

Lamberseter Open 24-26 Oktober en fortsatt succé för Halden SK

När simmarna är som tyngst i träningsäsongen, så är det som svårast att prestera, då man är nertränad. Trots det, simmade klubben väldigt bra och hade många fina simningar.

Lamberseter Open är en tävling där bl. a Europamästaren på 200 fly deltog och många andra duktiga landslagssimmare. Halden visade sig väl framme i samtliga grenar, och vann ofta sina heat och gjorde fina personbästa.



Mest imponerande på toppnivå var **Sofie Forsström**'s sista 600 m på 1500 fri, som håller mycket god klass i norsk simning. För 2 veckor sedan satte Sofie Forsström nytt personbästa på 400 fri, 4.28. Nu håller hon samma tid sista 400 på 1500 fri. Därmed sänkte Sofie sitt personbästa från då hon tog NM silver i Stavanger till ny tid 17.14, pers med en sekund. Sofie har nu visat samtliga i Norsk simning, att hon är att räkna med på distansövelsena på junior NM som går om 3 veckor.

David Engen, gjorde under minuten på 100 fly, 59.9 och var nära under 2.00 på 200 fri, 2.01.0. Mest imponerande var Davids första 75m på 100 fri som håller 53-fart. Detta var Davids sista lopp, så efter många tuffa lopp, så är det väldigt gott betyg.

Aurora Oseland, 14, visar återigen att hon har en stor sprint talent. Hon simmar 3 lopp på 15 min, 50 fly, personbästa med 2 sekund och sen 50 bröst och 100 fri, båda runt personbästa. Aurora kan mycket väl kvalificera sig på flera distanser till Norska ungdomsmästerskapen innan året är slut.

Selma Back, 14, gör en väldigt god tävling, simmar bara bättre och bättre för varje lopp som går. På slutet av tävlingen, efter 5 personbästa i 5 övelser, gör hon 100 fri på fina tiden 1.09, första gången under 1.10.

Synne Kristine Lauritzen, 13, är en duktig och teknisk simmare som visar förmågan att hålla jämnhet och alltid minst ligga på sina bästa tider och ibland bättre. På 200 bröst, gjorde Synne personbästa med 1 sekund. Synne är en jente, som även hon kan kvalificera till Norska UM på både rygg och bröst.

Helene Hafsröd Fredriksen, som gör en comeback, gjorde ett nytt personbästa på 50 rygg, med 33.2, nästan halvsekunden snabbare än tidigare. Detta gör att stafettlaget på 4x50 medley närmar sig kvaltiden till Junior NM är inom räckhåll.

Johann Gaupen Berg, slog personbästa på 100 medley med 1.5 sekund, och börjar visa bättre framfart på 50 fri igen. 25.7 var hans sluttid denna helg, och det är positivt, då det var ett tag sen han gjorde under 26.0. Johann är inkvalad till Norska Juniormästerskapen på 100 fri, som går om 3 veckor.

Henriette Signebøen, slog till med ett fint 100 fri på nya personbästa tiden 1.05.65. Detta stärker stafettlagets chanser att kvala in på Junior NM 4x100 fri, även om det finns lite kvar. Henriette gjorde ett välfokuserat lopp och det finns mer tid att pressa.

Natalia Harackiewicz, simmade ett mycket bra 50 fri väldigt nära under magiska 30 sekunder, 30.01. Natalia börjar bli mer explosiv och har stor förmåga att överraska när det som mest behövs.

Christer Melberg, 13, gjorde en jämn och fin tävling, med tanke på att vara i en träningsintensiv period. Christer gjorde ett mycket bra 50 fly, nära under 30 sekunder, på fina tiden 30.4. Överlag så simmar Christer med god teknik och bevis på talent.

Överlag så är vi jättenöjda med de goda resultaten vi har haft denna helg. Loppen gick väldigt tätt efter varandra och simmarna är tungt tränade, och gör man ett bra jobb i denna period, brukar det tyda på att väldigt goda ting kan ske.