



**Vi ønsker alle en riktig god sommer – men tar ikke ferie helt ennå!**

Vi skriver utgangen av juni, og for de aller fleste er det tid for en velfortjent ferie. Det gjelder i aller høyeste grad våre medlemmer, våre dyktige ansatte og våre tillitsvalgte som har levert en imponerende innsats denne våren.

Vi har fortsatt den fine utviklingen med vekst på alle områder i vår aktivitet. Vi tar et samfunnsansvar det står skikkelig respekt av. Hver eneste uke får 3000 barn i Bergen svømmeopplæring gjennom Svøm Bergen. Et fantastisk prosjekt som gjør at skolebarna i Bergen kommune får et skikkelig kvalitetstilbud. Vi i BVSK er stolt samarbeidspartner for NSF i dette prosjektet, og vi gleder oss til å utvide det videre i årene som kommer sammen med de andre bergensklubbene.

Så har vi vår egen opplæringsaktivitet. Nesten 2000 barn og unge får ukentlig opplæring gjennom vårt tilbud. Vi utgjør virkelig en forskjell i nærmiljøene og lokalsamfunnene der vi har våre tilbud. Det er vi stolte av!

Stolte er vi også av den fine utviklingen klubben har på andre områder. I slutten av mars ble klubbens nye strategiplan vedtatt. Den forsterker vårt fokus på å skape en utviklingskultur som tar vare på alle og gir alle muligheten til å realisere sitt potensiale, forsterker vårt fokus på å fornye den positive energien i frivilligheten, forsterker vårt fokus på å ta et stort samfunnsansvar i samarbeid med NSF og det offentlige, og den forsterker vårt fokus på å ta lederskap i å utvikle svømmesporten i Bergen og regionen gjennom å støtte oppunder samarbeid og fellesskap.

Denne sommeren er det samarbeidet mellom bergensklubbene som gjør at vi kan gi et ferietilbud i flere uker til alle dem som trenger det mest. Og det er samarbeidet med våre medeiere SK Delfana og BSC, som lar oss utvikle Stevne Bergen AS videre. I juni la vi bak oss nok et flott arrangement i AdO arena med AdO Cup. Og i starten av juli, 4.-7.juli, skal vi arrangere Norgesmesterskapet på langbane sammen i AdO arena.

Her blir det med andre ord ingen ferie riktig ennå!

Ferie er det heller ikke for våre lovende utøvere. I slutten av juni reiser en gjeng til Norrköping for å delta i NUSS, før NM Langbane står på planen i starten av juli. To av våre utøvere er også tatt ut til å representere Norge i internasjonale mesterskap i juli. Dette skal vi komme tilbake til over sommeren. Nå ønsker vi alle masse lykke til!

I dette nyhetsbrevet kan dere lese mer om vårt eget storstevne Fana Sparebank Cup, som ble arrangert i slutten av mai. Her stilte våre egne utøvere opp som speakere og viste at de er talentfulle på flere områder enn i bassenget. Det var nok en gang en imponerende innsats våre frivillige la ned. Resultatet var en skikkelig svømmefest for store og små.

Dere skal også få lese mer om tre av våre gode samarbeidspartnere som har forlenget avtalene sine med Bergen Vest Svømmeklubb. Vi er ydmyke og glade for at CCB, Sartor & Drange og Ditech ønsker å støtte oppunder vår aktivitet. Det betyr mye for oss!

Og dere skal få stifte nærmere bekjentskap med Milana som satser på artistisk svømming, samt lese mer om de spennende mulighetene dere har om dere vil ta kretsdommerkurs i august.

Jeg vil rette en stor takk til alle våre dyktige ansatte, til våre frivillige og tillitsvalgte, til våre medlemmer, til våre samarbeidspartnere, til det offentlige, og til våre idrettsvenner for at dere lar oss jobbe med å skape gode opplevelser for alle.

Riktig god sommer til dere alle sammen.

Med vennlig hilsen  
Erik Kubon Halvorsen, daglig leder



## Artistisk svømming

Artistisk svømming er en idrettsgren som de fleste ikke kjenner så godt. Tidligere het idrettsgrenen synkronsvømming, men har altså nå skiftet navn.

I Bergen Vest Svømmeklubb gjør vi et skikkelig forsøk på å få i gang aktivitet innenfor artistisk svømming. Tilbudet gis ukentlig på Ortun.

På Ortun treffer vi Milana Papazyan og trener Sara Zarghami. Milana har drevet med artistisk svømming i noen år nå, men må reise til østlandet for å delta i konkurranser siden det ikke er et miljø i Bergen foreløpig. Vi samarbeider også med Ol slikt at hun kan få komme på felles treningssamlinger med dem for å ha et større miljø. Hun koser seg med idretten, men savner flere lagvenninner/lagvenner her i Bergen.

Derfor ønsker vi veldig gjerne å komme i kontakt med flere utøvere som har lyst å teste ut artistisk svømming. Idretten er super for dem som liker å svømme, bevege seg i vannet, og har lyst på en litt annen utfordring enn den som konkurransesvømming gir. Så har du/dere lyst å teste ut artistisk svømming, ta kontakt med Charmaine Pettersen i administrasjonen.



## Trenerutdanning og kompetanseheving

For å utvikle oss som klubb er vi hele tiden nysgjerrige og på jakt etter å lære mer og styrke kompetansen.

Derfor satser vi store ressurser på trener- og kompetanseutvikling. I forrige nyhetsbrev kunne dere lese om BVSKs tilstedeværelse på NSF's Kompetansehelga i april. Nå skal vi fortelle litt om vår satsing på trenerutdannelse.

Vi starter med å ta et stort ansvar for å avholde grunnleggende – og videregående kurs for opplæringstrenerne. Dernest ønsker vi å få flest mulig av våre trenere til å ta trenerutdanning gjennom NSF's trenerstige.

Joakim Throndsen tar nå Trener 3, og på bildet ser vi han sammen med Tore de Faveri (Leder Fagavdelingen i NSF) under deres siste samling i Barcelona i mai. Vi har også Lena Bloch, Julie Stenersen og Leander Nedreaas som tar Trener 2 utdannelsen pr tid.

Alle fire skryter av utdanningen, NSF og de gode samlingene de har vært med på så langt. Det er lærerikt, inspirerende og motiverende. Alle er enige om at dette vil styrke dem som trenere, og derigjennom bidra til å skape fin utvikling for våre utøvere og oss som klubb.



## Herlig stemning da BVSJ stilte i Hovedprosjjonen på 17.mai

Bergen var badet i sol på nasjonaldagen – og utøvere og foreldre i Bergen Vest Svømmeklubb strålte om kapp med solen i Hovedprosjjonen.



Med allsang, heiarop og BVSJ-flagg fikk vi virkelig vist klubben frem på en flott måte. Bernt Kåre Vatnelid bar fanen med strak rygg gjennom byens gater, mens Mina Vassel Oftedal ledet an i heiaropene.

Utøverne som stilte kom fra både opplærings-, trenings- og konkurransegruppene våre. Sammen med ivrige foreldre ble det en super dag i verdens vakreste by. Og finnes det egentlig bedre plass å se Hovedprosjjonen fra enn i selve Hovedprosjjonen!

Tusen takk til foreldrene som hjalp til med å hente fane og flagg, og tusen takk til alle som stilte opp og bidro til en strålende 17.feiring.





### Zeekit ÅM i Kristiansund – gode prestasjoner og masse læring for våre unge utøvere



I slutten av mai (24.-26.mai) var det tid for årets Zeekit ÅM. Mesterskapet ble arrangert i Kristiansund, og det var 10 utøvere som var kvalifisert og deltok fra BVSJ. På bildet ser vi fra venstre Joakim (trener), Johannes, Theodor, Daniil, Nicolai, Astrid, Emma, Sigrid, Selene, Erik (trener), Samanta og Elise.

Under ÅM svømmes det i fem øvelser, og det kåres både vinnere pr klasse pr øvelse, foruten topp seks sammenlagt pr klasse. ÅM gir de unge utøverne en fin erfaring og allsidig bakgrunn på sin vei videre som svømmere på høyere nivå.

BVSK gjengen markerte seg fint i Kristiansund, veldig mange gjorde fine prestasjoner og viste at de er i rett utvikling. Trenerteamet trekker også frem hvordan utøverne er flinke til å ha fokus på arbeidsoppgaver og taktiske løpsopplegg. Det gir den beste læringen.

Trenerteamet trekker også frem den gode stemningen, og hvordan utøverne er dyktige på å støtte hverandre, heie på hverandre, og ikke minst hjelpe hverandre når noen er uheldig og gjerne får litt stang ut.

På enkeltdistansene hentet flere av utøverne våre hjem medaljer etter flotte løp. Vi hadde også flere som var like bak pallene.



Selene Kleiven Henriksen vant gull på 100 m butterfly og bronse på 400 m fri, Theodor Refsnes vant bronse på 100 m butterfly og Astrid Hatten vant gull på 200 m bryst.

### Fana Sparebank Cup – vårens svømmefest i Slåtthaughallen

I mai står vi som arrangør av et våre to årlige kretsstevner – Fana Sparebank Cup i Slåtthaughallen. Arrangementet er tett pakket fra fredag ettermiddag til søndag kveld med Fredagsmedley, approbert og uapprobert stevne.

Fokus er på svømmeglede og gode opplevelser for alle deltakere. Nytt av året var det at vi sammen med de andre bergensklubbene har latt Fana Sparebank Cup inngå som del av Delfina Cupen. Det betyr at utøvere som deltar på fem stevner (ett fra hver klubb) gjennom 2024 får en helt spesiell medalje med fem biter. Et skikkelig samleobjekt altså!



Over 330 utøvere deltok på årets arrangement. Det satte klare krav til oss som arrangør på at det ville bli en hektisk helg hvor alt måtte sitte. Og det gjorde det til gangs takket være alle de glade svømmerne, trenerne og foreldrene som satte sitt preg på stevnet. Men ikke minst takket være alle dyktige dommere og frivillige som stilte opp og skapte så fine rammer. Tusen takk til alle sammen!





Svømmeglede, samhold og fellesskap oppsummerer årets Fana Sparebank Cup. Det er fantastisk kjekt å få lov å invitere svømmefamilien til våre årlige kretsstevner, og vi gleder oss allerede til vårt neste arrangement i september!





Våre trenere under Fana Sparebank Cup. Øverst fra venstre: Haakon, Leander, Sara, Elna og Isidora. Nede fra venstre Sunniva, Rakel og Marte.

## En hyllest til våre frivillige

Vi sier det ofte, men vi kan ikke gjenta det nok. Vi er heldige som har så mange dyktige ressurspersoner og frivillige i klubben. Sammen bidrar dere til å gjøre våre arrangement og aktiviteter til en fest.

Årets Fana Sparebank Cup var intet unntak. Her bidro både store og små til å gjøre arrangementet til en flott opplevelse for alle som deltok. En ekstra klapp på skulderen til våre aktive utøvere som bidro som speakere under de uapproberte delene av stevnet. Gode forbilder som går foran slik vi ønsker.

Denne helgen var det i tillegg ekstremt varmt i hallen – så det gjør bare innsatsen enda mer imponerende syns vi. Så nok en gang – tusen takk for at dere bidrar og stiller opp alle sammen!





## Førdesprinten – et høydepunkt for våre yngre utøvere

I starten av juni hvert år tar vi turen til Førde for å delta på Førdesprinten. Dette er et flott stevne som passer utmerket for utøverne i våre første konkurransegrupper opp til og med K3. Her får utøverne reise på overnatningsstevne, svømme mange øvelser, ha det kjekt utenfor arenaen og virkelig oppleve alt det fine svømmingen har å by på.

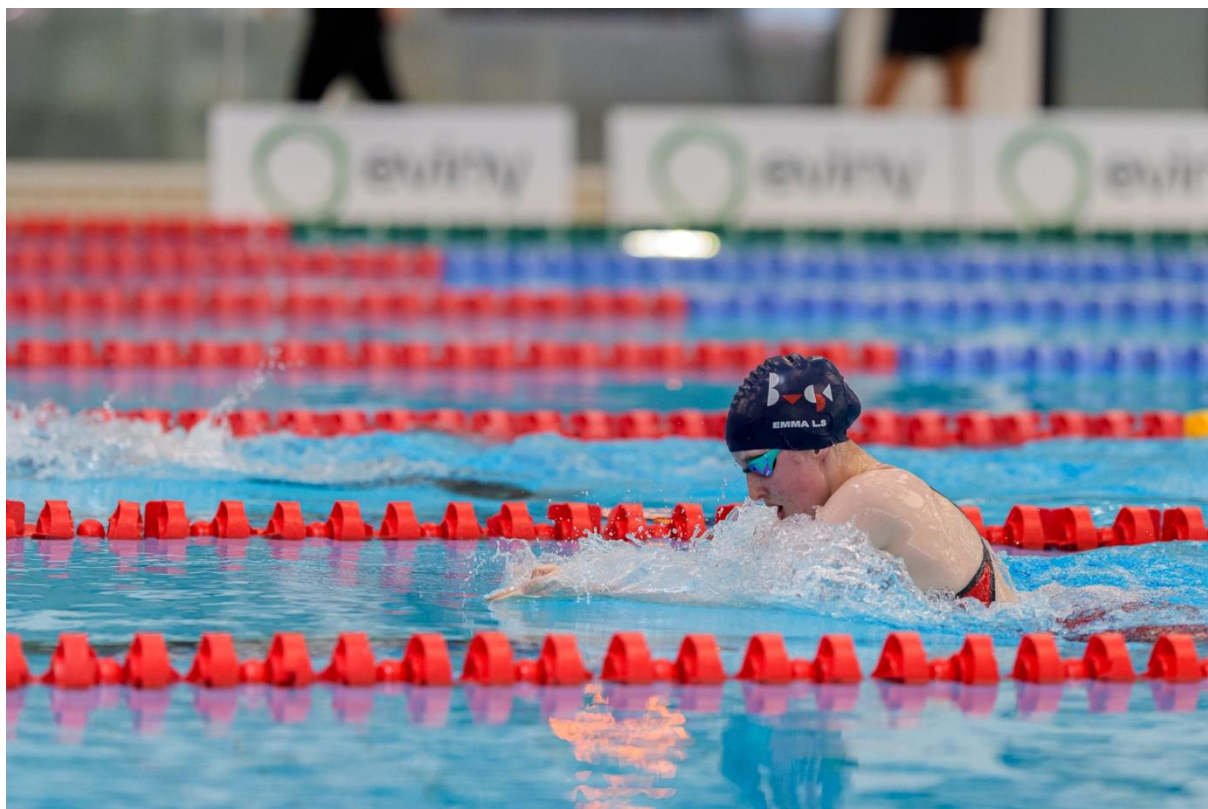
Til årets tur var det 31 utøvere, tre trenere og 4 reiseledere som satte seg på bussen til Førde.



Helgen ble kjempefin, og BVSK gjengen storkoste seg både i og utenfor bassenget. Etter svømmingen var det tid for grilling og felles sosiale aktiviteter. Det ble bygget nye vennskapsbånd og skapt felles minner som man tar med seg tilbake igjen til Bergen.

Trenerteamet med Sara, Julie og Leander oppsummerte med at det hadde vært en herlig helg sammen med en fantastisk fin gjeng med utøvere, reiseledere og foreldre. Førdesprinten er tilbake på terminlisten vår neste juni, så var du ikke med nå – benytt anledningen neste år. For dette er svømmeglede på sitt aller fineste.





Emma Stannard svømmer inn til sitt aller første NM Ungdom krav under AdO Cup

For mange er det AdO Cup som avslutter en hektisk vårsesong. Stevnet er svømmesportens svar på «Voss Cup i fotball», og det er et skikkelig høydepunkt som alle gleder seg masse til. For de yngre utøverne er dette virkelig der de skal få anledning til å vise alt de har jobbet med gjennom skoleåret.



Over 70 utøvere fra BVSK deltok i årets AdO Cup. Her var det prestasjonsutvikling og fine fremganger over hele linjen. Det har vært jobbet godt på trening i hele år, og vi fikk virkelig se at mange har utviklet seg og tatt store steg ıla sesongen.

Noen svømte lengre distanser for aller første gang på et stort stevne, mens andre kvalifiserte seg for sine første finaler noensinne.

Våre litt eldre utøvere tok med seg en rekke medaljer etter fine prestasjoner, og ekstra kjekt var det at Johannes Aglen, Nicolai Haugland og Emma Stannard tok sine første NM Ungdom krav.

Vi gratulerer også Selene Kleiven Henriksen som ble kåret til stevnets beste yngre jr. jente.

Her kan dere gjenoppleve litt av de herlige øyeblikkene fra årets AdO Cup.















### AdO Cup – nok et strålende samarbeid i Stevne Bergen AS

Stevne Bergen AS viste nok en gang at samarbeid er veien å gå for å utvikle svømmesporten videre. Vi retter en stor takk til våre samarbeidspartnere i SK Delfana og BSC for strålende innsats med AdO Cup. Nå gjenstår kun NM Langbane i juli før det blir en velfortjent ferie på alle ildsjelene og de hundrevis av frivillige i klubbene våre.



## Har du lyst å bli dommer? I august er det ny mulighet!

En av de fineste måtene å få oppleve svømming på er som dommer. Da er du så tett på aktiviteten som det er mulig å komme, og du blir en del av et veldig godt miljø i dommerfamilien i Hordaland Svømme Krets. Her er alle velkommen til å bidra!

For å bli dommer må man gjennomføre kretsdommerkurs og gjennomføre noen aspirantøkter etter kurset. Det kreves ingen forkunnskaper for å ta Kretsdommerkurs, så her kan alle foreldre (eller eldre ungdom som ønsker det) melde seg på.

Søndag 25.august er det satt opp nytt kretsdommerkurs kl. 11:00-17:00. Dersom du ønsker å delta melder man seg på via <https://www.minidrett.no/kurs/12252570>.

I BVSK dekker vi kostnadene ved dommerkurs, samt gir støtte til dommerbekledning etter endt utdanning så fremt man er aktiv som dommer.

Vår dommerkontakt Inta Silina, og dere må bare ta kontakt med henne om dere har spørsmål.



Å bli dommer er noe av det kjekkeste med svømmingen. Her blir du en del av et flott miljø i Hordaland Svømmekrets, samtidig bidrar du til at vi kan skape svømmeglede for tusenvis av barn og unge hvert eneste år

## Viktige samarbeidspartnere blir med videre



Vi er veldig glade for at tre av våre gode samarbeidspartnere blir med oss videre i tre nye år. Da Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) ble stiftet i november 2020, var disse tre aktørene blant de aller første som ble med oss på reisen. Coast Center Base AS, Sartor & Drange AS og Ditech AS er alle viktige bedrifter i vår region og på Vestlandet.

Det er tre bedrifter som er opptatt av å ta samfunnsansvar, er synlige i lokalmiljøet og er opptatt av å bidra til at barn og unge kan få ta del i trygge og gode idrettsmiljøer. Sammen deler vi verdier og fokus på å utvikle gode mennesker gjennom idretten og våre aktiviteter.

I BVSK er vi opptatt av å være et idrettslag som tar ansvar og går foran, og det betyr mye for oss vi har sterke og gode samarbeidspartnere som støtter oss på veien.

## Rekordstort besøk på publikumssvømmingen på Ågotnes denne våren

Vi er opptatt av å være en god støttespiller for det offentlige ift svømmeopplæring og folkehelse. Derfor har vi siden 2022 hatt en avtale med Øygarden kommune ift å levere tilbud om publikumssvømming på Ågotnes.

Det er derfor svært gledelig at vi kan dokumentere at besøkstallet har steget denne våren, og er nå det høyeste vi har registrert siden avtalen startet. Til tross for at bassenget har vært periodevis stengt, har vi nå hatt over 1300 besøkende på tilbudet denne våren.

Tusen takk til alle badegjester, våre dyktige badevakter og billettselgere for innsatsen denne våren. Vi gleder oss til å treffe dere alle igjen tirsdag 3.september.



Badevakt Irmelin og billettselger Maja var på plass på vårens siste åpningsdag på Ågotnes for publikumssvømmingen

## BVSK tildelt gavemidler til våre samfunnsprosjekter

I Bergen Vest Svømmeklubb er vi opptatt av å gi et tilbud til alle. Derfor er vi veldig takknemlige for at Sparebankstiftelsen SR-Bank tildelte klubben kr. 35 000,- til «For alle» prosjektet vårt.

Vi mottok også kr. 20 000,- fra Stiftelsen Ulvsnesøy Skolehjem til det samme prosjektet. Sammen med betydelige tilskudd fra klubben vil dette sikre at vi kan gi økonomisk støtte til dem som trenger det mest, og derigjennom sikre at alle kan få ta del i aktiviteten utover høsten. Tusen takk!

Så må vi også rette en stor takk til Fana Sparebank. Her ble klubben tildelt støtte til våre sosiale bærekrafts prosjekter på til sammen kr. 45 000,-. Dette er midler som gjør at vi kan legge forholdene til rette for mer aktivitet på tvers, flere inkluderende sosiale tiltak, og flere utviklingstiltak for Ungdomsutvalget for å nevne noe.

Vi setter stor pris på at viktige organisasjoner ser vårt samfunnsarbeid, og at de aktivt ønsker å støtte oppunder disse. Det betyr mye for Bergen Vest Svømmeklubb og det tilbudet vi kan gi.



## Sommeravslutning for trenings og konkurransegruppene

Fredag 21.juni arrangerte vi årets sommeravslutning for utøverne i våre trenings- og konkurransegrupper fra Sjøløve til K1 i Slåtthaughallen.

Over 200 stk fikk en flott avslutning på en innholdsrik vårsesong. Her var det storstilt innmarsj, 12 forskjellige øvelser hvor alle fikk svømme og vise seg frem, trenerheat og foreldreheat.

Etterpå var det tid for medaljeoverrekkelse til alle sammen, pizza fra vår samarbeidspartner Pizzabakeren, og en liten sommerhilsen til våre dyktige trenere som var til stede.









Alle øvelsene denne kvelden var på 25 m og 50 m. Her fikk våre yngste utøvere svømme nye øvelser for alle første gang, mens våre eldre utøvere fikk vist frem hvor gode de er og hvilke fine forbilder de er for klubbens yngre utøvere.

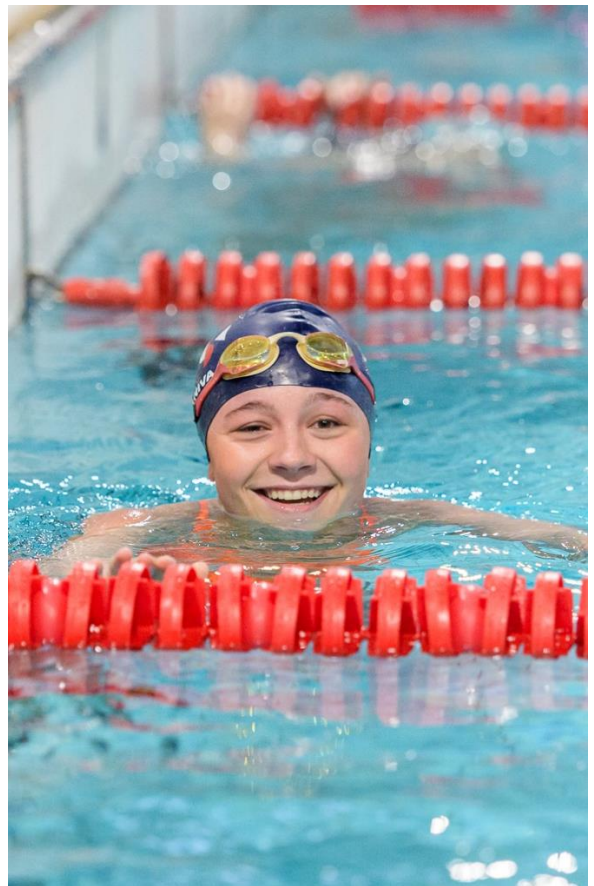
Kveldens største jubel fikk uten tvil trenerne da de skulle ut i årets trenerheat! Her var det høy prestisje blant guttene, mens jentene viste frem imponerende teknikk på baklengssvømming.

Etter at våre trenere hadde imponert på sin 50 m fri, var turen kommet til foreldreheatet. Her var det to skikkelige tøffinger, Ellen Sloom Bjøru og Kjetil Kartveit, som tok utfordringen på strak arm. De fikk også velfortjent applaus fra publikum.

Tusen takk til alle utøverne, trenerne, de frivillige og foreldrene som bidro til at årets sommeravslutning ble en fin opplevelse. Vi gleder oss allerede til oppstartsleiren i august, og håper vi ser så mange som mulig der.



Et fint øyeblikk når hovedansvarlig trener for K2, Joakim Throndsen, fikk blomster fra utøverne på sommeravslutningen



## Hva skjer i juli og august

Her er en oversikt over noen av de viktigste aktivitetene i juli og august som dere bør få med dere:

- 10.-21.juni Barnehagesvømming
- 24.-28.juni Ferieprosjektet del 1
- 29.juni-1.juli NUSS i Norrköping (Sverige)
- 2.-3.juli Nordisk Ungdomsmesterskap i Helsinki (Finland)
- 2.-7.juli EM junior i Vilnius (Litauen)
- 4.-7.juli NM Langbane i AdO arena
- 29.juli-9.august Ferieprosjektet del 2
- 7.-13.august Oppstartsleir i Strandebarm
- 26.-29.august Foreldremøter (informasjon kommer over sommeren)
- 30.august-1.september NSF Trener & lederkonferanse



I august gleder vi oss til å samle over 110 utøvere, trenere og ledere til oppstartsleir i vakre Strandebarm

Foto: De flotte svømmebildene i nyhetsbrevet er tatt av Peter Aglen/aglenphoto. Øvrige bilder er tatt av administrasjonen og reiseledere.

---

Hovedsamarbeidspartnere



Samarbeidspartnere



Leverandører/støttespillere

