



Vi løfter frem frivilligheten

Det nærmer seg jul, og med det tid for litt ettertanke etter et svært innholdsrikt år i Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK).

I vårt forrige nyhetsbrev fortalte vi om det store samfunnsansvaret vi tar. For oss er dette ryggraden i alt vi gjør, og vi er stolt over å ha levert rekordstor aktivitet i 2023 til glede for store og små. Når vi nå legger frem revidert strategiplan for perioden 2024-2026 skal dette styrkes ytterligere. Vi skal ta lederskap og gjøre mer for dem som virkelig trenger det mest!

Vi skal også ta lederskap ift å realisere norsk idretts felles bærekraftsmål. I den nye strategiplanen vil det være en egen bærekraftstrategi for BVSK, og vi skal være en foregangsklubb på dette feltet i neste planperiode. Ambisiøst, men et klart signal som våre engasjerte ungdommer og medlemmer har bedt oss om gjennom forankringsarbeidet med ny strategiplan.

I november var vi stolt arrangør av NM Kortbane i AdO arena med våre venner i BSC og SK Delfana. Sammen leverte vi et arrangement som det stod stor respekt av! Tilbakemeldingene fra både NSF og deltakere var også unisone, dette var knallbra.

Helgen etterpå stod vi likegodt for årets største svømmearrangement i Øygarden kommune da Vestbo Medley stevnet gikk av stabelen. Her var det svømmeglede for store og små. Mange hundre barn og unge deltok.

Felles for disse to arrangementene er en fantastisk innsats av våre frivillige. Det ble lagt ned flere tusen dugnadstimer på disse to arrangementene alene. Vi er stolt over å ha så mange dyktige og positive ildsjeler som stiller opp og skaper gode opplevelser for svømmesporten. Derfor skal vi starte 2024 med å hylle frivilligheten. Lørdag 6.januar inviterer vi våre frivillige, dommere, ildsjeler og samarbeidspartnere til Frivillighetsgalla på Scandic Bergen City. Det blir en verdig og fin markering som løfter frem den positive energien i frivilligheten – sosial bærekraft på sitt aller vakreste!

Da NSF arrangerte den årlige trener- og lederkonferansen i slutten av august var BVSK godt representert med både administrasjon, styret og flere av våre trenere og koordinatore. Her fikk vi et fantastisk foredrag signert Roger Finjord «Med hjertet for drakten». Lørdag 6.januar kommer Roger til Frivillighetsgallaen, og da er det alle våre frivillige som skal få ta del i Rogers fantastiske formidlingsevne. Vi gleder oss stort!

De sportslige fremgangene har blitt behørig kommentert i tidligere nyhetsbrev, og i starten av desember ble det levert en fantastisk innsats av det norske laget som deltok i Nordisk mesterskap i Tartu (Estland). Vår egen Daniel Marinov vant 4 gull og 1 bronse!

I dette nyhetsbrevet får dere et kortfattet overblikk over alt som har skjedd i årets to siste måneder, og det er et omfang av aktiviteter som gjør meg ydmyk og stolt.

Tusen takk til alle våre dyktige ansatte, til våre frivillige, til våre medlemmer, til våre samarbeidspartnere, til det offentlige, og til våre idrettsvenner for at dere står sammen med oss i å skape gode svømmeopplevelser for alle.

Vår dyktige fotograf Peter Aglen står som vanlig bak svømmebildene i nyhetsbrevet, mens de øvrige er tatt av undertegnede. Der vi har fått bilder av andre er disse kreditert.

Med dette ønsker jeg alle en riktig fin jul og et godt nytt år 😊

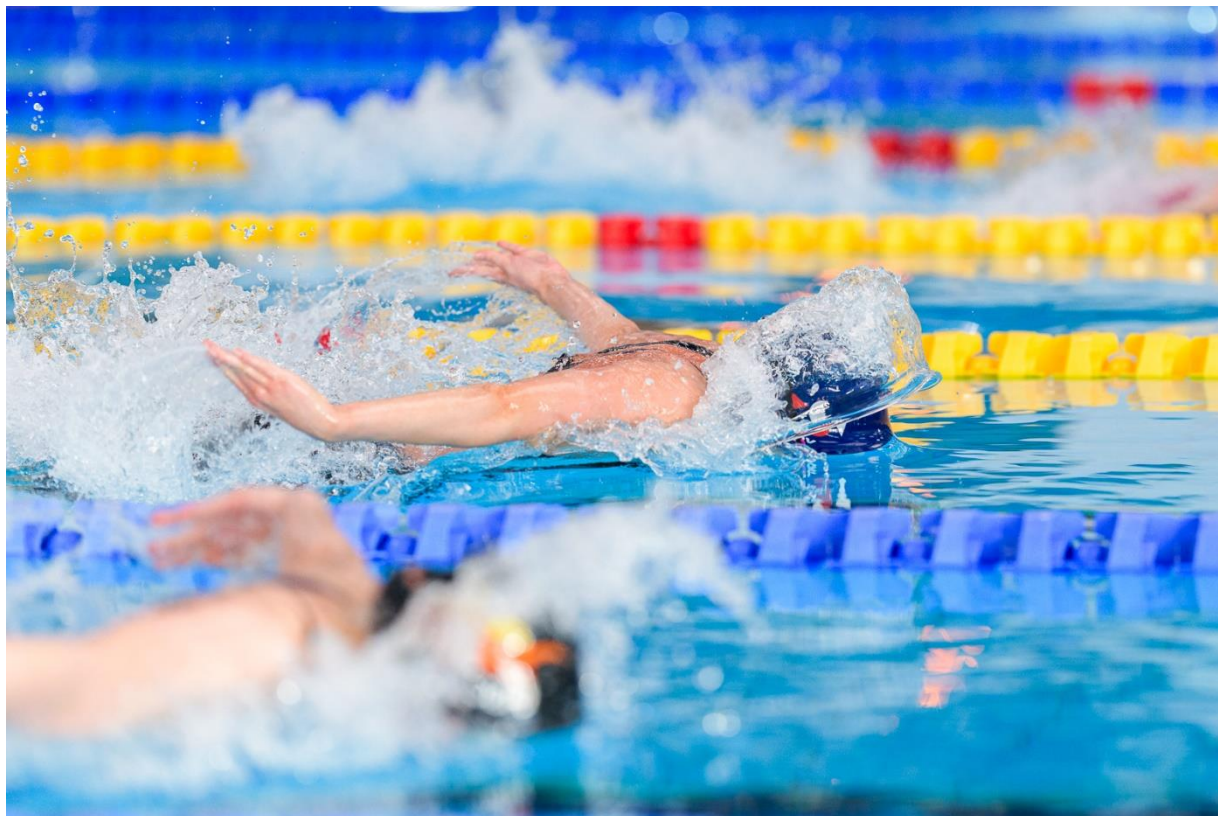
Med vennlig hilsen
Erik Kubon Halvorsen, daglig leder



NM Kortbane 16.-19.november i AdO arena

Etter en intensiv høstsesong med AdO Open, treningsleir, NM Ungdom og Nordsjøstevnet, var det tid for NM Kortbane på hjemmebane for våre unge, lovende utøvere. Dette er et mesterskap som først og fremst er en fin arena for å hente erfaring og viktig læring på utviklingen deres.

Vi hadde 12 utøvere som var kvalifisert, blant annet 2 av mesterskapets aller yngste! Utøverne gjorde en god innsats, flere satte fine personlige rekorder, noen tok noen viktige steg frem, mens andre kom fint tilbake etter litt sykdom.



Daniel Marinov kom rett fra en sykdomsperiode, og svømte derfor kun 3 juniorfinaler samt en stafett. Det gav allikevel 3 fine sølvmedaljer, og en fin gjennomkjøring før Nordisk Mesterskap.

Alle resultatene finner dere her: <https://livetiming.medley.no/stevnedetaljer.aspx...>

I forbindelse med mesterskapet inviterte vi våre yngre utøvere fra trenings- og konkurransegruppene til sosiale samlinger der de fikk se finalene og nyte god pizza fra Pizzabakeren.

NM Kortbane var en stor suksess med hele 19 norske rekorder og et høyt sportslig nivå. Samtidig høstet arrangørene i Stevne Bergen AS (BVSK, BSC og Delfana) mye ros for et flott arrangement.

Tusen takk til alle som stilte opp på dugnad og som frivillige. Her ble det levert mange tusen dugnadstimer, en enorm innsats fra store og små. Spesielt kjekt var det å se utøverne fra K2 stille opp og hjelpe med oppriggingen, mens mange av våre yngre konkurranseutøvere i K5, K4 og K3 bidro som kurvbærere. Det var mange stjerner i øynene da landslagsutøverne gikk forbi og fikk en high five!





Det handler om mestringsglede

Som nevnt innledningsvis er samfunnsansvar og sosial bærekraft et kjerneområde i vår aktivitet. Hver eneste uke leverer vi forskjellige tilbud til rundt 1800 stk med fokus på gode mestringsopplevelser i vann.

Vi har rundt 80-90 ansatte i sving for å kunne gi et kvalitetstilbud til alle som ønsker det, og det er stor etterspørsel etter våre tilbud.

Siden høsten 2022 har vi hatt et helt spesielt tilbud på Ortun – et tilpasset svømmeopplæringstilbud for kortvokste.

Dette er et tilbud som skaper svømmeglede og mestringsglede som få andre av våre tilbud. Humøret er på topp, og barna setter enormt stor pris på tilbudet.

Leder for svømmeopplæringen i klubben, Charmaine Pettersen, understreker viktigheten av at vi kan gi tilbud til alle i klubben:

«For oss handler dette om å skape idrettsglede for alle. Vi kan tilrettelegge tilbud særskilt for alle som ønsker det, og vi ser hele tiden etter nye grupper som gjerne ikke har et fullgodt tilbud. Det er ekstra kjekt å jobbe med disse gruppene, for her ser vi at vi gjør en stor forskjell!»

Vi kommer til å presentere en større oversikt over bredden og mangfoldet i tilbudet vårt i det neste nyhetsbrevet.

I det neste nyhetsbrevet skal dere også få stifte nærmere bekjentskap med Svøm Bergen, og lære mer om den store suksesshistorien som Svøm Bergen er. Her er som kjent Bergen Vest Svømmeklubb en tjenesteleverandør av svømmeopplæring for 3. og 4.trinn i Bergen kommune.

Tusen takk til alle våre dyktige opplæringstrenerer som står på hver eneste uke for at vi skal kunne gi et kvalitetstilbud til alle som ønsker det!

Kortvokst vann glede er ekstra stor



På bassengkanten i den nye svømmehallen på Ortun i Bergen sitter to små jenter og venter, tålmodig og utålmodig på en gang.

Ingrid (6,5) og Hermine (7) er med på Bergen Vest Svømmeklubb (BVSK) første svømmeopplæringstilbud for kortvokste. Røtt for de skal kaste seg i vannet kommer Oda (8), det siste medlemmet i gruppen.

– Jeg gleder meg mest til å flyte. Det er det aller kjekkeste, sier Hermine.

Ingrid håper det blir tid til å hoppe fra kanten. Det liker hun best.

– I hvert fall når en voksen kan ta mot meg, sier hun.

Fryd

Kurset før rømmer seg skuffen.

– Nå har levediden begynt. Da er det snart vår tur, sier Ingrid.

Hermine ser lengselsfullt utover bassenget.

– Endelig.

Oda rekker akkurat å sette seg, før det er tid for å begynne.

Så snart instruktørene kommer mot dem, kaster de tre jentene seg i vannet. Hvert eneste minutt skal brukes til det fulle.

Det er flere partier i vannet samtidig, men denne gruppen utmerker seg på lyden. Den kan bare beskrives med ett ord: Fryd.

Nytt tilbud

Kursansvarlig i BVSK, Charmaine Pettersen, er fornøyd med å ha de kortvokste jentene på plass i klubben.

– Det er første gang vi har et slikt tilbud, så det er helt i startfasen, men det er blitt tatt godt mot, og det er vi selvfølgelig veldig glad for, sier hun.

Godt tatt innot blir også jentene når de kommer i vannet. To instruktører på tre barn, som i tillegg ikke har ett eneste milligram svømmesekk på deilig, er godt uttelling.

Både Hermine og Ingrid får viljen sin. Det blir både tid til å ligge å flyte – både på mage og på rygg – og til å

knoppe fra kanten.



Helt utkjent

Tiden går fort når man har det gøy. Den går ekstra fort når man er på svømming. Plutselig er de 20 minuttene gått, og jentene må vente en helt uke til neste gang de skal ta seg vann over hodet.

– Det prøvde vi å hoppe fra kanten, sier Oda, for hun går i gardenoben.

– Jeg hadde best å svømme alene, sier Hermine.

Fra Ingrid får vi ikke noe svar. Hun bare ser uttattet ut i luften, slår ut med armene og smiler.

– Hun er frett, som hun alltid er etter svømming. Hun tar seg helt ut, fordi det er så gøy. Det er et fantastisk tilbud, med deilige instruktører, som tryk seg. Det er veldig bra, sier hun.

Om syv korte dager er det på sin gjeng!

Vestbo Medley ble en stor suksess – svømmeglede for hundrevis av barn og unge på Ågotnes

Det var et tett pakket program i årets Vestbo medley som gikk av stabelen 24.-26.november på Ågotnes i Øygarden kommune. Her var det fredagsmedley, langdistansecup, approbert og uapprobert stevne innbakt i arrangementet. Rundt 300 barn og ivrige svømmeungdommer deltok på stevnet. Det gikk i ett fra tidlig morgen til sent på kveld, men for et arrangement det ble.

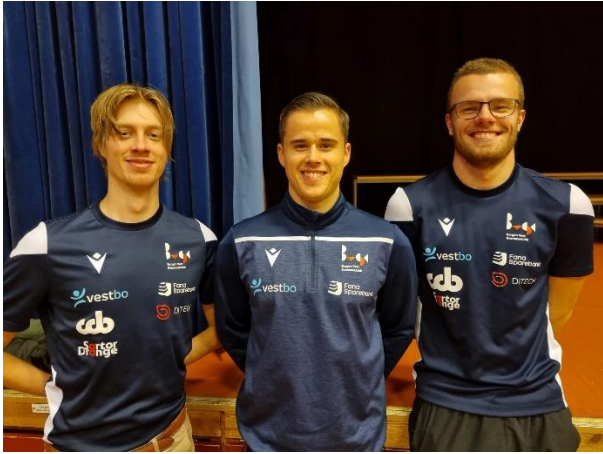


Svømmeglede, samhold og god stemning var stikkordene som oppsummerer stevnet på Ågotnes denne helgen. Akkurat slik vi ønsker det.



Tusen takk til alle våre dyktige frivillige for strålende innsats. Litt ekstra skryt til våre tre unge speakere Vilde, Emma og Rebekka fra K1 som virkelig viste at de kan mer enn bare å svømme. Sammen med erfarne Ørjan Bekken leverte de herlig positiv energi for både deltakere og fremmøtte publikummere!

Tusen takk også til utøvere, trenere, dommere og foreldre for at dere gjorde helgen så bra.



NSFs trener og lederkonferanse høsten 2023

Norges Svømmeforbund (NSF) samler hvert år svømme-Norge for faglig påfyll, kompetansebygging, inspirasjon og motivasjon på Trener – og lederkonferansen i slutten av august. For oss i BVSK er kompetanseutvikling et viktig satsingsområde. Derfor var det en flott gjeng som var påmeldt til årets konferanse.



Her var det representanter fra styret, administrasjonen, koordinatorene og trenere i både trenings- og opplæringsaktiviteten.

Programmet var godt, og vi fikk virkelig tilført ny kunnskap og kompetanse. Og ikke minst – vi fikk oppleve et tankevekkende og entusiastisk foredrag signert Roger Finjord - «Med hjerte for drakten!».

Roger målbandt alle de fremmøtte og satte virkelig fokus på hva som betyr noe i idretts-Norge. Vi ble så inspirert at vi har lyst å dele Rogers tanker med alle våre frivillige, og derfor er vi veldig glad for at Roger tar turen til Bergen og blir med på Frivillighetsgallaen lørdag 6. januar. Dere kan virkelig glede dere!



Kjempespennende foredrag med Hedvig Hjertaker

Gjennom svømmesamarbeidet vi har med BSC og SK Delfana hadde vi i slutten av november gleden av å invitere utøvere, foreldre og trenere til et inspirasjonsforedrag med fantastiske Hedvig Hjertaker. Hedvig ble i januar 2023 den yngste kvinnen som har gått alene til polpunktet på Sydpolen.

Hedvig har en sterk og inspirerende historie som viser at ingenting er umulig med den rette indre drivkraften, viljen og motivasjonen.

Foredraget samlet nærmere 150 utøvere, trenere og foreldre fra klubbens ungdomsavdelinger, og dette markerer starten på en felles satsing på slike samlinger. Den neste kommer i februar 2024, så det er bare å glede seg!



Juleavslutning med glimt i øyet



Årets juleavslutning ble en flott avslutning på et fint 2023. Over 80 utøvere fra våre trenings- og konkurransegrupper stilte til start sammen med spreke foreldre, trenere, dommere og selveste julenissen! Humøret var på topp, innsatsen det samme, og det manglet så visst ikke på glimt i øyet heller!

Etter en flott innmarsj med glow sticks og applaus fra foreldrene, var det duket for individuelle øvelser. Her svømte de yngste utøverne våre fra Sjøløve og K5 25 meter fri. Deretter var det 50 meter fri for utøverne fra K4, K3, K2 og K1. Starter denne kvelden var ingen ringere enn julenissen som hadde tatt turen fra Nordpolen.

Innsatsen fra både julenissen og utøverne var imponerende, og det var skikkelig trøkk da de siste heatene gjorde opp om hvem som er raskeste jente og gutt i klubben. Selene Kleiven Henriksen/Vilde Arefjord Elholm og Daniel Marinov var raskt i bassenget denne kvelden.



Deretter var det klart for foreldreheat og trenerheat. Heiaropene som de spreke foreldrene og trenerne fikk var en NM-finale verdig. Og etter en herlig innsats av foreldre og trenere måtte selvsagt dommerne til pers. Kravet fra utøverne og foreldrene var JAAA når speaker spurte om ikke dommerne også burde svømme!

Tusen takk til sporty og spreke foreldre, trenere og dommere som tok utfordringen og stilte til start! Stemningen var i taket da vi presenterte heatene, og kvaliteten på svømmingen var både imponerende god, samtidig som vi fikk se tekniske nyvinninger på startstupet med varianter av mageplask og bompeteknikk!



Så var det tid for å løfte frem tre personer som hver på sin måte fortjente litt ekstra oppmerksomhet. Først ut var trener og medlem i ungdomsutvalget Kristian Myntevik. Kristian var initiativtaker til innsamlingssvømmingen som utøverne gjorde fredag 8. desember. Kristian ønsket å bidra til å gjøre noe for dem som ikke hadde det så bra, og ønsket at vi denne gang skulle gjøre en innsamling for Redd Barna. Daglig leder Erik Kubon Halvorsen og styremedlem Bergithe Oftedal takket Kristian for hans flotte engasjement, og Bergithe kunne på vegne av klubben overrekke en sjekk på kr. 26 700,- som ble samlet inn av utøverne.



Deretter var turen kommet til Daniel Marinov. Daniel tok nylig 4 gull og 1 bronse i Nordisk Mesterskap, og fikk velfortjent applaus av de fremmøtte. Daniel trakk frem det gode miljøet som er i klubben, og viktigheten av å ha gode venner som gjør det kjekt å komme på trening hver eneste dag.



Til slutt var det Emma Sofie Antun som ble løftet frem. Emma har vært en positiv ledestjerne etter at BVSK så dagens lys, og nå går turen videre til førstegangstjeneste. Emma ble ønsket masse lykke til, og så gleder vi oss til å se henne tilbake igjen i BVSK drakt på et senere tidspunkt.

Avslutningsvis ble det kjørt stafetter. Først mellom Sjøløve, K5 og K4. Deretter t-skjorte stafett for K3, K2 og K1. Også her var innsatsen fantastisk, og et par av vekslingene med skifte av t-skjorte holdt reneste Formel 1 – nivå! Alle utøvere, trenere, foreldre og dommere som deltok fikk så medalje og premier til flott applaus fra de fremmøtte. Etterpå var det tid for julebrus, pepperkaker og klementiner. En fin avslutning på en flott høstsesong 😊

Fantastiske prestasjoner i Nordisk Mesterskap

I starten av desember var Daniel Marinov tatt ut på det norske landslaget til Nordisk Mesterskap i Tartu (Estland).

Her imponerte Daniel stort og vant 4 gull og 1 bronse i jr. klassen. En fantastisk sterk prestasjon, spesielt siden han har flere år igjen i juniorklassen.

Det startet med bronse på 100 bryst for Daniel. Deretter fortsatte det med gull på 200 IM og gull på 400 IM, foruten gull på to stafetter der Daniel leverte prestasjoner på aller høyeste nivå.

Vi gratulerer Daniel og det norske landslaget med strålende prestasjoner, og vi gleder oss stort til å følge utviklingen videre.



Foto: Henning Pryde/NSF

Revidering av strategiplanen i Bergen Vest Svømmeklubb

I det forrige nyhetsbrevet kunne vi fortelle om det pågående arbeidet med ny strategiplan i klubben. Frem mot årsmøtet i mars 2024 skal vi ha en bred og god prosess med våre medlemmer der vi reviderer strategiplanen og enes om de viktigste satsingene i neste periode.

I november og desember er det tatt flere viktige steg i denne prosessen. På strategisamlingen i slutten av september ble det gitt mange gode og konstruktive innspill til hvordan vi skulle jobbe i klubben fremover. Resultatene fra samlingen dannet utgangspunktet for en spørreundersøkelse som ble sendt ut til alle våre utøvere og deres foreldre i trenings- og konkurransegruppene i november.

Her ble det gitt mange gode tilbakemeldinger, og alle innspillene er fanget opp og tatt med i konkretiseringen av planen. På sist styremøte i desember ble 1.utkast vedtatt, og dette skal i januar på høring i klubbens sportslige utvalg, ungdomsutvalg og sentrale ressurspersoner. Deretter blir det ny behandling i styret, før klubben legger frem forslag til ny strategiplan til årsmøtet den 20.mars 2024.

Vi skal ta lederskap

BVSK skal i den kommende planperioden ta større lederskap på flere områder. For det første skal vi ta lederskap i å følge opp norsk idretts felles bærekraftstrategi.

Dernest skal vi ta lederskap i å sikre et tettere og bedre samarbeid mellom svømmeklubbene i Bergen, slik at vi sammen kan ta et større samfunnsansvar og sammen utvikle svømmesporten.

Vi setter fokus på FNs bærekraftsmål

Følgende seks mål er valgt ut i planperioden 2024-2026:



Denne satsingen er i overensstemmelse med de bærekraftsmålene som NSF trekker frem i sin virksomhetsplan for perioden 2022-2025. For BVSK er det derfor naturlig at vi legger NSFs ambisjoner til grunn for vårt arbeid, og videre at klubben skal være en god samarbeidspartner for NSF i å nå disse ambisjonene i planperioden.

Strategiplanen identifiserer konkrete tiltak og satsinger på de overnevnte målene. Planverket vil gi styret og administrasjonen klare føringer som vil endre klubben på kort og lengre sikt.

Hensikten er å styrke BVSK sin rolle som troverdig og seriøs samfunnsaktør, og gjennom dette være et idrettslag som viser vei og våger å tenke nytt.

Bærekraft i Bergen 9. desember samlet rekordmange deltakere

Det er svært gledelig at Bærekraft i Bergen hadde rekordstor deltakelse i år. Arrangementet er et flott og viktig arrangement som lærer store og små om bærekraftsmålene, og det minner oss alle på viktigheten av at vi alle må bidra for at vi skal kunne nå målene.



Bærekraft i Bergen er et samarbeid mellom Fana Sparebank, Bergen Næringsråd og Bergen kommune.



I Bergen Vest Svømmeklubb skal vi forsterke vårt samfunnsansvar innenfor en rekke utvalgte bærekraftsmål i perioden 2024-2030. I forbindelse med revideringen av strategiplanen er dette et hovedfokus for oss.

Vi skal sammen med Fana Sparebank se hvordan vi kan koble oss enda tettere opp mot arrangementet i 2024.

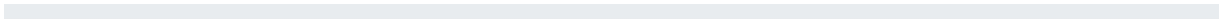
Tusen takk for innsatsen til alle våre frivillige

I 2023 har vi gjennomført et rekordhøyt antall arrangement og større aktiviteter. Det er lagt ned mange tusen dugnadstimer med frivillig innsats fra våre medlemmer, våre tillitsvalgte og våre ansatte.

Sammen har det skapt svømmeglede, gode mestringsopplevelser og flotte inkluderende arrangement for store og små. Vi er stolt over den innsatsen som er lagt ned.

På vegne av alle i klubben sier vi tusen takk. Vi gleder oss til å gi noe tilbake med Frivillighetsgallaen lørdag 6. januar. Dersom du/dere ikke har meldt dere på er det ennå ikke for sent. Da er det bare å ta kontakt med Erik eller Charmaine i administrasjonen.





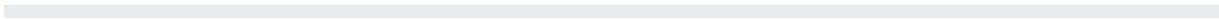
Hovedsamarbeidspartnere



Samarbeidspartnere



Leverandører/støttespillere



bvsk.no

