



Halliwick Aarhus

PLASK

**Kontingentbetaling
se side 13**

31. årgang • Nr. 3 • August 2012

Annonce

Velkommen



Jeg håber, alle har haft en god sommerferie og lige som mig glæder jer til en ny, god og aktiv sæson. Mange ting faldt på plads i det sidste år, så jeg tror, vi kan se frem til en sæson med godt samarbejde med de andre klubber og med kommunen. Vi har i det mindste lov til at håbe.

Klubben drives af en styregruppe på 3 personer i samarbejde med flere "selvkørende" enkeltpersoner og grupper, der løser konkrete, afgrænsede opgaver. Denne struktur har fungeret i et par år, men der er stadig nogle funktioner, som ikke er dækket ind. Så de kommer i "udbud" i løbet af efteråret.

Undervisningens mål er, at nye børn og voksne skal lære at svømme, og at de, som er på vej, skal blive dygtigere. Desværre kan vi kun tilbyde en halv times undervisning per aften per hold. Det giver

i alt ca. 17 timers undervisning i løbet af et helt år. Så for at få det fulde udbytte er det vigtigt at møde regelmæssigt op. Det er også med til at bevare entusiasmen hos vore frivillige hjælpere og instruktører, da det kun er livredderen og træneren, der får løn.

Vi sluttede sæsonen med en vellykket sommerfest, men klubmesterskabet måtte aflyses på grund af for få tilmeldte. Vi har valgt at forsøge at afvikle mesterskabet en lørdag eftermiddag i efteråret. Følg med på opslagstavlen, i PLASK, på hjemmesiden og via mail.

Velkommen til nye og gamle medlemmer til sæson nr. 41.

*Harald,
formand for Styregruppen i HASA*



Annonce

HASA-stævnet 28. april



Medaljetagerne fra HASA

25 m ordinær: Peter Laursen, sølv.

Ekstra løb: Alexander M. Nielsen, sølv og bronze til Johan Bisgaard.

50 m ordinær: Michela Døssing, sølv.

100 m: Johan Bisgaard, guld og sølv til Louise Christensen.

4 x 25 m stafet: Bronze til HASA-holdet.



Huskat



HUSKAT at læse stævne beretningerne på side 11 og 24.



Annonce

Hilsen til HASA fra Louise og Sophie



De to piger er optaget på DHIF's talentlandshold.

"Det startede med, at Lene havde sagt, at hun syntes, vi havde brug for flere udfordringer, og hun havde hørt om nogle lidt anderledes stævner, der måske kunne være en mulighed for os.

Så vi tog til Esbjerg, hvor der var en træningsweekend. Der mødte vi Dennis og Christina, som er trænere for talentlandsholdet. De startede med at fortælle os om, hvor tit der var træningsweekend, og de sagde også at, hvis man ville begynde på deres hold, krævede det, at man trænede flere gange om ugen. Efter det mødte vi to piger, Camilla og Louise, som vi blev meget gode venner med. De havde været med i et par år, og de var meget glade for det. Sidst på eftermiddagen tog vi over til svømmehallen, som lå lige ved siden af.

Der skulle Dennis, Christina og en fysioterapeut se, hvordan vi svømmede, og da vi var færdige, fik vi heldigvis af vide, at vi godt kunne starte på holdet. Vi mødte mange andre svømmere, og nogle af dem var i gang med at træne op til OL i London.

Nu går vi begge to i en raskklub, som de kalder det, og træner omkring tre gange om ugen. Sophie går i IHF og Louise går i RGF. Det er vi meget glade for, men det er noget hårdere, end vi er vant til. Vi kommer selvfølgelig til at savne alle i HASA, men vi håber, at vi kan komme ud og besøge jer en gang imellem".

Hilsen Sophie og Louise

På HASA's vegne ønsker PLASK jer begge Til Lykke med optagelsen på talentholdet, og vi håber, det vil gå jer rigtigt godt. Pøj-pøj og på gensyn



Annonce

"Jubii vi elsker vand!"



I to år har vores to drenge Frederik og Philip været med på onsdags-holdet i det lille bassin. Frederik på 8 år er spastiker og har svært ved at bruge højre arm. For ham er ugens bedste dag oftest onsdag. Han er blevet superglad for at komme i vandet og lege og udføre de mange forskellige øvelser. Og når hans yndlingsinstruktør Penille er der, bliver det ikke bedre.



Lillebror Philip på 5 år er gået fra at være som et stykke vandafvisende vat til at være i ren symbiose med det våde element. Da vi begyndte, ville han ikke have hovedet under vandet, og kom nærmest hjem med et hold i nakken, når han havde svømmet rygsvømning med nakken $\frac{1}{2}$ meter over havoverfladen.

Men nu bliver der kæmpet hårdt med at lege speedbåd, finde rumraketter i loftet, når nakken skal godt tilbage, og med at få en drillearm til at tage svømmetag. Men alt er med et stort smil på læben og en kæmpe glæde, hver gang noget lykkes, og der bliver overrakt et nyt diplom. Højere, længere, hurtigere, bedre – hele tiden er der nye udfordringer. Flere ringe, der skal samles op, flere buer der skal dykkes igennem, og forbedringer af de eksisterende teknikker.

Begge drenge har udviklet en svømme-teknik, der bringer dem gennem vandet – nok mere under vandet end i overfladen – men frem kommer de.

Aftenens absolutte højdepunkt er Musehullet med kage og saftvand. Har én af dem været syge, så vi ikke kunne komme af sted, har de foreslået, at vi bare nøjes med en tur i Musehullet.

Det er skønt med en klub som HASA, hvor man bliver taget godt imod, børnene bliver udfordret i vandet af erfarne instruktører, og der er sociale begivenheder, som binder børnene sammen.

Vi glæder os til næste sæson.

Hilsen Frederiks og Philips mor



Annonce



Med Sarah til HASA-stævne

Hej, jeg hedder Sarah Halling Petersen, og jeg er 13 år gammel. Jeg har gået til svømning i 1½ år, og for nylig var jeg til mit første stævne i HASA, den 28. april 2012.

Stævnet var rigtig sjovt, især fordi jeg kom til at snakke med nogen, jeg normalt ikke snakker med på træningsaftenerne.

Jeg svømmede distancerne 25 meter og 50 meter. Det var hårdt, men jeg overlevede! Vi heppede på hinanden hver gang, der var nogen fra HASA, der svømmede.

Jeg nåede til semifinalen, og det var så stort, for det havde jeg ikke regnet med.

Jeg elsker at svømme og jeg synes, jeg har fået nogle gode venner ved at gå til



svømning. Desuden er jeg glad for mine svømmelærere, for de har lært mig så meget. Jeg elsker at komme til svømning og vil helst ikke misse en eneste svømmetræning. Det er en rigtig god hobby.

Kærlig hilsen Sarah

Distancesvømning (max. tid 40 min) foråret 2012

300 m Sarah Halling Petersen, 400 m Peter G. Holm og Bjarne Christiansen, 450 Michela L. Døssing, 600 m Sofie Andersen og Simone Skovaa, 750 m Frederik Markussen, 1200 m Oskar Krogh, 1250 m Cecilie V. Andersen, 1300 m Alexander M. Nielsen

Gul prøve foråret 2012

Amy Thorsteinsson, Noah Lyngbæk, Magnus Rebdrup, Frederik Jürgensen, Philip Jürgensen, Caroline L. Jermin, Belinda Pallesen

Huskat



**HUSKAT at give HASA din mailadresse.
Huskat melde adresseændring**



Annonce



HASA Kalender 2012



Onsdag 22. aug. **Første svømmeaften, sæson 12/13**

Lørdag 5-7. okt. Halliwick grundkursus, 1. del, Ans
(2. del 5.-6. januar 2013)

Onsdag 17. okt. Efterårsferie, **INGEN SVØMNING**

Lørdag 10. nov. Svømmestævne, Esbjerg

Aftener med prøver, distancesvømning og tidtagning samt klubmesterskab er ikke planlagt for efteråret.

HASA KONTINGENTSATSER 2012/13

(A)	Børnefamiliekontingent - et barn	kr. 650/år - kr. 350/1½år
(B)	Børnefamiliekontingent - to/flere børn	kr. 800/år - kr. 425/1½år
(C)	Voksen - enkeltkontingent	kr. 600/år - kr. 325/1½år
(D)	Voksen - familiekontingent	kr. 750/år - kr. 400/1½år
(E)	Hjælperkontingent	kr. 100/år - kr. 50/1½år
(P)	Passiv	kr. 75/år - kr. 40/1½år

Kontingent bedes betalt via netbank til FIK +01 +3054489 eller bankkonto med reg.nr. 1551 og kontonr. 3054489.

Husk at skrive dit navn som meddelelse vedr. betalingen så regnskabsføreren kan se, at du har betalt!!

DEADLINE NÆSTE BLAD

20. oktober 2012 - SKAL OVERHOLDES - til

**HASA: Aase Nørrung, Ydunsvej 28, 8230 Åbyhøj
Telefon 86 15 00 73, E-mail: aasenoerrung@gmail.com**

**NÆSTE NUMMER AF PLASK
UDKOMMER I SLUTNINGEN AF NOVEMBER 2012**



Annonce



Hej mit navn er Karla jeg er 11 år og har CP



En dag, jeg var til svømning i HASA i Lyseng, blev jeg spurgt, om jeg ville med i bladet Handicap Idræt, og det ville jeg selvfølgelig gerne. Så en dag kom en, der hed Åse ud til os for at tale med mig og lidt med min far, fordi de ville lave en artikel om mig. Og så aftalte vi, hvornår jeg skulle have taget billeder i Lyseng Svømmehal.

Da vi kom ind i svømmehallen nogle dage efter, gik vi lige ind i hallen, og fotografen tog nogle billeder af mig og min far, inden vi skiftede til badetøj.

Da vi havde skiftet, gik vi i vandet, og fotografen tog nogle flere billeder. Jeg synes, det var sjovt og også sjovt at se og læse om mig selv i bladet.



Værd at vide



De Paralympiske Lege 2012 afvikles fra den 29. august til den 9. september i London. Følg med på Dansk Handicap Idræts-Forbunds OL-hjemmeside: <http://paralympic.dk>



Annonce

**Støt vore annoncører
- de støtter os!**



Festlig sæsonafslutning i Lyseng

Som vanligt på denne tid af året var der taget initiativ til, at vi skulle sige tak for denne sæson og ønske hinanden god sommer. Ingen havde dog tænkt på at sørge for godt vejr, så de fleste af os ankom midt i et skybrud - selv Aase havde med fare for at drukne i sidevognen trodset regnen og som annonceret medbragt mand og motorcykel.

Hurtigt blev det forsømte dog indhentet, og der blev skaffet sol og tørvejr, så alle, der havde lyst, kunne få en køretur på parkeringspladsen - på bagsædet eller i sidevognen. Nogen var heldige at blive luftet flere gange, og der kom gang i de royale vink til kameraerne!

Imens gjorde Harald grillen klar til alle de gode sager. Bøffer, pølser og fisk blev suppleret med lækre salater, vin og øl, og snakken gik. Midt i festlighederne bad Morten om ordet, og Vibeke fik overrakt en gave i anledning af den forestående runde fødselsdag, som hun vist havde forestillet sig at kunne forbigå i tavshed! Vibeke runder de 70 - hvem skulle dog tro det?

Kaffen og småkagerne blev indtaget udendørs, hvor vejret nu viste sig fra den side, som vi med rette kan forvente til en sommerfest. Ved solnedgang hjalp alle til med oprydning og satte dermed et hyggeligt punktum for endnu en sæson i HASA.

Trine



Mange greb chancen for en tur i Hans-Jørgen røde BMW som en festlig optakt til sommerfesten. Nogle kunne ikke nøjes med én tur, men skulle prøve såvel sidevogn som bagsæde. Ikke sandt Bjarne?

SPAR BÅDE TID OG PENGE PÅ DIT FORENINGSBLAD

Mangler du et foreningsblad, eller har du allerede ansvaret for et, kan vi tilbyde at løfte opgaven med produktionen. Et foreningsblad er ofte det vigtigste bindeled mellem forening og medlemmer.

Vi har mange års erfaring i produktion af foreningsblade, og kan være behjælpelige med layout, tryk, distribution og eventuelt annoncesalg til hel eller delvis finansiering af bladet.

Vi kan også altid give et godt tilbud på dine øvrige tryk opgaver, f.eks. programmer, billetter, plakater, flyers og visitkort.

Kontakt os for en uforpligtende snak, vi deler gerne ud af vores erfaring...



FL SPORTMARKETING

Agerbakken 21 · 8362 Hørning · 7022 1870

[www.fl sportmarketing](http://www.fl sportmarketing.dk) · fl@fl sportmarketing.dk



Børnepølen

Siden for de seje sild og barske vandmænd



Dette nummers Kagemand er Alexander, som ses herover til HASA-stævnet sammen med en anden af klubbens garvede stævneveteraner, Johan.

Nye børnesvømmere kan jeg berolige med, at både de to og de andre børne- og

ungesvømmere i HASA kan meget andet end at spise kage. De er også rigtig dygtige svømmere, som efter hård træning fortjener en slapper i Musehullet, hvor den søde tand bliver fodret.

Aase

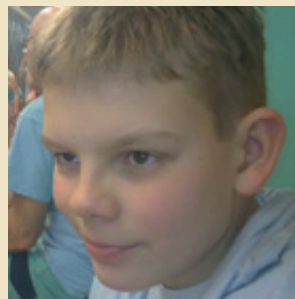
Og så til:

Alexanders uimodståelige stævnekage med banan og chokolade

2 æg
2 kopper sukker
100 g smeltet smør
4 spsk. fløde
4 spsk. mælk
3 kopper mel
3 tsk. bagepulver
3 tsk. natron
3 tsk. Vanilje
Mos af 4 bananer
100 g mørk chokolade

Pisk æg og sukker. Tilsæt smeltet smør med mælk og fløde skiftevis med mel, bagepulver, natron og vanilje. Tilsæt moset banan og hakket chokolade.

Hæld dejen i en smurt og melet bageform og bag i ca. 1 time ved 175 grader midt i ovnen.



Annonce

Maveplask

Pølen med de van(d)vittige historier



En rigtig sommerand

Omkring juletid landede en flot lille Moby-Ducks i Lyseng, hvor de blev registreret med stor ihærdighed af HASAs børnesvømmere. Siden har endnu en And fundet vej til Lyseng, hvor den har slået sig ned i det store bassin.

Denne and ser lidt anderledes ud end de først ankomne. Og fuglekyndige Marianne siger, at det helt sikkert er en såkaldt Termo-Duck, da den i stedet for svømmefødder er udstyret med en aflang gevækst, der rager et godt stykke ned under vandoverfladen! En slags køl måske?

Det ejendommelige vedhæng er forsynet med "tegninger", som med lidt god vilje godt kan ligne tal. Men at de skulle have noget med bassinets aktuelle vandtemperatur at gøre, er rent mundsvejr. For en lodretgående, blå streg står ud for noget, der med lidt god vilje kan tolkes som et 8-tal efterfulgt af et 0. Og som vi alle ved af bitter erfaring, holder vandet i Lyseng kun 26! grader. Så kom venligst med et bedre bud på fænomenet alle I udtrådte svømmefødder.

Bedstemor And

Dyrevennerne Harald og Vibeke har taget Termo-Duck med på sommerferie og sender et billede af den fra Costa del Cinco Molinos – også kaldet Femmøller Strand



Frankrig flager for Vibeke Lie

Den 14. juli flagede hele Frankrig. Nogle siger, det var på grund af den franske nationaldag. I HASA tror vi fuldt og fast på, at det var for Vibeke, der fyldte 70 år og som bekendt holder til i Nice, når vejret i Århus bliver for surt.

I den anledning skal sandheden frem: At det er Vibekes fortjeneste, at Halliwick-konceptet blev kendt i Danmark, så vi i dag kan boltre os i Lysengs bølger.

Historien er som følger:

I 1966 arbejdede Vibeke sammen med en international gruppe fysioterapeuter på et kendt kur- og behandlingssted (Bad Ragaz) i Schweiz. Her kom patienterne fra store dele af verden for at blive behandlet. Blandt andet en del gamle poliopatienter. Overlægen kendte McMillan og hans metode, og da han mente, at Halliwick var en forudsætning for at kunne arbejde professionelt med mennesker i vand, havde han arrangeret et 5-dages kursus med McMillan for "fys-serne".

Vibeke blev grebet af metoden, selvom hun havde svært ved at omsætte den mere teoretiske del af metoden til praksis. Vel hjemme i Århus,

hvor hun arbejdede med børn og voksne handicappede, mødte hun tilfældigt en kollega, der også kendte til Halliwick og havde inviteret McMillan til Århus. Og efter den weekend forstod Vibeke de muligheder Halliwick rummede for hendes patienter.

Efter endnu et kursus med McMillan, startede Vibeke og et par kolleger i oktober 1971 svømning for voksne handicappede på Solbakken i det nyopførte Lyseng Svømmebad. På det tidspunkt var Harald også blevet involveret, og i 1972 så HASA dagens lys.

Og siden har vi bare svømmet: "Deruda.....!"

Vibeke i sit rette element – balancerende lige til kanten – omgivet af HASA-svømmere



De 5 baderegler

Kære HASA-svømmere så skal vi i gang med en ny sæson. Skøøønt!

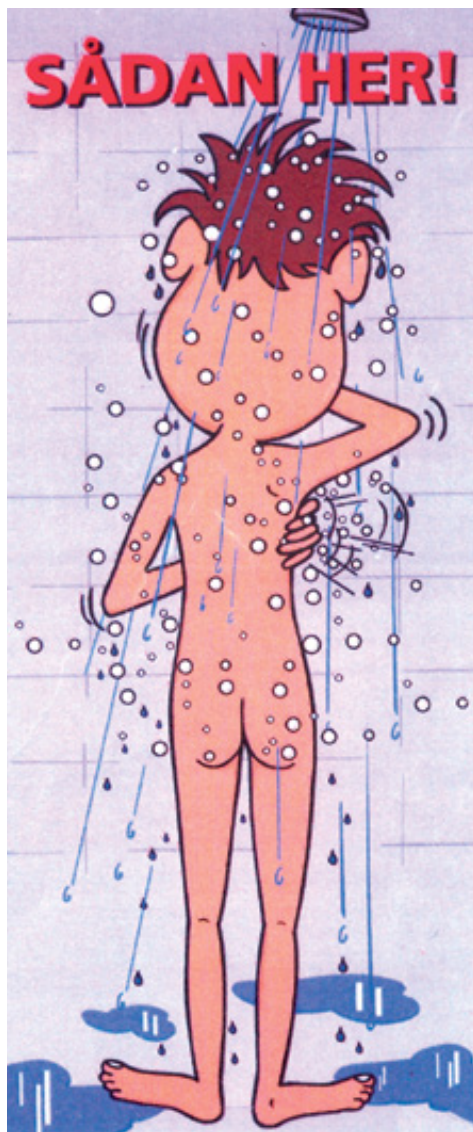
Derfor gælder det også om, at vi overholder de **FEM BADEREGLER** til punkt og prikke, så vi ikke forurener Lyseng med fy-fy-bakterier, håraffald og andet ulækkert. Med risiko for at de lukker hallen, så vi står foran en lukket dør.

Altså: Giv håret, armhulerne, skridtet, hænderne og fødderne en god omgang sæbe, inden du skyller efter under bruseren. Først derefter er du klar til at tage badedragten på.

Huskat



HUSKAT få dine ejendele med dig hjem fra svømning. Det er svært at finde de glemte sager ugen efter blandt de mange ting, der bliver efterladt hver dag



En herlig stævne-oplevelse



kom Harald og spurgte, hvad jeg havde af planer for dagen, og om jeg ikke kunne være tidtager, da der manglede et par stykker til denne vigtige opgave. Efter en kort introduktion blev vi inddelt i hold med to personer på hver bane.

Lidt spændt oven på min nylige forfremmelse, gik stævnet i gang. Det blev en sjov

Den 28. april drog Sarah og jeg til vores første svømmestævne i HASA. Sarah havde taget tilløb et stykke tid, men nu, da det var på hjemmebane, skulle det være. Jeg havde godt set, at forældre/hjælpere kunne melde sig til diverse hjælpeopgaver, men jeg tænkte, at her første gang ville jeg bare lige møde op, og se, hvad sådan et stævne var for noget.

og minderig dag, hvor jeg kom i kontakt med mange rare mennesker og fik en række sjove oplevelser. Både Sarah og jeg havde en utrolig god dag, og det er absolut ikke sidste gang, vi tager til stævne. Og mig – ja jeg vil ikke bare nøjes med at være tilskuer, men melder mig helt klart som hjælper en anden gang, for det er absolut med til at gøre dagen endnu mere spændende og sjov.

Vi kom glade og forventningsfulde lørdag formiddag kl. ca. 10. Knap inde af døren

Peter M. Petersen

Værd at vide



Der blev sat fem danske rekorder ved Danish Open i svømning i foråret. De blev sat af tre landsholdssvømmere. Danish Open var kvalifikationsstævne til De Paralympiske lege i London.

Flere Stævne-Glimt



Værd at vide



Billederne fra HASA-stævnet er taget af Anita Graversen fra Jyllands Posten. Hun tog også en masse dejlige billeder fra HASA's jubilæumsfest i januar. De billeder kan købes. Se dem på HASAs hjemmeside. Få adgangskoden hos Morten Rasmussen, Styregruppen.



Halliwick Svømmeklubben i Århus



Styregruppen

Formand:

Harald R. Lie
Føniksvej 2, 8270 Højbjerg
Tlf. 86 14 15 75, mobil: 27 63 27 72
Fax 86 14 75 47
hrlie@dadlnet.dk

Kommunikation:

Morten Rasmussen
Gustav Wiedsvej, 23 st.tv, 8200 Århus N
Tlf. 22 44 86 51
mail@mortenrasmussen.net

Koordination:

Marion K. Møller
Søndergade 16 D. Hou. 8300 Odder
Mobil: 2711 9517
marionmoeller@hotmail.com

Regnskabsfører:

Irene Lindemann
Skt. Markus Kirkeplads 24, 2.tv
8000 Århus C
Tlf. 86 12 63 52
irene.lindemann@bolignet-aarhus.dk

Redaktion

Aase Nørrung
Ydunsvej 28, 8230 Åbyhøj
Tlf. 86 15 00 73
aasenoerrung@gmail.com

Socialt

Maybrit Damgaard, "Musehullet"
Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 86 92 16 34
maybrit@hotmail.dk

Jane Christensen, "Musehullet"
Østre Havevej 49, 8520 Lystrup
Tlf. 86 22 14 54
janegc@dlgtele.dk

Olga og Tonni Damgaard, "Rottehullet"

Runevej 67, 8210 Århus V
Tlf. 86 24 13 08, mobil: 20 23 26 13

IT-funktion

Jørgen Pedersen, j_p@stofanet.dk
Mads Christensen, mc@servicepoint.dk
Claus Andersen, ca@pcabc.dk

Svømmeundervisning, begyndere

Maybrit Damgaard, børn kl. 19:00
Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 86 92 16 34
maybrit@hotmail.dk

Jesper Kellberg, børn kl. 19:30
Bjergfyrvej 5, 8250 Egå
Tlf. 26 43 19 43
jesper2643@gmail.com

Vibeke Lie, voksne kl. 20.00
Føniksvej 2, 8270 Højbjerg
Tlf. 86 14 15 75, mobil: 27 63 72 27
vbkliie@gmail.com

Svømmeinstruktør

Peter Tramm
Mobil 28 78 03 32
peterbtramm@gmail.com

Transport

Rhona Scott Bruun
Skagenvej 11, 8250 Egå
Tlf. og fax 86 22 75 62

Livredder

Nina Højris
ninahj_1@hotmail.com

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

Annonceekspedition:

Handicapidræt • Søballevej 2D, Veng • 8660 Skanderborg • Tlf. 87 93 37 86
Mail: info@handicapinfo.dk



Annonce

B

Føniksvej 2. 8270 Højbjerg

Annonce

Annonce