



HALLIWICK AARHUS

PLASK



40. ÅRGANG. NR. 4. NOVEMBER 2023



Sammenhold og frivillighed



HASA er en svømmeklub, der kan en masse.

Helt åbenlyst er det en klub, der giver alle mulighed for på egne vilkår at finde tryghed i vandet og lære at svømme med de muligheder og begrænsninger den enkelte har. Men det er også et fællesskab, hvor man er del af noget større. Det ses helt tydeligt til stævnerne, hvor svømmerne godt nok kæmper om egne placeringer, men i lige så høj grad deltager som klub.

Det giver et sus i hele svømmehallen, når der heppes på holdkammeraterne godt anført af de absolutte SUPER heppere Lene og Sarah.

Fællesskabet ses i ungegruppen, der er defineret i allerbredeste forstand, hvor alle bliver inkluderet uanset om man er 12 eller 30 år og uanset fysiske og mentale forudsætninger.

Det varmer mig helt ind i hjertet, når jeg oplever hvor søde og inkluderende de unge mennesker er.

Men Fællesskabet og HASAs ånd lever også i Musehullet og rottehullet, i bestyrelsen og i alle de fantastiske frivillige, der gør en kæmpe indsats for at få klubben til at fungere. Der er en stor flok mennesker, der bruger deres fritid på at gøre HASA den klub den er. De står på kanten af svømmebassinets, de er i vandet, de sørger for der kommer penge til klubben, de arrangerer stævner, laver klubblad og meget, meget mere.

- Uden jer havde vi ikke en klub. Af hjertet tak til alle jer, der gør den ekstra indsats. Tak for vores dejlige klub og klubånd. Den skal vi værne om.

De varmeste hilsner
Gritt



Gritts datter, Trille sidder og slapper af efter et stævne, med Frederik.



Smilende Gritt efter et godt stævne.

HASAM Jubilæumsstævne 2023



HASAM havde 40-års jubilæum 27. november 2023. I den anledning blev der afholdt jubilæumsdag med stævne og festmiddag i Aarhus lørdag d. 2. september 2023.

Da fejringen foregik i Aarhus, havde HASA lovet at hjælpe med det praktiske omkring stævnet og festmiddagen. Selvom klubberne dårligt nok var startet op efter sommerferien, var der god tilslutning til stævnet fra såvel svømmere, ledere og officials. Stævnet blev afviklet efter det kendte Halliwick koncept og der blev konkurreret i både 25m og 50m distance, samt i stafet, hvor svømmerne blev mixet på tværs af klubberne.

Vi fik besøg af to svømmere fra Lyseng Kunstsvømning som lavede en flot opvisning. Efter opvisningen fik alle mulighed for at komme i vandet og prøve kræfter med kunstsvømning. Det var der heldigvis mange som havde lyst til og de så ud til at have det sjovt. Der var i hvert fald mange fine stilarter! Stævnet sluttede med, at vinderne blev kåret og alle fik en mindemedalje. Efter stævnet gik turen videre til Diakonhøjskolen, hvor festmiddagen blev afholdt. Ud over deltagere fra stævnet fik vi selskab af en række tidligere HASAM-aktive medlemmer, herunder bl.a. et par af stifterne og HASAM's æresmedlemmer.

Middagen bestod af en lækker buffet, som så ud til at være godkendt. Den var i hvert fald dårligt nok kommet på bordet, før den blev bestormet! Flere af gæsterne syntes en anelse chokerede over den entusiastiske tilgang til måltidet, men sådan er det, når man skal spise sammen med sultne svømmere...

Under middagen blev der holdt flere gode taler, ligesom der blev udnævnt nye æresmedlemmer. Sara og Mia fra FU havde lavet en kahoot-

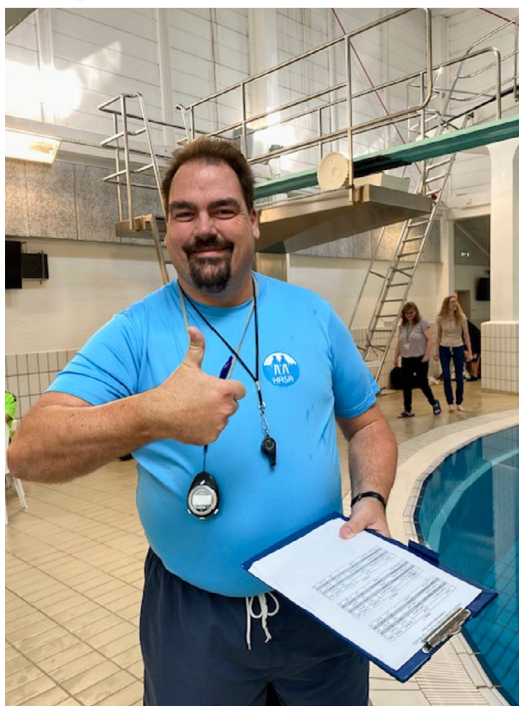
quiz, med spørgsmål om HASAM. Rigtig mange havde stor viden om HASAM, så der var tæt løb inden vinderbordet kunne kåres. Desuden blev de flotte jubilæumsdiplomer delt ud til svømmerne.

Efterhånden var tiden så fremskreden, at de første festdeltagere skulle hjemover. Flere roste dagens arrangement og alle virkede til at have haft en hyggelig dag. Da alle gæsterne var gået, fik "Den hårde kerne" en "slutter" inden de også sagde tak for i dag.

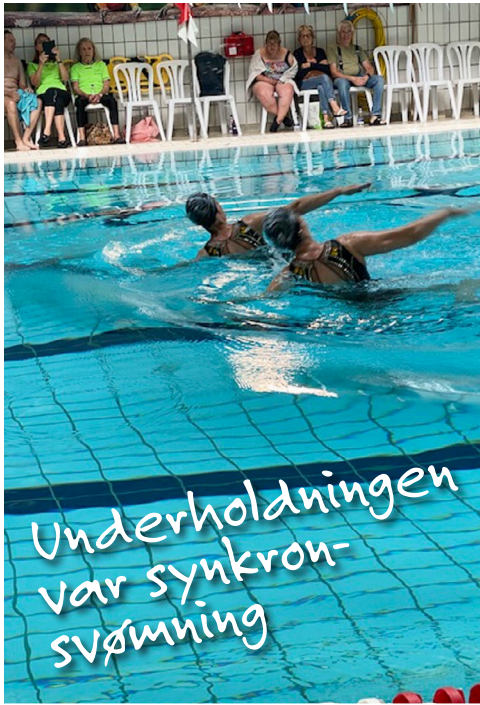
Alt i alt en super god dag. På vegne af HASAM's forretningsudvalg skal der lyde en varm TAK TIL ALLE som bidrog til at gøre dagen festlig og minderig.

Peter Halling Petersen
Medlem af HASAMs forretningsudvalg
Medlem af HASAMs styregruppe











Stor tak til Andre Johansen, REMA1000 i Skåde, som har været så venlig at sponsorere frugt og vand til HASAM's jubilæumsstævne.

Stævne resultaterne

11 svømmere havde meldt sig klar til at være med til HASAM 's Jubilæumsstævne .
Bjarne, Frederik, Katrine, Louise, Magnus, Matthias, Michela, Trille, Zakarias, samt Morten og Julie som var med til stævne for første gang.

Videre i semifinalerne kom:

- I 25 m. Zakarias, Bjarne, Frederik, Louise, Katrine og Magnus.
- I 25 m ekstra Trille, Morten, Matthias, Julie og Michela.
- I 50 m. Zakarias, Michela, Frederik, Bjarne og Louise.

Videre til finalen kom:

- I 25 m. Bjarne, Louise.
- I 25 m. ekstra Trille, Julie, Michela og Matthias.
- I 50 m. Zakarias, Michela og Louise.
- I 50 m. ekstra Trille og Katrine.

Det blev til følgende medaljer:

- I 25 m. Guld til Louise
- I 25 m. ekstra Guld til Julie
Sølv til Trille
- I 50 m. Guld til Zakarias
Sølv til Michela
Bronze til Louise
- I 50 m. ekstra Bronze til Julie



En helt igennem skøn dag med hygge, leg i vand og flot svømning fra alle svømmere. Og til sidst en hyggelig aften med spisning.

Hilsen
Lene





HASA KALENDER 2023/24



2023

Onsdag	29. november	Musehullet holder Julefrokost
Onsdag	13. december	Sidste svømmeaften + Juleafslutning i Rotteslottet

2024

Onsdag	3. januar	Første svømmeaften
Mandag	11. marts	Generalforsamling

Aftener med prøver, distancesvømning og tidtagning annonceres på opslagstavlen og på hjemmesiden.

HUSK: Generalforsamling den 11. marts 2024.
Dagsorden udkommer i første nummer af plask 2024.



HASA KONTINGENTSATSER 2023

A. Enkelt medlemskab og optagelse på hold	900,00 kr.
B. Familie medlemskab og optagelse på hold	1.250,00 kr.
C. Passive, hjælpere, instruktører, livredder)	150,00 kr.

Familiemedlemskabet er tiltænkt dem, der bor på samme adresse og/eller er i nær familierelation. Medlemskabet dækker således, at 2 eller flere fra samme familie kan gå til svømning.

Kontingentet er betaling for det at være medlem i en idrætsforening, og ikke for en specifik ydelse. Medlemmer kan ikke stille krav om at få en del af kontingentet tilbage, hvis træning og aktiviteter må aflyses, eller hvis man vil stoppe."

Vedrørende kontingentindbetalinger bedes du benytte Holdsport, se www.hasa.dk/kontingent
Alternativt kan indbetaling ske på bankkonto reg. 1551 kontonr. 3054489.
Husk ved indbetalingen at skrive dit navn.

DEADLINE NÆSTE BLAD 24. JANUAR 2024

- SKAL OVERHOLDES ! -

Stof sendes til HASA: Bella Atay · Marstrandsgade 29 st. tv. · 8000 Aarhus
Telefon: 28 46 98 66 · Mail: plask.bellaatay@gmail.com

NÆSTE NUMMER AF PLASK UDKOMMER SIDST I FEBRUAR



Børnepølen

Siden for de seje sild og barske vandmænd

Julefrokost i Musehullet

Julen er jo lig med traditioner, og traditionen tro, holder vi julefrokost i Musehullet.

Datoen er **onsdag d. 29.11.2023**, sæt derfor et ekstra stort X i kalenderen.

Der vil være en liste, i Musehullet, hvor du kan skrive dig på.

Det er vigtigt, at du også skriver på, hvad du tager med af mad.

Husk også dit tlf. nr., så jeg kan sende dig en sms om, hvor mange du skal lave mad til.

Der er som regel så mange tilmeldte, at det er overkommeligt for alle at have lidt mad med.

Men, men er det helt umuligt, så finder vi også ud af det.

Medbring: Tallerken, drikkeglas og bestik til dig/er selv.

Du/I sørger for super godt julehumør og evt. nissehue.

Festlige indslag modtages gerne.

Dørene åbnes kl. 17.15 - frokosten starter kl.17.30.

Der er svømning efter frokosten.

Prisen er 5 kr. pr person.

Hvis du ikke har mulighed for, at lave lidt mad, er prisen 25 kr. pr. person.

Vi glæder os til at se dig/er.

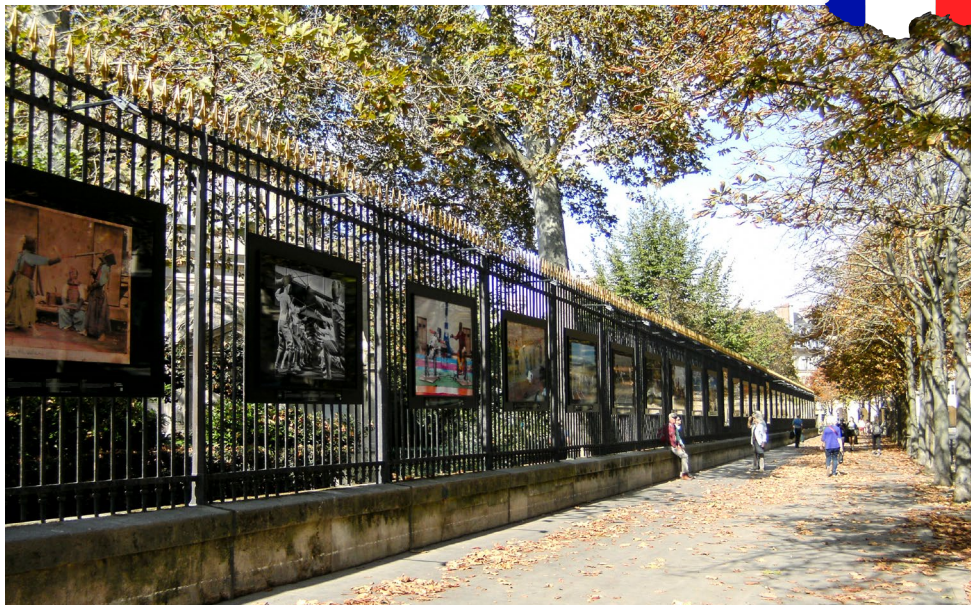
Julehilsner Jane og Maybrit



Parasport i Paris 2024



PARIS 2024



Fotoudstillingen på hegnet omkring Jardin de Luxembourg



Den amerikanske løber, Aimee Mullins, i Atlanta 1996



Den amerikanske løber, Jarryd Wallace, Texas 2017

Forsmag på Parasport-OL i Paris

Den gamle redaktøse har som sædvanligt været en tur i Paris. Og har som sædvanligt fundet lidt guf til PLASK.

På hegnet omkring den smukke park, Luxembourgshaven, bliver der hver sommer hængt en fotoudstilling op, og i år var temaet sport, som en forsmag på næste sommers OL, der bliver afholdt i Paris.

Blandt de mange mega-store billeder var der også nogle med parasport-atleter. Dem skal HASAs medlemmer også nyde godt af, selvom der ikke var nogen svømmere imellem. To af dem kan I google, hvis I vil vide mere. Blandt andet om Aimee Mullins, som på grund af sygdom har fået amputeret begge ben neden for knæet og fortæller om sit liv som fotomodel. God fornøjelse. *Aase*

Ferie sydpå

Vi var på ferie i Malaga i en mindre by der hedder La Cala de Mijas i starten af sommeren (uge 24). Vores fortrukne feriested, som den første ferie på året.

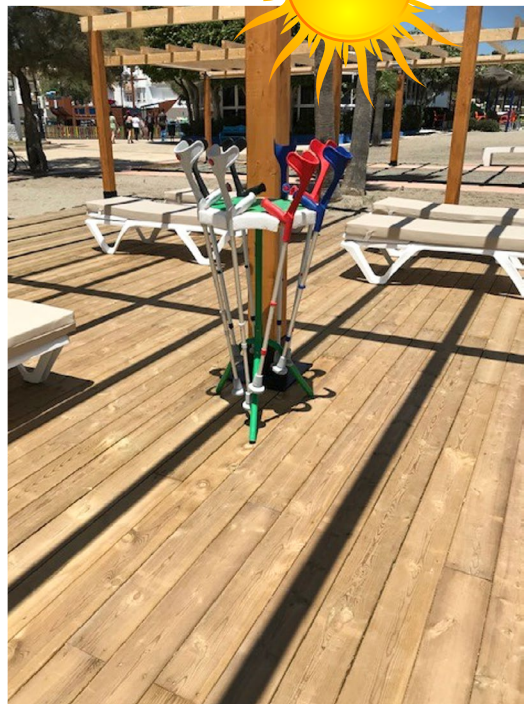
Endnu en gang blev vi så glædelig overrasket over den tilgængelighed der er på stranden her. Der er adgang til stranden lige ved livreddertårnet. Der er altid personale der er behjælpelige hvis man mangler en hånd.

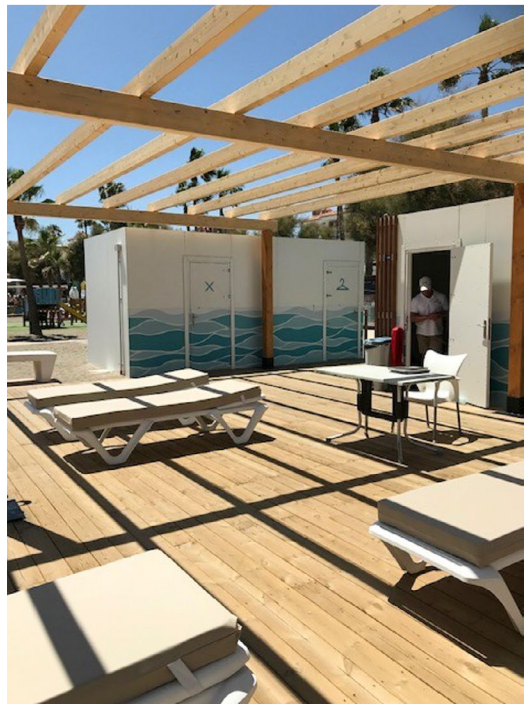
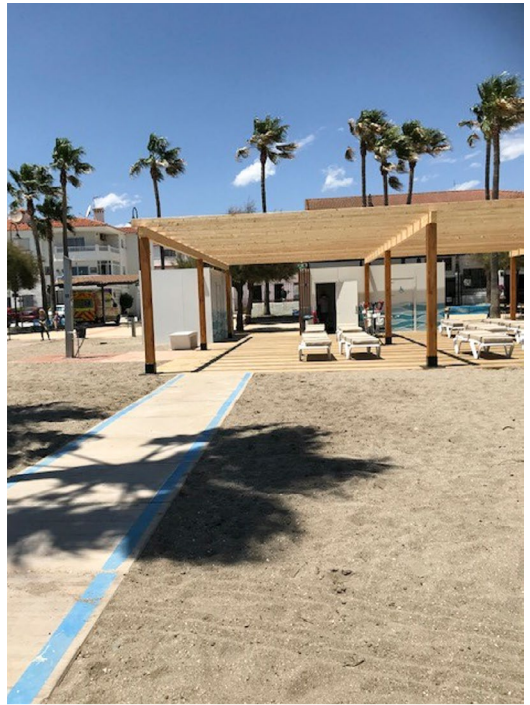
Egnede omklædning, tilgængelighed for kørestole. Der er hjælpemidler til at komme ned til stranden og i vandet. Derudover er der ligge-

stole, dog ved jeg ikke, om det koster noget at ligge på dem.

Som der ses på billederne, havde vi det dejligste vejr og der er altid en god stemning i byen. Der er til at komme rundt i området hvad enten man er dårlig gående eller kørestolsbruger.

Maybrit





En gammel klassiker - HASA-snitte!

Vi elsker alle at få et godt og lækkert stykke kage efter en lange svømmeaften, om den så nydes i musehullet eller rotteslottet. Står man og mangler en opskrift til når man skal have kage med, ja så kender alle vores mange medlemmer sikkert en lækker opskrift. Her er en opskrift på HASA- snitter lavet af Bente, som før har været i et nummer af plask tilbage i 2011.

Grundlaget består af:

350 gr. mel
200 gr. Margarine
100 gr. flormelis
1 æg

Arbejdet består i, at den lækkersultne, ælter blødgjort margarine sammen med mel, sukker og æg til en dej, der efterfølgende udrulles i

stænger i passende bredde. Disse sættes i en varm ovn og bages Ca. 12 min, ved 200 gr. Og nu mine damer og herrer. Nu gælder det om at holde de søde tænder inde i munden. For straks de lækre, gyldne og meget varme stænger forlader ovnen, skal halvdelen af dem påføres et lag hindbærsyltetøj af bedste kvalitet, som fluks dækkes over med de resterende stænger. Jævnfør det så kendte sandwich-princip. Hvorpå man griber en skarp kniv og skærer stængerne ud i snitter af passende størrelse. En arbejdsang, der forventes foretaget i et rimeligt vakst tempo. Når snitterne - *ikke dine, tumble!* - er kølet ned til stuetemperatur, pyntes de med glasur og HASAlogo i blå.

Serveringsforslag: Til afterswimming i Musehullet eller Rotteslottet (hvis de når så langt;-)



ER din **HASA-trøje** blevet lidt flosset i logoet, så fortvivl ikke.

Du skal bruge:

1. Strygejern
2. Bagepapir

Du tager bagepapir og ligge over logoet stryger med strygejernet over det.

Pas på strygejernet ikke er for varmt.

Det bliver ikke som nyt, men ser da lidt bedre ud.

Maybrit



Halliwick

Svømmeklubben i Århus



Styregruppen

Susanne Søndergaard

Trankær Mosevej 75, 8310 Tranbjerg J.
Tlf. 28 72 15 40
susanne.soendergaard@hotmail.com

Hans Foldager

Æblevej 13, 8270 Højbjerg
Tlf. 50 41 15 11
hansfoldager@live.dk

Peter Halling Petersen

Blommevænget 222, Saksild, 8300 Odder
Tlf. 28832750
hallingpetersen@live.dk

Gritt Gravgaard Bonde

Solhøjvej 36, 8210 Aarhus V
Tlf. 28 34 13 34
grittgp@yahoo.com

Malene Voigt-Møller

Hørhavevej 56, 8270 Højbjerg
Tlf. 24 83 22 87
malenevoigtmoeller@gmail.com

Suppleanter:**Lene Christensen**

Lærkevej 7, 8362 Hørning
Tlf. 28 44 66 18
lenefladland@live.dk

Jette Jensen

Silkeborgvej 619, 8220 Brabrand
Tlf. 26 63 44 13
jette619@hotmail.com

Andre kontaktpersoner

Regnskabsfører**Irene Lindemann**

Skt. Markus Kirkeplads 24, 2.tv, 8000 Aarhus C.
Tlf. 20 26 55 17
lindemannirene54@gmail.com

Redaktion**Bella Atay**

Marstrandsgade 29, 8000 Aarhus C
Tlf. 28 46 98 66
Plask.bellaatay@gmail.com

Socialt**Maybrit Damgaard, "Musehullet"**

Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 20 71 32 34
maybrit@hotmail.dk

Jane Christensen, "Musehullet"

Østre Havevej 49, 8520 Lystrup
Tlf. 25 89 14 54
janechristensen1964@outlook.dk

Thomas og Ole Svendsen, "Rottehullet"

Tlf. 23 49 01 50

Svømmeundervisning, begyndere**Maybrit Damgaard, børn kl. 19:00**

Æblehaven 21, 8362 Hørning
Tlf. 20 71 32 34
maybrit@hotmail.dk

Vibeke Lie, voksen kl. 20.00

Elmehaven 50, 8220 Lystrup
Tlf. 27 63 72 27
vbklie@gmail.com

Leder af konkurrenceholdet**Lene Christensen**

Lærkevej 7, 8362 Hørning
Tlf. 28 44 66 18
lenefladland@live.dk

Svømmetræner**Susanne Søndergaard**

susannesoendergaard@hotmail.com

Kontaktperson for henvendelse fra nye svømmere:

Marianne Bisgaard
Tyrrestrupvej 9, 8270 Højbjerg, Tlf. 27 63 61 90
marianne@sent.com

Medlemskab og kontingent

www.hasa.dk/kontingent

HASAs hjemmeside

www.hasa.dk

Lyseng Svømmebad

Lysengvej 4. 8270 Højbjerg

Announcekspedition:

PARASPORT DANMARK • Agerbakken 21 • 8362 Hørning • Tlf. 87 93 37 86
Mail: info@handicapinfo.dk



*HASA ønsker alle
en glædelig jul*



AFSENDER: Højlundsparken 111, Fastrup, 8355 Solbjerg