

ULG

SPORTEN

HVER TIRSDAG

TIPS

SINDRE WIIK **Tlf. 977 57 0444**
sindre.wiik@ba.no



Vestkantsvømmerne har tre på juniorlandslaget TILBAKE PÅ SV

Alexander Dale Oens tidligere klubb har på ny fått frem landslagssvømmere.

SINDRE WIIK
sindre.wiik@ba.no

ADO ARENA: Fem tenåringer stikker hodet opp av vannet og lytter til trenerens instruksjoner. De sparker fra mot veggen og forsvinner med effektive svømmetak utover bassenget.

De fremste utøvere i Vestkantsvømmerne trener ti til elleve økter i uken og langt over tusen timer i året allerede fra starten av tenårene. Den lokale svømmeklubben er nå for alvor på vei tilbake på det norske svømmekarpet.

Av åtte utøvere i den såkalte A-gruppen, har seks av dem tatt NM-medaljer de siste årene. I tillegg har klubben fått opp tre utøvere på juniorlandslaget.

- Dette har vært planen og målet hele tiden. Utviklingen er en logisk konsekvens av måten vi har trent og jobbet på, mener trener Henning Pryde.

- Alle er venner

Både treneren og utøverne trekker frem det gode miljøet og samholdet som en av de viktigste årsakene til utviklingen de siste årene.

- Vi er snille med hverandre og stoler på hverandre. Det betyr mye, sier Hanne Næss (14), den yngste og ferskeste utøveren i A-gruppen.

- Jeg er veldig glad i gruppen, og det er bra samhold. Vi har et godt treningsmiljø. Alle er venner, samstemmer Henriette Dale (16).

Svømmerne har trent, reist og konkurrert sammen i mange år allerede, og kjenner hverandre ut og inn. Trenerne setter også strenge krav; for eksempel er det ikke lov med mobiltelefon ved måltider, og man takker hverandre for hver trening.

Resultatet er et miljø hvor utøverne trives og hjelper hverandre opp og frem.

- Det er utrolig viktig. De trener sammen opp mot 30 timer i uken, og er mer med hverandre enn sin egen familie og venner utenfor idretten. Det er på mange måter livsstilen deres. Det er

opp- og nedturer i løpet av en sesong, så det er viktig å ha gode venner i de tynge periodene og glede seg til å være med vennene sine, sier trener Pryde.

Måtte satse langsiktig

Vestkantsvømmerne har fostret mange gode svømmere, først og fremst Alexander Dale Oen, som tragisk døde av hjertestans i 2012, 26 år gammel.

I 2014 forsvant treneren Bruno Langlois og 18 av de beste svømmerne fra klubben. Klubben sto på mange måter uten en toppsatsing. De tenkte langsiktig og valgte å satse på de utøverne som i dag er i slutten av tenårene og nærmer seg et høyt sportslig nivå.

- Det er veldig kjekt, og viser at det er mulig å lykkes i Bergen. Det er en kjensgjerning at veldig mange flytter utenbys til de store klubbene når de blir gode. Når vi som en relativt liten klubb kan få frem utøvere på landslaget og gjøre det godt i Nordisk mesterskap, så er det et signal til de andre klubbene at «også vi kan få det til», sier styreleder Ivan René Skorjanc.

Klubben har et langsiktig mål om å være blant landets beste svømmeklubber.

14-åring med supertid

Under Bergen Swim Festival i starten av april imponerte Hanne Næss med 3.-plass, pers med over 30 sekunder og tiden 17.04,36 på 1500 meter.

Bare to norske kvinner har svømt distansen raskere enn 14-åringen!

- Det var bra, men jeg kunne gitt litt mer. Jeg følte at jeg hadde mer krefter igjen, sier 14-åringen, som tror det er mulig å slå den norske rekorden på 16.42,87.

- Tror du det tar lang tid å slå rekorden?

- Litt. Eller ... nei, egentlig ikke, svarer Næss, som håper å delta både i VM og OL i fremtiden.

Trener Pryde oppfordrer svømmerne til å drømme og sette seg store mål, noe han tror gir energi til treningshverdagen.

- Min drøm er å bli verdensmester, og det kommer nok til å være drømmen min ganske lenge, sier Henriette Dale.



VESTKANTSVØMMERNE

- Svømmeklubb i Bergen, Askøy og Sotra.
- Stiftet: 17. mai 1992.
- Henriette Brekke og Alexander Dale Oen fra Vestkantsvømmerne har gjeldende norgesrekorder.
- Klubbens A-gruppe består av Hanne Næss (14), Tobias Moen Olsen (16), Henriette Dale (16), Jenny Dale Gjerstad (18), Andreas Ramsvik (16), Aslan Bentley (18), Sander Olai Antun (19) og Jørgen Mikkelsen Bakke (18).
- Næss, Moen Olsen og Dale er på det norske juniorlandslaget.

VENNER OG KONKURRENTER: Både trenere og utøvere trekker frem det gode miljøet i klubbens A-gruppe, Tobias Moen Olsen. Her ser vi (fra venstre) Tobias Moen Olsen (16), Aslan Bentley (18), Jenny Dale Gjerstad (18), Hanne

Den store Ronaldo-supporteren

«Ukens utøver» er en presentasjon av unge idrettsutøvere i Bergen og Hordaland.

Navn: Frederic Eriksen

Alder: 9 år

Idrett: Fotball

Klubb: Nymark

Eriksen har spilt i Nymark i tre år. BA

møtte ham i pausen mellom flere kamper på Slettebakken.

– Hva er det gøyeste med å spille fotball?

– Å score mål. Og å være med venner, sier Eriksen.

Han spiller spiss og forteller at han scorer mange mål.

– Hva er din beste egenskap?

– Å drible!

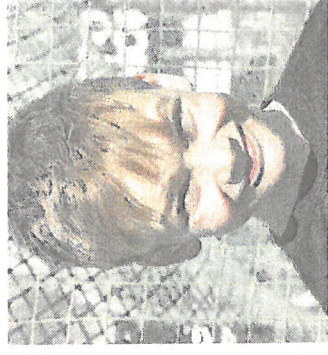
– Har du et forbilde?

– Cristiano Ronaldo! Fordi han er god, sier 9-åringen, som for tiden leser en bok på engelsk om sitt store forbilde.

– Boken handler mest om målene han har scoret, sier Eriksen.

Ukens

UTØVER



**MÅLSCO-
RER:** Frederic Eriksen er glad i å drible og scorer mange mål. Ikke helt ulikt hans forbilde Cristiano Ronaldo.

ØMMEKARTET



som består av klubbens fremste utøvere. – Hvis vi trenger noen å snakke med, så er det alltid noen å gå til, sier læss (14) og Henriette Dale (16).

FOTO: SINDRE WIK



TALENTFULL: 14 år gamle Hanne Næss har tidenes tredje raskeste tid av en norsk kvinne på 1500 meter.



PÅ LANDSLAGET: Tobias Moen Olsen (16) er en av tre fra Vestkant-svømmerne som er med på det norske juniorlandslaget.



LOGISK: Trener Henning Pryde mener de sportslige resultatene er en logisk konsekvens av treningen som blir gjort i klubben.