

# Olavslekene, Sarpsborg 11-12 oktober

”Bästa i säsong tävling på 3 år för HSK”

Det blir inte lätt att sammanfatta Olavslekene i Sarpsborg, då där var otroligt många fina resultat från många simmare i Halden SK. Kanske rentav vår bästa mitt i säsong tävling sen jag kom till klubb, om inte den bästa. Det var som att simmar man inte bra, så sticker man ut åt andra hållet.

Mest chockerande var **Aurora Oselands** 50 fri på 27.71, nästan 1.5 sekunds personbästa. Inte bara var det UM kval, utan även Junior NM kval och jenten är född år 2000. Finns gott om tid att ta sig vidare upp i toppen. Hon ligger 2:a i Norge i sin åldersgrupp och kan slå sig fram underifrån på sprintdistansen. Inte nog med det, Aurora simmade ett mycket bra 50 bröst på 37.2, en tid som lägger sig 1.1 sekund ifrån UM kval, så även den är inom räckhåll för Halden jenten. Vi bör lägga till att man är Junior tills man är 19 år i Norge, så Aurora har 5 år på sig att utveckla sin otroliga kapacitet.

**Sofie Forsström**, 17, namnet som nämns ofta, men varför inte, när hon simmar som hon gör? Går in totalt respektlöst med full fokus i allt hon gör, och vinner 7 av 7 övelser i sin åldersgrupp. Hennes 400 fri, gör att hon är inom finalplacering till höstens junior NM, så här tidigt på säsongen. Hon gör dessutom 3 nya kval denna helg till Junior NM, i övelser hon normalt sätt inte simmar på Norska mästerskapen.

**Christer Mellberg**, 13 gör en storartad tävling rakt igenom. Visar fortsatt att han vill vara med och slåss i toppen. Med mycket fin teknik, så simmar han bra på allt. Han tog 4 guld i sin åldersgrupp, avverkade sitt första 400 medley, endast 7 sekunder över kvaltid till UM/JNM. Notera att man kan hämta in mycket tid på olika moment på 400 medley, så den är fullt möjlig att kvala in på. Hans förmåga att simma både fort och långt, är en otroligt fin tillgång.

**David Engen**, 18, har väldigt god potential, det vet vi om. Han visar en god styrka och fokus i kick och vändningar när han vinner 200 fly överlägset. Han håller sig väl framme i toppen i allt han simmar och fortsätter han med god fokus, kan hans Junior NM bli mycket bra i höst.

**Nathalia Harackiewicz**, 17, är tillbaks med fina resultat. Nu med personbästa på 100 fly, 1.13.7 och 32.6 på 50 fly, samt 30.26 på 50 fri. Nathalia, ser nu ut att ta upp taktpinnen för denna säsongen och detta bidrar bland annat till att 4x50 frisims laget, tillsammans med Aurora och Sofie och med viss förbättring av Henriette, så är nu jentelaget kvalificerade till Junior NM i sprintstafetten.

**Henriette Signeboen**, slog till rejält på 200 fri på fina tiden 2.20.6, och det är skönt att se att Henriette är tillbaks i samma manér, som när hon var i toppform kring Stavanger UM 2012. Husk på att vi är i början av säsongen. Dessutom simmar hon med en ny teknik som gör det mer intressant, då det brukar ta tid. Henriette gjorde dessutom ett personbästa på 50 fri 30.5 och ett mycket positivt 800 fri.

**Synne Kristine Lauritzen**, 13, är en simmare att se upp för. Hon vann 100 rygg, från första heatet. Från att inte ha en officiell tid i heltatt, gick hon rätt in och vann övelsen. Utöver det, gör Synne en mycket bra tävling med många fina resultat. Simmar med otroligt bra teknik och fokus och kommer att bli en väldigt bra simmare så småningom, med rätt träning. Synne har både ryggsim och bröstsim som special, så det är väldigt bra att ha flera bra simsätt. Hon

blev 2:a på 200 rygg.

**Johann Gaupen Berg, 17**, gör ett mycket fint 200 fri, med en god satsning på fina 2.03. Vid 125 m, ligger Johann fortfarande under 2.00 fart, så det finns mycket att gå på här. Johann visar att han är mycket bra på att starta och har ett kraftfullt armtag. Det är inte alltid slutresultat som är det viktigast, det är den kapaciteten man ser när en simmare simmar som bäst. Här finns det mycket potential hos Halden gutten.

Kanske roligast av allt var **Juel-Petter Bergseths** 50 fri på 26.17, som ett tag varit på väg att lägga simningen på hyllan, men tagit sig vidare själv av egen motivation och egen träning, och hans fina tid på 50 fri, gör det möjligt nu för HSK gutter att simma Junior NM, då stafetten är inkvalad. Även på 100 fri, gör Juel-Petter ett nytt personbästa. Vilken Helt Julle!

**Selma Back**, hade ett fint stevne. Imponerande 200 fri på 2.32, pers med 14 sekunder. På 200 medley blev det 10 sekunders personbästa och med 8 sekunders pers på 200 rygg, så kan man väl säga att något mycket positivt är på gång hos Selma. Hon börjar simma med mindre respekt och mer kraft. Hennes sista 25 m på 100 fri är imponerande.

**Herman Harboe** och **William Dahl**, båda födda -01, gör en supertävling rakt igenom. De simmar fint och starkt, med långa tag och här finns det mycket potential i dessa. Ni kan räkna med att Halden får ett gott stafettlag med Christer, Herman och William plus en fjärde gutte på långsiktig basis. **Frida Oseland**, som har styrka och sprinttalent som sin stora syster Aurora, visar att hon kan bli att räkna med i tiden. Hon är explosiv och trycker vatten som det vore bomull. Hon är ung, 12 år, så finns gott om tid, talenten är mångsidig men uppenbar.

**Ole Morten Aasum**, gör ett superfint jobb och simmar med aggressivitet och visar en god talang i sin simning, framför allt på fly och fri.

**Nora Björneby Andreasson** och **Stine Forsström**, gör en fin tävling med personbästa. Desto längre tävlingen går, desto bättre blir tiderna i förhållande till pers. Det är ett gott tecken, när man blir bättre och bättre igenom en tävling.

Samtliga gör ett supergott jobb denna helg, och vi visar att vi är mycket förberedda för kommande tävlingar och ett rejält uppsving denna hösten som ett Team.

Återigen, när vi kan följa toppen med en bredd, är precis det som är tanken för mig och Halden Svømmeklub. Sätta skräck i andra simklubbers hjärtan, med fina simningar och goda avslutningar.

Hovodtrener HSK  
Andreas Lidholm