heatet før vann Tobias Moen Olsen med 17.58,41 like framfor Aslan Bentley med 18.01,93. Begge persa stort.

Henriette Dale har gjort unna sin symjing i dag (03–05 sym først) og det gikk veldig bra. 1.03,82 på 100m fri, 1.21,93 på 100m bryst og 2.37,72 på 200m medley. Det var pers og 1. plass på alle øvingane. På 100m bryst er Henriette landets beste i 2003-klassa, og på dei to andre distansene skil det berre tidelar opp til den beste.

Brage Straume er i slag for tida, og sette igjen klubbrekord for yngre junior. I dag sletta han den 7 år gamle rekorden til Markus Vindenes (tidligere svømmer i VS) på 400m medley. Brage symde på 5.06,31 mens den gamle rekorden var 5.06,82.

Ellers persa alle på minst ein distanse. Det er ikkje plass til å ta med alt, men eg vil nemne følgjande:

- Aslan Bentely var for første gang under 26 sekund på 50m fri med 25,95.
- Matilde Pamer persa med heile 14 sekund på 200m fri med 2.30,63. Ho kom då også for første gang over 400 poeng.
- Jenny Dale Gjerstad fekk 28,35 og 550 poeng på 50m fri. Ho nærmar seg dermed UM-krav også på frisprinten.
- Glenn Andre Gilberg Bjærum fekk ein 1. og 3. plass på hhv 100m fly og 50m fri. Han har hatt stor framgang i det siste.

I tillegg til dei som alt er nemt, så fekk også Silje Tvedt, Tobias Moen Olsen og Joakim Throndsen plasseringar som gav premiering.

Forfatter: Arne Kleppestrand, tekst hentet i fra Vestkantsvømmerne sin FB-side

Innlegg i Vestnytt 27.10.2015

Kværner Stord cup 24-25 oktober

Så var årets familietur til Stord over for denne gang. 48 store og små Vestkantsvømmere deltok på årets stevne.

Etter Arne Kleppestrand sin oppsummering på VS sin FB side var det mye bra svømming både lørdag og søndag. Han skriver:

«Eg tok ein rask titt på resultatlistene for i går og talte opp 11 førsteplassar til VS. Samt ein imponerende tredjeplass til stafettjentene. Mest imponerende var kanskje Henriette Dale sin 2.53,88 på 200m bryst. Det er blant dei beste resultatata som er registrert for ein 12-åring på medley.no.

Kjekt også med nye namn som hevdar seg i toppen. Hanne Næss vann 04-klassa på 200 medley med 3.11,33. Det var heile 6 sekund bedre enn nr. 2 i ei stor klasse på 18 symjarar.

Silje Tvedt med 2.32,39 på 200 rygg. Eit strålende resultat, og lenge sidan nokon i klubben symde rygg så raskt som 14-åring.»

Ikke alle er med på bildet. Noen står klar ved startpallen og noen var i garderoben. Super gjeng



Kem e best - vi e klar for dag 2 på Stord.

Nordsjøstevne 06-08 november

På Nordsjøstemnet 06-08. november 2015, vart det sett mange gode perser og nye klubbrekorder. Ein sølv og 2 bronse fekk Vestkantsvømmerne med seg heim etter helgens stevne.



Bak: Aslan. Foran fra venstre: Tobias, Joakim, Sander, Brage, Silje, Jenny, Johanne og Mary.



Klar til reise torsdag formiddag



Brage mottar sin bronsemedalje



Aslan Bentley satt ein ny klubbrekord for yngre junior. Han symde 200 m fri på 2.04,49 som er 85 hundredelar bedre enn den gamle rekorden til Sander Nilsen Sivertsen. Aslan har hatt eit svært godt stemne med pers på alle 9 øvingane han deltok på. På mange av øvingane er han også svært nær UM-krav og vil nok ta mange UM- og NM-krav i nær framtid. På 200 medley persa Aslan stort, og han var berre 24 hundredelar bak UM-kravet på 50m fri. Han tok også SØLV i sin klasse.

Sander Antun persa både på 100 og 50 bryst. Jenny Dale Gjerstad persa på 50 fri og symde jamt med pers på 50 og 100 butterfly. Johanne Folkedal Hole persa på 50 bryst og kom seg inn på 10-på-topp lista på distansen. Både Johanne og Jenny får sjansen til å forbedre seg enno meir i UM den 19 november 2015. Mary persa på både 50 og 100 butterfly, og spesielt på 100 fly har ho no ei svært god tid som berre er halvsekundet unna UM-krav.

Mary Folkedal Hole kom også inn på klubbens «topp ti» listen på 100 fly (7plass)

Tobias Moen Olsen persa på nesten alle av dei 8 øvingane han var med på, sette klubbrekord på fredag, og viser jamn framgang. På 200 butterfly kom også første klubbrekorden på Nordsjøstevne. Han symde på glimrande 2.21,69 som gav BRONSE i 01-02 klassa. Han sletta også Sander Nilsen Sivertsen's gamle rekord for yngre junior på 2.22,31 frå Nordsjøstemnet for fem år sidan. Tobias har også eit heilt år på å forbedre denne rekorden. Det kan også nemnast at tida berre var drøye sekundet over UM-kravet.

Brage Straume hadde 7 persar av 9 moglege og saman med ein bronsemedalje på 100 butterfly (som han ikkje persa på) så har han også hatt eit godt stemne.

Joakim Thronsdén synte 50 rygg der også han persa. Han fekk også nokre gode persar som 1. mann på stafettlag, og Silje Tvedt persa også på dei to øvingane, 50 og 100 rygg, som ho synte.

[Les meir om Nordsjøstemne](#)

Tekst av Arne Kleppestrand

Innlegg i Vestnytt 13.11.15:

Nordsjøstemnet 2015

Torsdag 5. november drog ni kvalifiserte Vestkantsvømmere til Stavanger for å ta del i det prestisjefulle Nordsjøstemnet. Dette symjestemnet samlar dei beste symjarane i Noreg samt elitesymjarar frå andre land. Blant dei ni deltakarane frå Vestkantsvømmerne var det tre lokale symjarar - Jenny Dale Gjerstad, Aslan Bonley og Tobias Moen Olsen. Ragnhild Kleppestrand, som no sym for BSC, var også med.

Aslan synte i alt ni øvingar og tok ny personleg rekord på samtlige.

Hansymdeiklassa fordeltakarar født i 2001 og 2002, og tok sølvmedalje på 50 meter fri med tida 25,61. Han var blant dei seks beste på alle øvingane han sym.

Tobias synte også svært godt og tok bronsemedalje den same

klassa på 200 meter butterfly med tida 2.21,69. Det er imponerende med tanke på at mange av konkurrentane var eit år eldre. Tobias har no best til av alle 13-åringar i landet på både 200 meter butterfly og 200 meter fri.

Jenny synte 50 meter fri, 100 meter butterfly og spesialøvinga 50 meter butterfly. Ho persa på 50 meter fri og var like over pers på dei to andre. Men Jenny skal vere i toppform om to veker, då ho skal symje 50 meter butterfly under junior-NM i Alta.

I det mesterskapet skal også Ragnhild delta. Ho var frå før kvalifisert på 50 meter og 200 meter bryst, og i Stavanger tok ho også kravet på 100 meter bryst med tida 1.15,81.

Tekst av Arne Kleppestrand



Bak: Aslan. Foran fra venstre: Tobias, Joakim, Sander, Biage, Silje, Jenny, Johanne og Mary.

Foto: Privat