



HALLIWICK AARHUS

PLASK

The word "PLASK" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters. The letter 'P' has a beach ball (yellow and red) to its left. The letter 'L' has a green cartoon frog wearing a blue diving mask and holding a snorkel to its left. The letter 'A' has a beach ball (yellow and red) to its right. The letter 'S' has a green cartoon frog sitting on top of it to its right. The letter 'K' has a red and white striped lifebuoy at its base to the right.

41. ÅRGANG. NR. 2. MAJ 2024









Nyt fra Styregruppen

HASA's medlemmer og frivillige hænder er med til at gøre klubben til mere end bare svømning. Her får du et kig bag kulissen i det frivillige arbejde.

Af Peter Halling Petersen, medlem af Styregruppen i HASA og svømmeklubbens regnskabsfører.

”Denne plads i Plask har hidtil været reserveret til et skriv fra styregruppen. Det går på skift mellem styregruppens medlemmer og er op til den enkelte skribent, hvad emnet skal være.

Det ændrer sig nu, idet styregruppen i stedet vil bruge pladsen til at orientere om stort og småt. Det vil fortsat gå på skift, så I vil stadig møde styregruppens medlemmer på siden.

- En fornem udnævnelse og hæder. Harald Lie blev udnævnt til Emeritus Lecturer på IHA's generalforsamling i december 2023. (IHA står for International Halliwick Association)

- Der vil fremover være deltagere fra styregruppen (Susanne + Malene/Jette) til stede i Rotteslottet fra kl 20.00-21.30 mindst en onsdag om måneden. Meldes ud i kalenderen på hjemmesiden og i Plask hvis muligt. Susanne vil tilstræbe at komme i svømmehallen samme dag.

- Der etableres en ris/ros kasse, som kommer til at stå i Rotteslottet.

- Husk – HASA ”drives” af frivillige. Hold altid den gode tone. At lufte sin utilfredshed i Rotteslottet ændre ikke noget. Brug den nye forslagskasse i stedet. Alle er velkomne med indspark og forslag. Tilbyd gerne din hjælp.

Siden Corona har HASA udviklet sig med et historisk stort antal medlemmer samt venteliste, god og sund økonomi, flere ”aktiviteter” for medlemmerne.

- Ønske om yderligere instruktører og en livredder. Penille Damgaard tilmeldes livredderprøven efter sommerferien. Ny instruktør Anni hjælper med vandskræk, indtil videre til sommerferien. Anni har tidligere svømmet i HASA.

- Nicoline og Penille deltager på Halliwick grundkursus april/juni 2024.

- Bella er stoppet i klubben og dermed også som redaktør af Plask. Som ”ny” redaktør genindtræder Aase.

- Foredraget om angst var en stor succes. 25 medlemmer deltog med stort udbytte.

- HASAs sikkerhedsprocedure er opdateret og hænger på vores ”opslagstavle” i svømmehallen.



Peter Halling Petersen

Udvidet svømmetid i HASA: En velkommen ændring



I styregruppen har vi igennem en lang periode kæmpet for at få forlænget vores svømmetid i HASA. Det har længe været et problem at tilbyde vores yngste medlemmer svømmetider, der er forligelige med deres sovnetider. Vi er superglade for alle de børn og deres familie, der trods det sene tidspunkt og prioriterer at komme til svømning i vores dejlige klub, men vi ved, der er mange familier, der vælger det fra alene pga. den sene træningstid. Nu er det endelig sket, det har været som at svømme mod strømmen og navigere gennem et hav af udfordringer, men nu er vi endelig kommet i mål og efter sommerferien vil HASA slå dørene op allerede kl. 18.30 i stedet for kl. 19.00.

Den udvidede tid, bruger vi på at lave et tidligere hold for børnene, men det frigiver samtidig plads til at lave tilbud til andre både børn,

unge og voksne med særlige behov, samt give lidt bedre plads på de eksisterende hold.

Som Rådmanden for Kultur og Borgerservice Mahad Yussuf skriver "Det er helt afgørende for mig, at så mange børn og unge som muligt har adgang til vores fritidsliv. Oplevelsen af fællesskab er enorm i det danske foreningsliv, og det bør alle børn og unge være en del af". Det kan vi kun være enige i. Vi er glade for den halve time, men håber på endnu mere tid. Så vi kan give mange flere muligheden for at være del af det inkluderende fællesskab, vi har i HASA.

Susanne Søndergaard
Formand i HASA



HASA-stævne 2024



Resultater fra hjemmestævne den 6. april 2024

Denne gang havde vi hele 14 svømmere med:
Frederik, Zakarias, Simone, Sarah, Katrine, Trille,
Michela, Thomas, Chris, Poul Henning, Bjarne,
Casper, Morten og Magnus.

I semifinalerne:

25 m: Thomas, Simone, Morten, Chris, Bjarne,
Magnus, Zakarias og Frederik

25 m ekstra: Trille, Casper, Katrine og Sarah

50 m: Michela, Frederik, Zakarias, Chris, Sarah,
Magnus, Simone og Poul Henning

Ingen semifinale i 50 m. ekstra.

100 m: Thomas, Frederik, Sarah, Michela, Poul
Henning og Magnus

Ingen semifinale i 100 m. ekstra.

I finalerne:

25 m: Poul Henning, Chris og Bjarne

25 m ekstra: Katrine, Casper og Sarah

50 m: Simone, Zakarias, Chris og Sarah

50 m ekstra: Trille, Katrine, Casper og Morten

100 m: Poul Henning, Frederik og Sarah

100 m ekstra: Simone, Bjarne og Chris

Følgende fik medaljer:

Bronze i 25 m til Chris.

Bronze i 25 m ekstra til Sarah

Sølv i 50 m til Sarah

Guld i 50 m ekstra til Trille

Sølv i 50 m ekstra til Morten

Bronze i 50 m ekstra til Casper

Guld i 100 m til Frederik

Bronze i 100 m til Sarah

Sølv i 100 m ekstra til Chris

Bronze i 100 m ekstra til Bjarne

GODTID 25 m til Thomas

GODTID 100 m Michela

Bronze i 25 m stafet til Magnus, Trille, Casper
og Bjarne

Bronze i 50 m stafet til Chris, Zakarias,
Frederik og Sarah

En fantastisk dag, tusind tak til alle, der kom og
hjalp til, så vi kunne give vores i Lyseng.
Hilsen Lene



De 14 svømmere.

Glimt fra stævnedagen





HASA er vanedannende



De gamle i HASA bliver ældre, men det stopper dem ikke. PLASK gratulerer 3 medlemmer med runde fødselsdage i dette forår:

Irene Lindemann

Irene gjorde sin entré i HASA for 37 år siden som ledsager for sin datter Louise. I starten var hun med til at undervise på børneholdet, men blev efterhånden også engageret i afholdelse af stævner. Hun har blandt andet været med til stævner i Norge, og to år i træk fik hun ansvaret for at være ledsager for 6 unge "brushoveder" fra klubben i Silkeborg, HASI. Dem kunne hun mestre med sin fine, rolige og respektfulde omgangstone.

I år i forbindelse med vores stævne, sagde Irene farvel til sin sidste faste opgave i HASA som klubbens kasserer, en funktion hun har varetaget til UG med X og slange gennem 25 år.

HASA siger Tak for din uvurderlige indsats til gavn for klubbens medlemmer. Og ikke mindst et stort Til Lykke med de 70 år.



HUSKAT læse om årets para-atlet, Alexander Hillhouse, i Parasport nr. 1 marts 2024. www.parasport.dk



Jørn Johansen

Jørn blev medlem af HASA for ca. 42 år siden. Han havde dengang været udsat for en ulykke, og det var under genoptræningen, at fysioterapeuten foreslog ham at starte med at svømme i HASA.

Jørn var medlem af bestyrelsen i en periode og var blandt andet med til at sætte PLASK i søen. Arbejdet som speciallærer på Taleinstituttet og interessen for at udvikle funktionelle redskaber for funktionshæmmede har gjort, at hans

bidrag i klubben har meget været knyttet til konkrete opgaver, som eksempelvis udarbejdelse af drejebogen til filmen "Mærk Vandet" om Halliwick konceptet i 1993, ligesom han var en del af redaktionsgruppen af HASAs 50 års jubilæumshæfte.

Kære "Opfinder-Jørn" vi ønsker dig Til Lykke med de 70 år og ser frem til flere nye idéer til gavn for blandt andet HASAs medlemmer.



Jørn er (sammen med Claus Navntoft) manden bag vore kuglerammer

Værd at vide: Midt i december satte Alexander Hillhouse 3 nye verdensrekorder i sin klasse, s14 for svømmere med udviklingshandicap, i 100 og 200 m butterfly og 200 m ryg og er nu hurtigst i sin klasse. Han har også sat danske rekorder i 50 m butterfly og 50 m rygcrawl ved DM i Greve Svømmehal midt i december.

Jane Christensen

Kan nogen huske, at der er noget, Jane ikke har været med til i de 43 år hun har været medlem? Hun har i hvert fald været med til stævner i Norge og Danmark, til sommerfester og udflugter og Fællesspisning. Ligesom hun har siddet i Styregruppen og varetaget ugentlig registrering af børn og unges deltagelse i svømning og været "værtinde" i Musehullet gennem mange år.

Og nu er dette aktive menneske, der blev kåret til Årets Hoptimist i 2019, fyldt 60 år – og er stadig going strong!

HASA og PLASK siger Til Lykke og tak for den store indsats gennem mange år.



Jane bærer mange HASA- kasketter – her er hun spottet til stævne hos Sælungerne i 2017

Værd at vide: Der forventes 30 danske atleter til PL i Paris. Følg PL på paralypiskelege.dk

Margit blev HASA-Hoptimist 2024



Lene begrunder her valget:

Margit er i alle de år, hun har svømmet i klubben, taget med til alle stævner. Lige med undtagelse af de sidste 2, hvor hun var forhindret. Og det er nok dér, vi først har lagt mærke til, at hun gør en forskel: ved at være en hjælpende hånd

for holdlederen, hjælpe med det praktiske, heppe på svømmerne, og så i øvrigt ved at tage 100 billeder (mindst red.), så vi er sikre på, der altid er gode billeder fra stævnerne.

Hertil kommer, at Margit er administrator for vores facebook-gruppe og sørger for at skrive, hvis hun hører noget, som hun tænker, er godt, at svømmerne lige får af vide.

Til lykke til Margit med Hoptimistprisen.



HUSKAT følge svømmeren Alexander Hillhouse ved de Paralympiske Lege i Paris d. 28. august til d. 8. september

Med Morten til stævne i Esbjerg



Den 4. november 2023 kl. 9.30 var der afgang fra Viby Torv.

Morten var meget spændt, det var hans første udenbys stævne og faktisk kun det 2. stævne han skulle deltage i. Med som heppekor var vi forældre (Jan & Linda) og sikke en super oplevelse.

Morten stillede op i 25m og 50m samt 25m stafet, og ligesom til jubilæumsstævnet svømmede han for hurtig, denne gang både på 25m og 50m 😊

Morten var rigtig stolt/glad for sin bronzemedalje som han vandt i 25m stafet sammen med Simone, Daniel og Chris.

Så skønt at se svømmerne heppe på hinanden og jo helt suverænt med alle de medaljer, der blev taget med hjem til Århus 😊

Sluttede af med aftensmad på Sydvesten, hvor der blev snakket og hygget.

Kl. 22.00 var vi retur på Viby Torv – godt trætte alle mand.

En helt igennem fantastisk dag for os alle, og vi glæder os allerede til næste stævne.

Linda, Mortens mor



Morten (bagerst tv) sammen med svømmekammerater fra HASA





Fun facts

fra HASAs svømmestævne 6. april 2024

- **30** svømmere deltog
- De svømmede i alt **8.700** m
- Der blev uddelt **8** sæt medaljer og **3** "god tid" pokaler
- **35** personer hjalp med alt det praktiske
- Alt i alt deltog **98** personer (svømmere, trænere, hjælpere og gæster mv.)
- **77** deltog efterfølgende i fællesspisning på Diakonhøjskolen

En HASA-aften om Angst!



Voksensvømmerne var inviteret til et oplæg omkring angst den 8.april i Rotteslottet.

Det var Gritt, Trilles mor, der fortalte os om angst og hvad angsten kan gøre ved os. Grith arbejder med unge og angst, og har derfor stor viden om emnet.

Mange af os "vandskrækkere" kunne nikke genkendende til nogle af de ting, Gritt fortalte om. Eksempelvis at angst er irrationelt, og at hjernen kan "fryse", så man er ude af stand til at handle rationelt.

Undervejs fik vi aftensmad, som Lene havde organiseret: frikadeller og kartoffelsalat.

Oplægget sluttede med diverse løsningsforslag, som vi med vandskræk kan bruge i mødet med det kolde vand: For eksempel kunne det være, at være opmærksom på åndedrættet.

Tak for et godt oplæg, Gritt!

Jette.



Der var fuldt hus til Gritts aften i Rotteslottet





PLASK

ønsker alle i HASA
en god sommer



Vi ses til sommerfesten
i HASA den 7. juni!



HASA-SILD I SALTLAGER!



Kristian mærker på saltet

Midt i den mørke og triste vinter havde Jette arrangeret en tur til Mariager Saltcenter for voksensvømmerne. Af sted drog vi og fik os lagt til rette i det varme saltvand. Og det var ikke så let, som det lyder, for den høje saltprocent og opdriften gjorde det svært. Så vi måtte have et fast tag i kanten af bassinet for ikke at tilte og få ansigtet under vand.

Men skønt og afslappende var det. Og vi holdt ud i små tyve minutter, før saltet begyndte at "nappe" i huden, så vi måtte ud og skylles af.

Men der er også en masse andre ting af forlyste sig med i centret: Vi så film om saltudvindingen

til industrielt brug – vejsalt for eksempel - som finder sted i et anlæg uden for byen. Saltet kommer fra en naturlig salthorst i nærheden af Hobro og pumpes i store rør til Mariager.

Spændende var det også at opleve demonstrationen af den livsnødvendige saltudvinding i gamle dage. Den foregik i en saltsydehytte, hvor saltvand blev opvarmet til af en brændeovn. Når vandet så var fordampet, lå saltet tilbage i den flade bakke, hvorefter det blev tørret og var klar til at salte sild og æggemadder. Og vi fik alle et bæger velsmagende sydesalt med hjem som erindring.



Endelig var det muligt at besøge en rekonstruktion af en gammel underjordisk saltmine, gøre indkøb i centrets butik, inden vi med glubende appetit satte os til frokostbordet i Café Salt med udsigt over Mariager Fjord.

Det var en herlig dag, og fra deltagerne skal lyde en stor tak til Jette for initiativet. Eneste plet på arrangementet var, at adgangsforholdene ikke var velegnede for folk i kørestol, og der manglede nogle gelændere at støtte sig til. Problemer, man, så vidt jeg har forstået, arbej-

der på at løse i forbindelse med en kommende renovering.

Vi deltagere siger alle tak til Jette for en dejlig dag.



Jette og Joan



Saltsydning



Modelfoto Mariager Saltcenter



Deltagerne ved frokostbordet



HASA KALENDER 2024



2024

Onsdag	29. maj	kl. 19:00	Almindelig svømmeaften
Onsdag	05. juni	kl. 19:00	Grundlovsdag, ingen svømning
Fredag	07. juni		Sommerfest i HASA
Onsdag	12. juni	kl. 19:00	Sidste svømmeaften inden sommerferien
Lørdag	15. juni		Halliwick Grundkursus, 2. del
Søndag	16. juni		Halliwick Grundkursus, 2. del

Fra onsdag den 19.06.2024 til onsdag den 31.07.2024 er der sommerferie i HASA

Onsdag	07. august	kl. 19:00	Almindelig svømmeaften – vi starter op igen efter sommerferien
---------------	-------------------	------------------	--

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



HASA KONTINGENTSATSER 2024-25

- 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.**

Familiemedlemsskabet 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 22. JULI 2024

- SKAL OVERHOLDES ! -

Stof sendes til HASA: Stof sendes til Aase Nørrung, Ydunsvej 28, 8230 Åbyhøj
Telefon 86 15 00 73 · Mail: aan@gmail.com

NÆSTE NUMMER AF PLASK UDKOMMER SIDST I AUGUST



Halliwick

Svømmeklubben i Århus



Styregruppen

Susanne Søndergaard

Ellen Jensens Gade 27 st.th, 8240 Risskov
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. 28 83 27 50
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**Peter Halling Petersen**

Blommevænget 222, Saksild, 8300 Odder
Tlf. 28 83 27 50
hallingpetersen@live.dk

Redaktion**Aase Nørrung**

Ydunsvej 28, 8230 Åbyhøj
Tlf. 86 15 00 73
aan@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
vbkli@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





AFSENDER: Højlundsparken 111, Fastrup, 8355 Solbjerg