



**Langgarverne**  
Hillerød løbe- og triatlonklub



Nyhedsbrev svømning – januar 2014

Kære alle aktive svømmere i Langgarverne

Jeg har fra den 1. januar 2014 overtaget ansvaret for svømning i Langgarverne og hvad det medfører af tilstødende opgaver. Jeg har forsøgt at samle alle informationerne omkring i dette nyhedsbrev, således at I ved hvordan og hvorledes svømningen kommer til at køre frem til sommeren 2014.

Fra onsdag den 8. januar 2014 og ca. 10 onsdage frem (afbrudt af ferie i uge 7) vil Clara og Jacob være vores svømmetrænere. De vil være der begge to hver gang, og fordeler sig imellem de to baner. Der vil være undervisning fra kl 20-21.30 på begge baner. Vi fortsætter som hidtil med en bane for begyndere, og en bane til øvede crawl.

Clara og Jacob er kendte ansigter i Hillerød svømmeklub og underviser svømmere på konkurrenceholdet, og her kommer en præsentation fra de to unge mennesker, som glæder sig til at undervise os.

#### **Clara Lisbjerg:**

*Mit navn er Clara Lisbjerg. Jeg er 17 år, 18 d. 16. januar, og går til dagligt på Frederiksborg Gymnasium i 2.g på samfundsfaglig linje. Jeg har svømmet mange år, mange gange om ugen på højt niveau. Er i år stoppet helt med at svømme selv og "nøjes" nu med at træne klubbens 4.-hold, nogle få svømmeskolehold og har samtidig lidt privatundervisning en gang i mellem. Jeg er super glad for at undervise og give mine mange års erfaring med sporten videre. Da jeg normalt kun underviser børn, synes jeg det er fedt at få lov at undervise jer, da det er en anderledes udfordring. Derudover har jeg et par gange været vikar på andre voksenhold, og synes at det har været en god oplevelse hver gang. Jeg håber vi sammen kan finde en måde at køre undervisningen på, så alle får så meget udbytte af samarbejdet som muligt :-)*

#### **Jacob Adolfsen:**

*Mit navn er Jacob Adolfsen. Jeg er født i 1996 og er bosiddende i Farum. Indtil for nylig har jeg selv været svømmer, og jeg har i alt svømmet konkurrencesvømning i 6 år. I løbet af disse 6 år opnåede jeg én andenplads og fire tredjepladser til danske årgangsmesterskaber, og jeg var som følge af dette en del af det danske årgangslanhold 2011/2012. Med det danske årgangslanhold var jeg til nordiske årgangsmesterskaber.*

*Jeg går i skole i Hillerød på handelsgymnasiet og fuldfører HHX i sommeren 2015.*

*Jeg ser frem til at starte som træner i 2014!*



**Langgarverne**  
Hillerød løbe- og triatlonklub



Clara og Jacob glæder sig, tag godt imod dem.

Husk vi har også svømmetid lørdage kl 17-19. Her er ikke bassinvagt på, så sørg for, at der også er andre nede og svømme, så I kan holde lidt øje med hinanden. Vi har de samme to baner som om onsdagen, og der er også 50 m bassin. For at svømme om lørdagen, skal du være i svømmehallen kl. 16:45-17, hvor efter indgangsdøren bliver låst. Dette da der ikke er åben for offentligheden, men tri master svømmeholdet fra Hillerød svømmeklub ligger og svømmer samtidig. Så der er andre i hallen. Man skal forlade svømmehallen sammen med Tri-master holdet, da de låser hallen af.

Er du forhindret i at tage den tildelte bassinvagt om onsdagen, så kan du prøve at bytte evt. via forum på hjemmesiden, eller via langgarvernes facebook side.

Bemærk at livredderne har ansvaret for sikkerheden i svømmehallen; følg deres anvisninger.

Bassinvagterne har ansvaret for at vi rydder op efter os i hallen; følg deres anvisninger.

Trænerne har ansvaret for træningen; følg deres anvisninger efter bedste evne.

Du har selv ansvaret for at komme til træning og komme i bedre form.

Det var alt for denne gang, skriv endelig hvis der er noget vi kan gøre bedre. Kom endelig med spørgsmål, gode ideer, tips, ris, ros.

Godt nytår

Bedste hilsener

Lene Olsen

Næstformand (kan fanges på mail [leneolsen2002@yahoo.dk](mailto:leneolsen2002@yahoo.dk) eller [naestformand@langgarverne.dk](mailto:naestformand@langgarverne.dk))