



KALUNDBORG SVØMMEKLUB

Medlem af Dansk Svømmeunion, DGI og Kalundborg Idrætsråd

BERETNING 2010 – SYNKRO-afdelingen

24. marts 2011

Svømmere

Det har været et rigtig godt år for de bedste svømmere. Mia har fortsat sin fremgang fra 2009, og er suverænt den bedste juniorsvømmer i Danmark. Vi arbejder målbevidst frem mod at hun kvalificerer sig til EJM i juni 2011. Kvalifikationskravet på 70 point er inden for rækkevidde.

I år lykkedes det at få hele 3 svømmere på landsholdet – Mia, Amina og Heidi.

Mellemgruppen består af Rebekka, Xing Shi, Lea, og Sandra.

Nyt begynderhold startede i september 2010 med hele 10 svømmere, hvor alle er fortsat også i forårssæsonen. Det er en flok muntre piger, der er svære at styre, men flere af dem kommer efterhånden godt efter det at lave synkro.

Nåle

Vi har i de 14 år, hvor jeg har været træner, ikke haft så dygtige svømmere som nu. Mia er således nu på guld-niveau, og hele 3 svømmere har sølv-nål (Amina, Heidi og Simone).

Pigerne er virkelig dygtige.

Stævner

Specielt vil jeg fremhæve pigernes træning med kombiholdet frem til DM. Jeg var af private grunde fraværende i hele februar måned, og i den periode klarede pigerne med hjælp fra Christine at lave et flot kombi-program, som de fortjent fik sølv for til DM. Det var virkelig godt gået.

For første gang havde vi et rigtigt stævne i Kalundborg – nemlig Gravgaard Match. Det gik fint, og vi håber på også at kunne afvikle dette stævne i 2011.

Træningslejr

Træningslejr i efterårsferien med landsholdet: Mia, Heidi og Amina. Helle for at få træneridéer – Lei – tidligere OL-svømmer – træner for det spanske landshold – som træner.

Træner /Dommer

Christine har været med som træner i 2010 indtil hun skulle ud og rejse 1. november. Derefter har Simone taget over med begynderne.

Desværre er det en uholdbar situation kun at være en træner for de andre niveauer. Jeg har prøvet at finde hjælpere, men det er ikke lykkedes.

Vi har lavet samarbejde med Mari, der er gymnastiklærer på gymnasiet. Hun træner pigerne i kropsholdning, -bevidsthed mv.

Elisabeth deltager som dommer for Kalundborg, når vi er til stævner. Elisabeth har taget den internationale dommeruddannelse, og rykker formentlig et dommerniveau op i år.

Klubmesterskab

Blev afholdt i juni måned, hvor 3 k-svømmere (Marianne, Jakob og Mikkel) deltog. Det var sjovt og anderledes, og er ved at blive en tradition. Det var måske også medvirkende til, at Marianne svømmede med hos synkropigerne i efteråret, hvor hun holdt pause fra K-svømningen.



KALUNDBORG SVØMMEKLUB

Medlem af Dansk Svømmeunion, DGI og Kalundborg Idrætsråd

BERETNING 2010 – SYNKRO-afdelingen

24. marts 2011

Stævner	Deltagere			Resultat	Nåle
	Række	Navn	Musik		
ABCDE 30-31. januar i Silkeborg	A	Mia Amina og Heidi Xing Shi	Solo Duet	Mia – guld Heidi/Amina – nr. 4	Guld: Mia
	C	Sofie, Lea, Ofelia og Sandra	Hold	Guld	
DM 13.-14. marts Odense	Junior	Mia Amina og Heidi Simone	Solo Duet	Mia – guld Amina/Heidi – sølv	
	13-15	Line Rebekka	Kombi - alle	Kombi - sølv	
NJM 20.-21. marts	Junior	Mia	Figurer Solo Duet	Nr. 17 Nr. 5 Nr. 5	
		(med Silkeborg- pige) Heidi	Figurer	Nr. 69	
Copenhagen Open 17. april	Junior og Senior	Mia	Solo	Junior – guld	
		Heidi og Amina	Duet	Senior – sølv Junior – bronze	
		+ Line og Rebekka	Kombi	Senior – bronze Kombi - bronze	
Figur Match 2. oktober	Gr. A	Mia	Mia bedst i 5 af 8 figurer og samlet vinder		Sølv: Heidi
	Gr. B	Heidi Amina Simone	Nr. 5 Nr. 6 Bedst i 2 af 6 figurer og samlet nr. 3		
Svenske Open 12.-14. nov	Junior	Mia (med Silkeborg- pige)	Solo Duet	Nr. 5 Bronze	
		Amina og Heidi	Duet	Nr. 9	
ØDM 22. november	E	Mia	Solo	Mia – guld	Sølv: Amina Jern: Sandra, Lea, Ofelia, Marianne
	A	Heidi og Amina	Duet	Heidi/Amina – guld	
	C	Xing Shi,	Solo	Xing Shi – sølv	
	D	Lea Sandra og Ofelia Mariane. Anna, Lynn, Nanna, Alberte, Sif, Maria, Emma, Cecilie	Solo Duet	Lea – guld Sandra/Ofelia - guld	