

# 2013

- Marius tok 9 gull og 1 bronse UM 2013. 2 gull, 1 sølv og 2 bronse i NM jr 2013 som 1. års junior. Bronse på 100 fri i EYOF sommeren 2013. 3 gull og 2 sølv i Nordisk jr . desember 2013. Han satt her også 2 norske junior rekorder
- Elida tok 1 gull og 1 sølv i NM jr 2013
- UM jenter på 4×50 fri tok bronse i 2013
- Jr NM tok jentene bronse på 4×100 medley sommeren 2013

# 2014

## Senior NM (kortbane)

- Gull (200 fri) og sølv (100 fri) til Marius (satte sin 10. norske jr. rekord på få måneder under NM)
- Bronse til Elida på 50 og 100 bryst

## NM langbane 17-20 juli 2014 – oppsummering dag for dag av Bruno:

### Torsdag:

Vi begynte med jentene på 100 bryst. Henriette har gjort en pers og Elida svømte i junior finalen og hun klarte å få en plass i senior finalen.

Hun svømte raskere i finalen enn på forsøke så det var en bra 100m. I neste øvelse hadde vi alle guttene på 100 fly. Pers for Jostein og Vegard. I junior finalen, vi hadde 3 Vestkantsvømmerne. (Ole, Eirik og Marius) Jr. finalen endte med gull til Marius og brinse til Eirik! Marius satt her oså ny norsk junior rekord, en rekord han forbdret i finalen. På 200 fri for jenter hadde vi Emilie og Elida svømte pers med god konkuranse i sin heat.

På 200 Im svømte Vegard inn til en fin pers.

Da hadde vi 50 rygg med Thea og 50 bryst med Ole, han svømte pers og forste gang på 31 sekunder.

Formiddagsøkten ble avsluttet med stafetter. Jenter med 4×100 crawl, som svømte ganske bra med en god 5. plass. Til slutt, hadde vi gutter på 4×200 crawl som slo inn på 4. plass ikke så langt fra en medalje.



Medaljer til Marius og Eirik på 100 fly

På første finalekveld hadde vi Elida på 100 bryst. Hun klarte å svømme raskere enn i innledende og svømte inn til 8. plass. Med gutta på 100 fly gjorde Eirik et bedre teknisk løp, men svømte litt bak for å få en medalje. Marius klarte å forbedre sin norske jr. rekord ned til 55,62 noe som holdt til bronse i finalen. Så hadde vi jenter igjen på stafettene.

Begge stafettlag svømte rakere enn de gjorde på morgningen.

Henriette perset på første etappe av lag 2.

Det var en spennende første dag og vi gleder oss til resten!

Go! Vestkant!

### Fredag:

I dag vi begynte med Vegard på 200 rygg med sin første junior finale. Han svømte pers. Etterpå hadde vi jenter Benedikte, Marte Dale, Elida og Emilie på 50 crawl.

Emilie perset på den øvelsen. Så hadde vi guttene på 100 crawl med 2 VS i junior finalen, Eirik og Marius. Marius

vant jr. gull!

På jente siden, vi hadde 100 rygg hvor vår to svømmere, Thea og Emilie på nye perser. Etter jentene var det gutter på 50 fly hvor Jostein, Ole og Eirik kjempet.

Eirik fikk den sølv medalje på junior siden med et godt innsalg og en plass i finalen. På stafett 4×100 IM vi har fått en pers med Benedikte på ryggen og de andre, Marte N., Eline, Henriette, svømte raskere enn på sin individuell øvelser.

På kveld, begynte vi med Marius på 100 crawl men en sakte åpning, men en veldig sterk comeback under 26,0 som ga han den 2. plass og en ny Norsk jr rekord.

Så hadde Eirik på 50 fly. Han svømte på samme tid som i morges. Også hadde jenter (Thea, Elida, Emilie, Marte D.) på 4×100 IM hvor de svømte raskere enn på morgningen.

Så det var en god dag nummer 2. Vi for se hva morgendagen bringer.



*Medaljer til Marius på 100 fri + norsk jr. rekord*

### Lørdag:

Det var en dag full av følelser! What a day!

Vi begynte med Vegard på 400 IM med en stor 7 sek pers. Så hadde vi jenter på 100 fly hvor Emilie svømte pers og hun kvalifisert seg på finalen.

Hun svømte enda raskere i finalen med en ny pers. Da hadde vi 50 rygg gutter hvor Jostein svømte veldig nærme pers. Så jenter på 50 byst, Ragnhild og Henriette svømte pers.

Det har ikke vært beste stevnet for Elida men hun har vært veldig flink å ta opp utfordringen på finalen. Elida var i junior finalen og hun vant Gull og var de eneste under 33 sek.

0.1 fra norsk junior rekord. På kveld, Elida fikk bronse medalje med en tid litt saktere enn på morgningen.

så rosinen i pølsen: Etter den intens finale, hadde gutter på 4×100 cr hvor Marius begynte med ny Norsk junior rekord så Eirik ga guttene en større fordel avstand. Så Ole svømte 1 sek raskere

enn på 100 cr i går. Vegard var siste etappe og laget var fortsatt først men etter 50m de var på andre plass. Men Vegard har hatt en veldig god come back å slå i veggen først! 0.02 foran BSC bare 0.8 fra norsk junior rekord.

Det var første gull medalje på NM for Ole, Eirik og Vegard etter denne spennende finalen.

Det var en intens dag i dag og jeg håper i morgen kan være på samme nivå!



*Elida g på 50 bryst!*



*Gullguttene: Vegard, Ole, Eirik og Marius*

#### **Søndag:**

Siste dag av NM og siste dag av sesongen!

Vi begynte med jentene på 200 rygg hvor Benedikte svømte på pers og Thea svømte pers svømte inn til 2:29,36. Dermed ble en klubbrekord fra 2005 historie og Thea ble første VS jente under 2.30 på øvelsen.

På 50 fri gutter svømte Eirik på pers og Ole var veldig nærme å gå under 25 sekunder. Etterpå hadde vi 100 crawl hvor jentene svømte litt bak pers.

Vegard var i junior finalen på 200 fly hvor han svømte for første gang under 2:20. Da hadde vår froskene på 200 bryst hvor Eline var litt bak pers og Stine og Ragnhild svømte på pers og Marte N. var veldig nærme senior finalen. Da hadde vi Vegard og Jostein på 100 rygg. Vegard svømte pers med en negativ split. Jostein begynte litt konservativ men kom tilbake sterk med en stor pers til slutt.

På siste individuell øvelse, hadde vi Emilie (som ble 16 år å stevnets siste dag) og Elida på 50 fly. Emilie svømte på pers og Elida har gjort en Vegard (som vi sier i gruppen) hun svømte

på 29,00. Til slutt av sesongen, hadde vi gutter på 4×100 IM med Jostein, Ole, Eirik og Vegard. Alle guttene svømte pers og Jostein pers et gang til på 100 rygg med et sekund bedre en fra tidligere i dag.

Så det var det for dette år! Det var en veldig god avslutning av et godt mesterskap for VS!

Takk for denne sesongen, vi ses igjen i August!

Hilsen Bruno



*Siste dag av NM 2014*

## Medaljene etter NM 2014

### *Junior medaljer*

#### GULL

100 Butterfly til Marius på 55,95 som da var norsk jr. rekord

100 fri til Marius på 51,15

50 bryst til Elida på 32,94

4X100 m gutter på (Marius\*, Eirik, Ole og Vegard) 3.32,63 (\*Marius på ny norsk jr. rekord 50,80)

#### SØLV

50 Butterfly til Eirik på 25,64

#### BRONSE

100 Butterfly til Eirik på 56,56

### *Senior medaljer*

#### SØLV

100 fri til Marius på 50,86 som da var ny norsk jr. rekord

#### BRONSE

100 Butterfly til Marius på 55,62 som er norsk jr. rekord

50 bryst til Elida på 33,23.

## NM jr / UM 20–23 november 2014

NM jr/UM er over og VS sitter igjen med 6 medaljer. På UM siden ble det 1 Gull, 2 Sølv og 1 Bronse På jr. siden ble det 1 Sølv og 1 Bronse

### Torsdag:

NM jr/ UM har begynt og Vestkant har hatt en ganske god første dag. Mange øvelser med gode perser. Det var første gangen at Ole svømte under 30 på 50 bryst, Ragnhild perset på 200 bryst og Jostein på 50 fly. Vegard som svømte en meget god 200 IM og svømte litt etter det inn til **UM sølv på 200 rygg**. Her svømte Vegard under 2:10 for første gang på øvelsen :-), noe som også gav Vegard plass i sin først jr. finale. Marte N svømte en veldig bra 200 bryst i en spennende UM finale. Vi hadde også stafetter hvor jenter svømte 4×50 IM og 4×200 cr. Jentene svømte bra på disse stafettene og de hadde god stemning på den 4×200 cr på Junior finalen med Veronica, Benedikte, Ingvild og Stine. Dagen sluttet med gutter på 4×100 cr hvor det svømte bra men de mistet litt på sluttet av løpet. Overall, det var en god første dag på NM. Håper at vi går videre opp og raskere for resten av stevnet!





## Fredag:

Dag 2 begynte sterkt Vegard på 400 cr hvor han vant bronse medalje på UM siden. På 50 bryst, Ragnhild og Marte N svømte pers. På 50 rygg hadde vi tre gutter i samme heat. Ole svømte pers mens Marius klarte å ta en plass i finalen. 100 fly brøt Vegard den magiske grensen å svømme 1 minutt på øvelsen. Han avsluttet med en sterk siste 50 her. 200 rygg satt Thea pers of forbedret klubbrekorden på øvelsen. På 50 fly perset Emilie i UM finalen. 4×100 cr jenter svømte Emilie, Benedikte, Ingvild og Henriette svømte jentene en god stafett.

## Finalesekvensen

Marius vant bronse medalje på 50 rygg og han svømte pers på 100 fly etterpå. På stafett siden, gutter 4×50 IM gikk raskere en påmeldingstid J På jente stafetten(4c100cr) svømte alle jentene raskere enn på morgenøkten. VS jr.2 laget svømte 1:02 snitt hvor Henriette, Veronica, Thea og Marte N svømte raskere enn persene sine. Det var en god



slutt av dagen! Klar for dag 3!!

## Lørdag:

Den tredje dag var en dag med litt færre øvelser for svømmerne. Marte Nygård perset på 400 IM. Vegard svømte 200 fly hvor han vant sølv medalje på UM siden med en pers og klarte å ta en plass i finalen. I finalen hadde Vegard fokus på vending og oppgang. Med en slik strategi perset Vegard med 2.5 sekund! Og tok en 4. plass i jr. finalen. Marius svømte sin raskeste 100 cr for sesongen i finalen. Han er på vei til Nordisk så han er fortsatt på hard trening. Til slutt, vi hadde stafettene for jenter hvor Benedikte svømte pers på 100 rygg, Veronica klarte en pers på 50 fly i passering på 100 og Ingvild fortsatte å imponere på crawl og svømte på pers. Ragnhild svømte 1 sekund pers på 100 bryst så vi for se i morgen på individuell øvelse hvordan det går. Stine klarte en 2 sekunder pers på 100 crawl på siste etappe. Da det var det for 3. Dag. Siste dag i morgen! Stå på!



**Søndag:**

Så fikk vi gullet på siste dag og Vegard kunne krone et meget bra mesterskap med UM GULL på 400 IM og fjerde plass i jr. klassen. Det er meget bra!

Marius fikk også vist at han er på god vei mot Nordisk jr. form da han tok jr. sølv på 50 fri



Så får vi mer tall og info fra Bruno her om litt



**Nordic Pre-Senior and junior championships 13-14 desember 2014**

2 sølv til Marius i Nordic Pre-Senior and Junior Championships i helgen



Med to sølv i bagasjen har Marius gjort et godt stevne

Det ble sølv på 100 fri på 49,82 og på 100 rygg på ny pers 55,04

En bra helg på jobb for Vestkantsvømmeren.

