



STAVANGER

S V Ø M M E K L U B B

Stavanger Svømmeklubb

Årsmelding 2019

Innhold

Saksliste årsmøte Stavanger Svømmeklubb	2
Sak 1 - Godkjenning av fremmøtte representanter	3
Sak 2 - Godkjenning av innkalling, sakliste og forretningsorden	3
Sak 3 – Valg av møteleder, sekretær og to medlemmer til å underskrive protokoll	4
Sak 4 - Årsberetning 2019	4
1. Formål, visjon, verdier og virksomhetsidé	4
2. Verv	5
3. Rapport styrets arbeid	9
4. Rapport drift	16
5. Rapport avdeling trening og konkurranse.....	17
6. Rapport avdeling Svømmeskole	36
Sak 5 – Innkomne forslag til årsmøtet	38
Sak 6 – Fastsette kontingent for 2020	38
Sak 7 – Budsjett 2020	39
Sak 8 – Vedta revidert organisasjonsplan	41
Sak 9 – Engasjere statsautorisert / registrert revisor til å revidere idrettslagets regnskap	42
Sak 10 – Valg	42
Sak 11 – Utmerkelser	43
Appendix 1 – Detaljert budsjett 2020	46
Appendix 2 – Virksomhetsplan 2019 - 2029	49
Appendix 3 – Sportslige oppnåelser 2019.....	72
Appendix 4 – Norske og internasjonale rekorder pr 31/12-2019	75
Appendix 5 – SSK utøvere med krets rekorder pr. 31/12-2019	77
Appendix 6 – SSK klubb rekorder pr 31/12-2019	78
Appendix 7 – SSK årsklasserekorder kortbane pr 31/12-2019.....	82
Appendix 8 – SSK årsklasserekorder langbane pr 31/12-2019	102

Saksliste årsmøte Stavanger Svømmeklubb

- Sak 1 Godkjenning av fremmøtte representanter
- Sak 2 Godkjenning av innkalling, saksliste og forretningsorden
- Sak 3 Valg av møteleder, sekretær og to medlemmer til å underskrive protokoll
- Sak 4 Behandle idrettslagets årsberetning for 2019
- Sak 5 Behandle innkomne forslag og saker
- Sak 6 Fastsette medlemskontingent for 2020
- Sak 7 Vedta idrettslagets budsjett for 2020
- Sak 8 Vedta idrettslagets organisasjonsplan
- Sak 9 Engasjere statsautorisert/registrert revisor til å revidere idrettslagets regnskap
- Sak 10 Foreta valg
- Sak 11 Utmerkelser 2019



Minner om at SSK er en miljøvennlig klubb og at vi derfor anbefaler at denne årsmeldingen ikke blir printet på papir. Den vil ikke bli trykket opp til årsmøtet og vi anbefaler derfor alle å ta den med på sin tablet eller lignende. Vi vil også gå gjennom den punkt for punkt på selve årsmøtet.

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: post@stavangersvømmeklubb.no

Sak 1 - Godkjenning av fremmøtte representanter

Stemmeberettigete på årsmøtet er betalende medlemmer over 15 år. Svømmere over 15 år er automatisk medlemmer. Deltakere over 15 år som deltar på svømmekurs er også fullverdige medlemmer. Alle som ønsker å avgi sin stemme må ha betalt sin medlemsavgift for 2019 på kr 300,-, eller 1 mnd. før årsmøtet for nye medlemmer. Foreldre av barn som svømmer er ikke automatisk medlem og må betale egen medlemsavgift dersom de ønsker å stemme. Et medlem under 15 år har møterett, forslagsrett til og på årsmøtet, men ikke stemmerett.

Det er ikke lov å forhåndsstemme eller stemme på vegne av andre med fullmakt.

Innstilling fra styret:

Årsmøtet godkjenner følgende antall stemmeberettigede medlemmer [antall].

Sak 2 - Godkjenning av innkalling, sakliste og forretningsorden

Forretningsorden:

Årsmøtet ledes av den valgte møteleder. Protokoll føres av valgt sekretær for årsmøtet.

Ingen medlemmer gis ordet mer enn tre ganger i samme sak. Med unntak av innledningsforedraget, settes taletiden til 4 min første gang, 2 min andre gang og 1 min tredje gang.

Alle forslag leveres skriftlig til møteleder undertegnet med medlemmets navn.

Alle vedtak gjøres med alminnelig flertall (unntatt lovendringer).

I protokollen føres inn alle forslag og vedtak med angivelser av stemmer for og imot. Valg foregår skriftlig hvis det foreligger mer enn ett forslag eller det fremmes krav om det. Hvis det skal være skriftlige valg, kan bare foreslåtte kandidater føres opp på stemmeseddelen. Stemmesedler som er blanke, eller som inneholder ikke foreslåtte kandidater, eller ikke inneholder det antall det skal stemmes over, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.

Innstilling fra styret:

Årsmøtet godkjenner innkalling, sakliste og forretningsorden.

Sak 3 – Valg av møteleder, sekretær og to medlemmer til å underskrive protokoll

Innstilling fra styret:

Årsmøtet godkjenner følgende dirigenter/ordstyrere: [navn] og [navn].

Årsmøtet godkjenner følgende sekretær(er): [navn].

Årsmøtet godkjenner følgende medlemmer til å underskrive protokollen: [navn] og [navn].

Sak 4 - Årsberetning 2019

1. Formål, visjon, verdier og virksomhetsidé

1.1 Formål

Stavanger Svømmeklubb er en autonom, frivillig og demokratisk medlemsorganisasjon som har som formål å drive idrett. I klubbens formålsparagraf §1-2 står det at: *Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet.*

1.2 Visjon

Vår visjon er: «Mestring i svømming og i livet».

Med det ønsker vi å gjøre det klart at vi er en klubb for alle. Både de som vil lære å svømme, de som vil trene svømming, de som vil konkurrere og de som vil bli best!

Vi skal ha ett tilbud til alle, og vi ser verdien i bredde. For å bli en klubb med elitesvømmere, trenger - og ønsker vi - bredde. For å kunne nå vårt felles mål, er alle like verdifulle. Og på veien dit – skal vi ha det kjekt!

1.3 Verdier

Klubben har utviklet et verdigrunnlag som beskriver selve fundamentet for hvordan vi ønsker å ha det i Stavanger Svømmeklubb, hvordan vi opptrer og hva som kjennetegner klubben.

Vi skal være en klubb som våger å sette hårete mål. Vi skal være en klubb som har plass til alle, der vi tar vare på hverandre og gleder oss over hverandres prestasjoner. Vi skal være en klubb som utvikler mestring og svømmeglede hos alle.

Oppsummert er verdiene til Stavanger Svømmeklubb: Samhold, ambisiøs og svømmeglede.

Verdiene er forankret i klubbens virksomhetsplan og er en rettesnor for klubbens ledelse, ansatte, medlemmer, foresatte og andre støttepersoner. Verdiene er i tråd med Norges Svømmeforbunds fem verdier: grensesprengende, lekende, ansvarlig, dristig og inkluderende.

1.4 Virksomhetsideen til Stavanger Svømmeklubb

Stavanger Svømmeklubb skal:

- Tilrettelegge og motivere for konkurransesatsing for de som ønsker å utvikle potensialet sitt maksimalt.
- Tilby grunnleggende svømmeopplæring gjennom svømmeskolen for alle barn, ungdom og voksne Stavanger.
- Tilrettelegge et tilpasset aktivitetstilbud i et godt klubbmiljø for alle svømmemedlemmer
- Bidra til at medlemmene blir ambassadører til gode holdninger, og en sunn og aktiv livsstil.

2. Verv

2.1 Styret 2019

Leder:	Øyvind Sigvaldsen
Nestleder:	Silje Steinnes
Styremedlem:	Odd Larsen
Styremedlem:	Tine Lærdal
Styremedlem:	Svein Helge Pettersen
Styremedlem:	Robert Bergerud (fratrådt pga flytting ved årsskiftet 2019/2020)
Varamedlem:	Geir Olav Klette
Varamedlem:	Elisabeth Berntsen

Disse gikk ut av styret etter årsmøtet i mars 2019:

Bård Inge Hamre, Kathrine Borsheim, Karen Berg og Øystein Kjellsen.

2.2 Utvalg 2019

Sponsor- og markedsutvalg

Leder:	Elisabeth Berntsen
Medlem:	Svein Helge Pettersen
Medlem:	Robert Bergerud
Medlem:	Øystein Kjellsen

Dugnadsutvalg

Leder:	Eirik Wathne
Medlem:	Eldbjørg Holmaas
Medlem:	Karen Berg
Medlem:	Kjell Erling Slettevold

Stevneutvalg

Leder:	Haakon Larsen
--------	---------------

Medlem: Rune Småvik
Medlem: Kjetil Korvald
Medlem: Eivind Sædberg

Foreldreutvalg (FAU)

Leder: Kirsten Roth
Medlem: Renate Slettevold (sekretær)
Medlem: Trude Antonsen (økonomi)
Medlem: Gro Sandvold
Medlem: Linn Helen Ettrup
Medlem: Øyvor Bergslien
Medlem: Heidi Vestersjø

Dommerutvalg

Leder: Karen Berg
Medlem: Trude Antonsen

Disiplinærutvalg

Leder: Egil Stokka
Medlem: Line Jørmeland
Medlem: Astrid Shoghl
Medlem: Silje Steinnes

Hederstegn komité - TBD

Sportslig råd (erstatte tidligere sportslig utvalg)

Leder: Finn Zachariassen (Overtok etter Niels-Jørgen Jørgensen fra aug 2019).

Kontrollkomiteen

Leder: Eldbjørg Homaas
Medlem: Torunn Pettersen

Valgkomiteen

Leder: Line Marie Jørmeland
Medlem: Steinar Øgreid
Medlem: Kirsten roth
Medlem: Egil Stokka

2.3 Stavanger Svømmeklubbs hederstegn

Josef Ween 1950

Morten Rasmussen 1950

Lars Fosse 1950

Arne Maudal 1955
Enok Rasmussen 1955
Lars E. Marvik 1955
Alfred Fredriksen 1970
Einar Palmer Rasmussen 1970
Rolf Angell Olsen 1980
Alf Lura 1980
Arne Berglia 1981 (stup)
Brit Dirdal Enger 1981
Øyvind Eriksen 1985
Ole Johnny Aasen 1985 (stup)
Rose Sandvoll 1985
Frank Johnsen 1985 (stup)
Øyvind Barkved 1985
Dag Tresselt 1985
Charles Magne Hinna 1992
Trond Høines 1992
Arthur Abrahamsen 1993
Odd Svensen 1993
Ståle Rugland 1993
Bente Johnson 1993 (stup)
Pål Sanner 1994 (stup)
Rune Andersen 1994
Torstein Ådnøy 1995
Per Høines 1995
Åshild Eltervåg 1996 (stup)
Arne Borgstrøm 1996
Kyrre Bjørn Larsen 1998
Ivar Fett 2000
Aud Fiskå 2001
Lise Fadnes 2001
Monica Danielsen 2002
Ole Mossige 2003
Terje Fadnes 2003
Kjell Skiftun 2004
Thomas Ole Fadnes 2005
Morten Falck 2007
Hilde Nygård 2007
Monica Martinsen 2012
Christin Svensen 2013

2.4 Æresmedlemmer i Stavanger Svømmeklubb

Ole Hovland 1935
Oscar Svensen 1935
Josef Ween 1955

John Hendricks 1957
Enok Rasmussen 1970
Lars Fosse 1970
Einar Palmer Rasmussen 1980
Arne Berglia 1988 (stup)
Dag Tresselt 1993
Arne Borgstrøm 2002
Arthur Abrahamsen 2009
Odd Svensen 2009
Øyvind Eriksen 2010
Christin Svensen 2015
Kjell Skiftun 2016

2.5 Medlemmer med tillitsverv utenfor klubben

Thore Kulleseid Gudbrandsen:	Leder i Rogaland Svømmekrets.
Kathrine Borsheim:	Styremedlem i Rogaland Svømmekrets.
Svein Helge Pettersen:	Leder i valgkomiteen i Rogaland Svømmekrets.
Elisabeth Berntsen:	Representant i Idrettsrådet Stavanger.
Øyvind Sigvaldsen:	Medlem kontrollkomiteen i Norges Svømmeforbund. Leder Svømmealliansen i Stavanger.
Daglig leder:	Leder valgkomiteen Idrettens Hus AS

2.6 Representanter som har møtt på vegne av klubben i andre fora

Følgende representerte klubben på Kompetansehelgen i regi av Norges Svømmeforbund april 2019: Niels-Jørgen Jørgensen, Samin Kamali.

Følgende representerte klubben på Trener/leder konferansen i regi av Norges Svømmeforbund september 2019: Allan McHattie (sluttet), Ole Martin Ree, Thomas Brustveit, Ivanka Moralieva, Katarzyna Smykowska, Finn Zachariassen, Åge Olsen, Geir Olav Klette, Odd Larsen, Silje Steinnes, Øyvind Sigvaldsen.

På årsmøtet i idrettsrådet mars 2019 var klubben representert med Line Jørmeland, Bård Inge Hamre og Åge Olsen.

Øyvind Sigvaldsen møtte på RSK tinget på Karmøy 16. mars og på Forbundstinget i Oslo 26.-27. april. Elisabeth Berntsen skulle delta på Forbundstinget, men ble forhindret fra å delta pga. flystreik.

2.7 Medaljer (5, 10, 15, 20, 25, 30 og 35 års medlemskap)

Styret jobber fremdeles med å kartlegge datoer for første gangs medlemskap for medlemmene i den sammenslåtte klubben. Arbeidet har ikke blitt prioritert opp mot mer prekære oppgaver i styret.

3. Rapport styrets arbeid

Styret har i 2019 avholdt 14 styremøter. I tillegg har styrets medlemmer møtt på diverse møter i klubbens utvalg, i svømmealliansen, kretsen, kommunen og andre fora. Styrets varamedlemmer har møtt på samtlige styremøter, det samme har daglig leder, sportssjef (første del av møtene) samt leder av FAU. Alle styremedlemmer har vært involvert i flere arrangementer, stevner og har bidratt med ulike funksjoner.

Stavanger Svømmeklubb leverer også i 2019 ett godt resultat, noe som viser stabil og sikker drift. Underskuddet på kr 246.923 er mindre enn det budsjetterte underskuddet på 334.800. Underskuddet var som sagt budsjettert og skyldes i første rekke utgifter knyttet til kjøp av nytt klubbtoy til utøvere og trenere i forbindelse med sammenslåingen. Dette alene kostet over 300.000. Videre hadde vi en del uforutsette utgifter knyttet til større arrangementer (leie av sikkerhetsvakter under NM pga rømningsvei kapasitet), samt utfordringer rundt driften av svømmeskolen, både relatert til bassengtilgang, men også noe sviktende kvalitet på enkelte kurs som har ført til en nedgang i kurs.

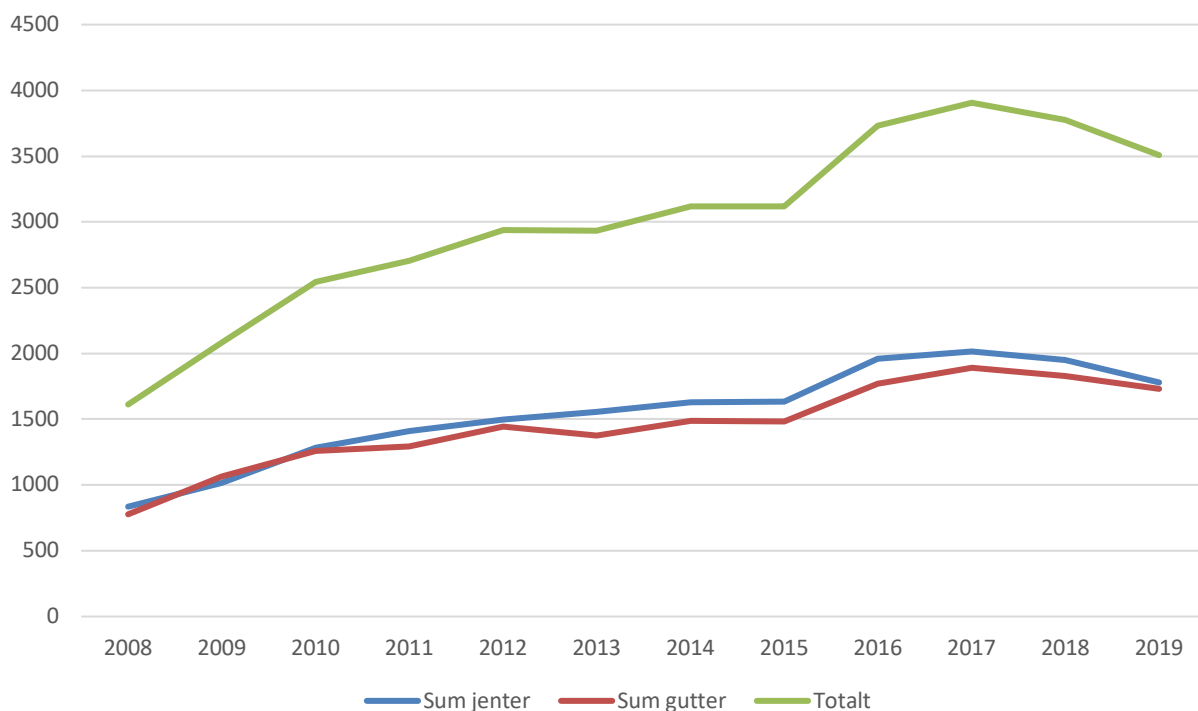
I 2019 har klubben gått igjennom en større omlegging av konkurransegruppene, i henhold til vedtatt sportslig plan. Implementeringen av ny gruppestruktur har gått veldig bra og både trenere og utøvere ser ut til å trives. Også i 2019 har klubben oppnådd gode sportslige resultater og det meldes om stor aktivitet i de ulike konkurransegruppene.

Generasjonsskiftet er fremdeles merkbart i klubben, men stadig flere av de yngre svømmerne tar steg oppover og kvalifiserer seg til større mesterskap. Hovedfokus i klubben er å videreutvikle talentene samtidig som det arbeides for å sikre gode tilbud til bredden.

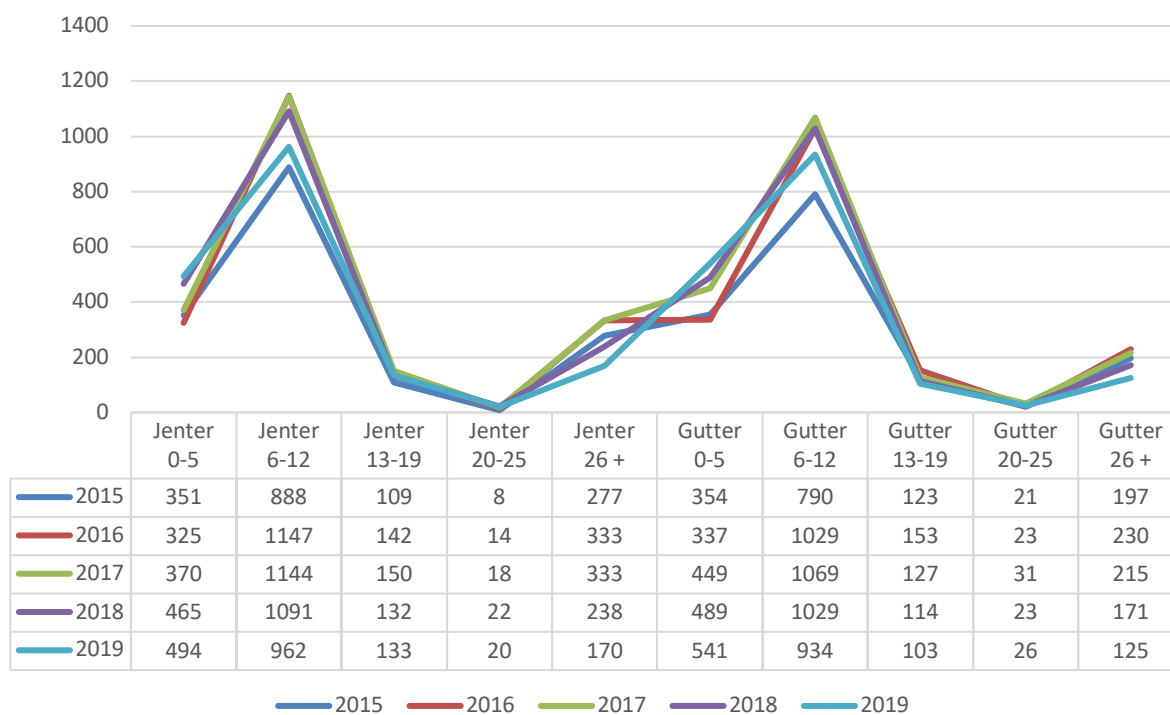
3.1 Medlemstall

Vi har i 2019 hatt en svak nedgang i medlemmer sammenlignet med 2018 (-7,25%). Nedgangen ser vi i aldersgruppene 0-12 år (jenter -6,43%) og +26 år (gutter/jenter -27,88%). Nedgangen kan i all hovedsak knyttes til (1) justert kurstilbud og antall plasser tilgjengelig i etter sammenslåing av tidligere klubber i 2018, (2) justert medlemstelling ved opprettelse av ny klubb, samt at (3) større aktivitet når det gjelder svømmeopplæring for barn i barnehager og gratis tilgang til svømmehaller for 1.-5. klasse kan ha påvirket etterspørselen etter kurs i svømmeskolen. For aldersgruppene jenter/gutter 13 – 19 år er nedgangen -4% sammenlignet med 2018.

Medlemstallutvikling Stavanger Svømmeklubb 2008 - 2019



Medlemstallutvikling i Stavanger Svømmeklubb 2015 - 2019 fordelt på kjønn



Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: post@stavangersvømmeklubb.no

3.2 Status svømmehaller og skolebasseng

Hallsituasjonen har også i 2019 vært svært krevende med flere uforutsette nedstengninger av både konkurranse- og opplæringsbasseng. Idrettsavdelingens drift av skolebassengene fører til en del utfordringer re. fordeling mellom skole, idrett og andre brukergrupper.

Klubben har i 2019 driftet Nautilus bassenget på Eiganes. Dette har sikret noe mer forutsigbarhet i forhold til bassengkapasitet for svømmeskolen. Imidlertid er det ingen tvil om at bassengkapasitet er en stor utfordring for klubben, både ifht drift av svømmeskolen, men også i forhold til konkurransegruppene.

3.3 HMS, arbeidsmiljø og likestilling

Sykefraværet i klubben var 2,47 i 2019 (2,45% i klubbens svømmeskole og 2,70% i klubbens konkurranseavdeling). Utover det som normalt følger av svømmeklubbens virke, er det ikke forekommet eller rapportert arbeidsuhell eller ulykker som har resultert i alvorlige materielle eller personskader. Klubbens målsetning er at ingen skal skade seg under aktivitet i regi av SSK. Klubben hadde i 2019 ingen alvorlige hendelser, men 3 mindre alvorlige knyttet til idrettsaktivitet. Disse 3 mindre alvorlige hendelsene ble varslet via elektronisk skjema og fulgt opp ihht gjeldende prosedyrer. Hendelsene ble også gjennomgått i etterkant for å sikre læring.

Hoveddelen av de ansatte er trenere og instruktører. Det er blitt videreført tiltak for å holde sykefraværet nede, samt tiltak for å få sykemeldte raskest mulig tilbake i arbeid. Arbeidsmiljøet betraktes som godt. Stavanger Svømmeklubb har som mål å være en arbeidsplass der det råder likestilling mellom kvinner og menn. Det skal ikke forekomme forskjellsbehandling grunnet kjønn.

Klubben har nulltoleranse for mobbing og trakassering. Det jobbes aktivt med å skape lagfølelse og samhold gjennom ulike aktiviteter. Miljøet i klubben har stort sett vært bra i 2019.

Enkelte episoder har vært håndtert i god dialog med involverte svømmere, trenere, disiplinærutvalget og foresatte.

Det kan se ut som om Disiplinærutvalgets rolle kan kommuniseres bedre ut til utøvere og foreldre. Dette for å sikre at både utøvere, foreldre og trenere har kjennskap til utvalgets rolle og hvordan de kan bidra til å løse mulige konflikter.

Det er viktig for klubben at alle skal trives og det skal jobbes videre med dette i 2020.

I løpet av 2019 har styret gått over til å bli ett mer styrende styre som har hatt søkelys på strategi og videreutvikling av klubben. Mye av det arbeidet som styret tidligere brukte mye tid på er overført til de ulike utvalgene. Videre har mer av styreleders oppgaver blitt overført til daglig leder og administrasjonen.

For å få til en sunn drift av klubben hvor ikke noen veldig få brenner seg ut pga. overarbeid er det veldig viktig at flest mulig stiller opp og tar i ett tak i disse utvalgene. Styret håper og tror at medlemsmassen og foresatte innser viktigheten av involvering slik at det ikke fremover blir noen veldig få som drar lasset alene. Det går ikke i lengden. Idretten er helt avhengig av at DU stiller opp og bidrar i klubben din.

Styret ønsker med dette å takke administrasjonen, trenerteamet, instruktørene, svømmere, foreldre, dommere, komité- og utvalgsmember og andre frivillige som bidrar i klubben for innsatsen i 2019!

3.4 Rapport fra Sponsor- og Markedsutvalget (SMU)

Følgende representanter har vært medlem av SMU:

- Elisabeth Berntsen
- Øystein Kjellsen
- Svein Helge Pettersen
- Robert Bergerud

Utvalget har hatt ett møte høsten 2019. Utvalgets arbeid har gått utpå å skaffe sponsorer til NM i Stavanger og videreføring av eksisterende sponsorsamarbeid.

Klubbens format for samarbeid med partnere er delt opp i følgende kategorier:

- Gull
- Sølv
- Bronse
- Venn

I samarbeid med Daglig Leder vil det jobbes med å utvikle mer langsiktige partnerskap med relevante bedrifter som kan få gjensidig uttelling av ett samarbeid.

Følgende sponsoravtaler gjelder videre i 2020:

- PWC - Sølv
- Melings - Bronse
- Fasett - Venn

Totalverdi av sponsoravtaler for 2020 er 85000,- kr.

3.5 Rapport fra Foreldreutvalget (FAU)

Følgende representanter har vært medlem i FAU:

- Kirsten Roth, leder
- Renate Slettevold, sekretær
- Trude Antonsen, økonomi
- Gro Sandvold, medlem
- Øyvor G. Bergslien, medlem
- Torunn Pettersen, medlem
- Heidi Vestersjø, medlem
- Anne Gro Kalvenes, medlem
- Kirsten Mönig, medlem
- Lise Gunn Søllesvik, medlem
- Snorre Løge, medlem

- Kristine Knutsen Klepp, medlem

FAU har hatt 10 møter i løpet av 2019. Leder Kirsten Roth har deltatt på Styremøtene.

Sosiale tiltak

FAU har i løpet av 2019 arrangert sosiale tiltak innad i de ulike gruppene.

- 8. mars ble det arrangert klubbstevne i Kvernevik hallen med påfølgende årsfest på Goa skole. Det nye klubbtoyet ble også utlevert denne dagen.
- Det ble 12. mai arrangert 3 matkurs på Smiodden skole på for utøverne. Kurset ble arrangert i samarbeid med Rogaland idrettskrets og Unge kokker.
- 17. november ble det arrangert sosial kveld for utøvere etter NM.
- 13. desember ble Lucia markert – det ble delt ut lussekatter til utøvere etter trening, foresatte fra de ulike gruppen bidro med baking.

Foreldrefest

20. september 2019 ble det arrangert foreldrefest – med mål om å styrke samholdet og miljøet for foreldre og foresatte i klubben.

Kafédugnad

- Rekruttstevne 29.1 – Kvernevik svømmehall
- Hundvåg Open 16.2 - 17.2 – Hundvåg svømmehall
- SSK rekrutten 23.3 - Hundvåg Svømmehall
- Skolesvømmestevne 11.4 – Stavanger Svømmehall
- Rekruttstevne 25.3 – Hundvåg svømmehall
- Techouse Open 24.5 - 25.5 – Stavanger Svømmehall
- SSK Sommerstevne – Hundvåg svømmehall
- SSK Kvalikken 27.9 -29.9 – Stavanger Svømmehall
- Nordsjøstevne 1.11 – 3.11 – Stavanger Svømmehall
- NM Kortbane 14.11 - 17.11 - Stavanger Svømmehall
- SSK rekrutten 23.11 - Stavanger Svømmehall

3.6 Rapport fra Dugnadsutvalget

Følgende representanter har vært medlem i Dugnadsutvalget:

- Eirik Wathne, leder
- Eldbjørg Holmaas, medlem
- Karen Berg, medlem
- Kjell Erling Slettevold, medlem

Mange har stilt opp som tilsynsvakt, mange har bidratt på stevner, og ikke minst bidro mange til at NM kortbane ble en stor suksess.

God innsats altså, men faktum er at vi i tillegg til tilsynsvaktene på Kannik og Madlamark bare har hatt én inntektsbringende dugnad i 2019 (BonJovi konsert i juni). Slike arrangement, som f.eks konserter er OK betalt, og dersom noen har kontakter inn mot koordinatoren for slike arrangement

er det fint om dere enten selv oppretter kontakt og formidle at SSK er interessert, eller informerer dugnadskomiteen.

Poengsystemet vi innførte i fjor er justert noe fra nyttår (2020), da vi på enkelte arrangement gikk i minus pga mengde poeng som skal kompenseres. Styret og dugnadskomiteen så derfor behov for å differensiere inntjening av poeng noe.

Dette innebærer at innsats på innteksbringende dugnader blir belønnet med litt mer poeng enn innsats på egne arrangement/stevner. Mer info kommer snart.

Klubben inførte også registrering av dugnader via iVolunteer.

Klubben har hatt følgende dugnader i 2019:

- a) Tilsynsynsvakt på Madlamark og Kannik skoler.
- b) Klubbens egne stevner (se nedenfor)

3.7 Rapport fra Stevneutvalget

Følgende representanter har vært medlem i Stevneutvalget:

- Haakon Larsen, leder
- Eivind Sædberg, medlem
- Rune Småvik, medlem
- Kjetil Korvald, medlem

Stavanger Svømmeklubb arrangerte i 2019 følgende stevner:

- Rekruttstevne 29.1 – Kvernevik svømmehall
- Hundvåg Open 16.2 - 17.2 – Hundvåg svømmehall
- SSK rekrutten 23.3 - Hundvåg Svømmehall
- Skolesvømmestevne 11.4 – Stavanger Svømmehall
- Rekruttstevne 25.3 – Hundvåg svømmehall
- Techouse Open 24.5 - 25.5 – Stavanger Svømmehall
- SSK Sommerstevne – Hundvåg svømmehall
- SSK Kvalikken 27.9 -29.9 – Stavanger Svømmehall
- NM Kortbane 14.11 - 17.11 - Stavanger Svømmehall
- SSK rekrutten 23.11 - Stavanger Svømmehall

Stor aktivitet gjennom 2019 med NM Kortbane som et høydepunkt i forhold til organisering og gjennomføring.

Alle stevner ble gjennomført som planlagt og med fantastisk bidrag fra foresatte og andre svømmevenner – tusen takk til dere alle sammen!

3.8 Rapport fra Dommerutvalget

I 2019 hadde Stavanger svømmeklubb 30 dommere registrert i medley.no:

- Trude Antonsen (kretsdommer)
- Kathrine Auestad (forbundsdommer, overdommer)

- Karen E. B. Berg (forbundsdommer, starter)
- Malin Bergsholm Berg (kretsdommer)
- Tron Bjelland Helgesen (forbundsdommer, starter)
- Kathrine Borsheim (forbundsdommer)
- Ingjerd Anda Brigg (forbundsdommer, overdommer, starter)
- Atashi Chatterjee (kretsdommer)
- Karianne Eidesen (kretsdommer)
- Edvard Gilje Grøsvik (kretsdommer)
- Embla Benedicte Gudbrandsen (kretsdommer)
- Thore Kulleseid Gudbrandsen (forbundsdommer, overdommer og nasjonal starter)
- Thorild Kulleseid Gudbrandsen (forbundsdommer)
- Eldbjørg Holmaas (kretsdommer)
- Jon Olav Høgalmen (forbundsdommer, overdommer)
- Natalie Adriazola Johannessen (kretsdommer)
- Tone Korvald (kretsdommer)
- Ingrid T. Meling (kretsdommer)
- Gro Sandvold (kretsdommer)
- Angela Sigvaldsen (kretsdommer)
- Øyvind Sigvaldsen (forbundsdommer, starter og tidtakersjef)
- Øyvind Jr. Sigvaldsen (kretsdommer)
- Michael Smith (kretsdommer)
- Rune Småvik (kretsdommer)
- Eva Marianne Staal (kretsdommer)
- Karl Henry Steen (kretsdommer)
- Silje Steinnes (kretsdommer)
- Dess Thomsen (kretsdommer)
- Michael Vert (kretsdommer)
- Marit Wølstad (kretsdommer)

Vi oppfordrer foreldre og tidligere svømmere til å delta som dommere og minner om at det er sterkt ønskelig at minst en forelder av barn i konkurranse gruppene utdanner seg og er aktiv som dommer. Det er en fin måte å bli bedre kjent med svømmeregler og teknikker samtidig som man kan bidra til svømmesporten på en positiv måte.

RSK arrangerer jevnlig sertifiseringskurser for kretsdommere og forbundsdommere.

Tusen takk til alle dommere som stiller slik at vi får gjennomført approberte stevner!

4. Rapport drift

4.1 Arten av virksomheten og hvor den drives

Foreningen ble stiftet 31.08.1910. Foreningen er et idrettslag knyttet til Norges Idrettsforbund. Foreningens virksomhet er å drive med svømmeundervisning og svømmeaktivitet. Foreningen driver ingen forsknings- og utviklingsaktiviteter. Foreningens kontor er i Stavanger kommune.

4.2 Rettviseende oversikt

Foreningen har hatt et tilfredsstillende resultat i 2019. Det har ikke vært spesielle forhold som har påvirket resultatet positivt eller negativt i 2019 og resultatet slik det kommer frem av resultatregnskapet gir et rettviseende bilde av virksomheten i 2019.

4.3 Redegjørelse for fortsatt drift

Forutsetningen om fortsatt drift er til stede og årsregnskapet er satt opp under denne forutsetningen.

4.4 Redegjørelse for arbeidsmiljø

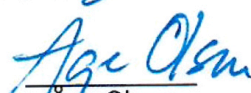
Per 31.12.2019 var det totalt 77 ansatte i foreningen, hvorav to er fast ansatt. Det er ansatt 51 kvinner og 26 menn. I styret er det 8 medlemmer, hvorav fem menn og tre kvinner. Det er ikke iverksatt noen spesielle likestillingstiltak i året som er gått, men foreningen tilstreber å likestille menn og kvinner. Sykefraværet har vært ubetydelig (ca, 2,47%), men et forsiktig estimat viser en kostnad på ca. 150.000 kroner som gjør at sykefraværsoppfølging og tidlig innsats er viktig fremover. Det er etter styrets oppfatning at arbeidsmiljøet og den generelle trivselen på arbeidsplassen er god.

4.5 Opplysninger om forhold som kan påvirke det ytre miljø

Foreningen forurensrer ikke det ytre miljø.




Øyvind Sigvaldsen
styreleder



Åge Olsen
daglig leder


Stavanger, 20.02.2020
Styret i Stavanger Svømmeklubb



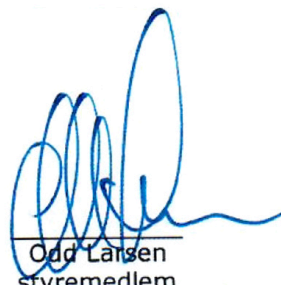
Silje Steinnes
nestleder



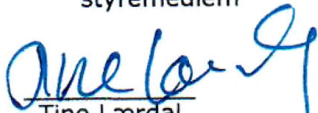
Svein Helge Pettersen
styremedlem



Robert Bergerud
styremedlem



Odd Larsen
styremedlem



Tine Lærdal
styremedlem

5. Rapport avdeling trening og konkurranse

I mai 2019 vedtok klubbens styre en ny Sportslig Plan for Stavanger svømmeklubb og klubbens individuelle grupper. Som en følge av dette ble det etter sommeren 2019 innført to «avdelinger».

Konkurransesavdelingen inneholder Elite, Junior/Senior, Junior Ung Gutter/Jenter, Rekrutt Gutter/Jenter og Rekrutt Ung Gutter/Jenter.

Treningsavdeling (Medley) inneholder gruppene: Medley Junior/Senior, Medley Junior Ung 1, 2 og 3, samt Medle Rekrutt.

5.1 Elite

Årsmeldingen fra elite er to-delt i en vår og høst del.

Vår (januar - juli) 2019

Utøvere som er i dagens elite kom fra gruppene K1, NM2, NM1 og elite, fra før sommeren 2019.

Trener for disse gruppene har vært Jonas Prestmo, Ivar Flaten, Thomas Hjerns og Morten Eklund.

Søkelyset på disse gruppene har samlet sett gått fra et ÅM fokus, NM fokus og enkelte også som ønsket å kvalifisere seg til internasjonale mesterskaper.

Stevner og leirer

Januar: Haugland kraft Open, Skagerrak Swim

Februar: Hundvåg Open, LÅMØ kvalik Bryne, Treningsleir Hjørning

Mars: LÅMØ vest, Sola Open, Leir Tenerife elite

April: Bergen Swim festival, Stockholm Open, Påskeleir Hjørning ÅM, Sandnessprinten

Mai: Techouse Open

Juni: Årsklasserestevne (ÅM) 2019, Ado cup, Aquarama open, SSK sommerstevne, Treningsleir Mallorca

Juli: NM langbane Drammen

Generelt

Som klubb ble vi best i LÅMØ vest og nest best i ÅM. Det viser at vi er veldig gode på ungdoms svømming. Dette viser at rekrutteringen i klubben kan legge til rette for at vi, i fremtiden, kan hevde oss i eldre junior og senior klassen.

På NM var vi opp noen plasseringer fra 2018 (7 til 4 på junior, 8 til 5 senior). Vi fikk noen norske mestere. Med ny gruppestruktur etter sommeren, kan vi på en enda bedre måte definere hvordan målene til hver enkelt gruppe skal være. Man har søkelys på at hver enkelt utvikler seg individuelt, men også sammen med gruppen.

- ovenstående skrevet av Ivar Idsøe Flaten

Høst (august - desember) 2019

Undertegnede (FZ) ble ansatt som elitetrener/sportsjef medio august og svømmerne var nå

plassert i en ny struktur som for elitegjengen så ut til å være rette svømmere på rette plass. Selv de unge svømmere (2004 og yngre) som hadde fått dispensasjon av tidligere sportssjef, synes å være riktig plassert i elitegruppen.

Undertegnede og Ivar Flaten (IF) har gjennomført alle treninger med gruppen, hvor FZ har vært til stede mandag til torsdag og IF har gjennomført fredag og lørdag aleine med gruppen. Rent organisatorisk har dette fungert fint og uten større problemer for svømmerne.

Mål og fokus

Overordnet er målet for gruppen å gi hver enkelt svømmer muligheten for å utvikle sitt potensiale 100%. Det vil si et tilpasset program og opplegg som stimulerer den enkelte til å trene etter en utviklingstrapp/progresjonsplan som gir mening med henblikk på positiv utvikling. Fokusområder for gruppen har vært 1) å få kontinuerlig trening over tid. Dvs. uten treningsavbrekk (sykdom og skader) og få utøvere til å forstå at det er den lengere varende gode innsatsen som gir gode resultater. 2) Teknisk fokus via filming av egen svømme art. Vi har hatt inne Johan Setterberg (NSF) og hatt ekstra søkelys på teknisk utvikling ved den enkelte. Alle i gruppen har sine egne videoer liggende på google, hvor de sammen med oss trenere kan finne gode tekniske utfordringer å jobbe med.

Stevner

Stevnehyppheten for gruppen ligger på 2 stevner pr måned i gjennomsnitt hvilket er passende for en ung elitegruppe. Av disse stevner var UM i Bergen, Nordsjøstevnet i Stavanger og NM i Stavanger de viktigste stevner denne høsten.

Høydepunktet for de fleste i gruppen var NM junior-senior på hjemmebane i Stavanger Svømmehall. Rundt 30 svømmere fra SSK deltok her. Alle var på hugget og svømte sine beste løp i sin egen svømme art. Dermed kom den totale personlig rekord forbedring på 45% for både jenter og gutter. Dette må sees ift at svømmerne i SSK er unge og de fleste hadde allerede tatt store steg på både UM og Nordsjøstevnet i forkant av NM. Våre eldste utøvere var både i finaler og svømte hjem medaljer for SSK ved NM, og de har virkelig fremstått som gode forbilder for de yngre svømmere i 2019.

I tillegg må nevnes at Erik Gidskehaug deltok på EM kortbane i Glasgow i desember. Erik fikk svømt et løp i Glasgow, så ble han syk og fikk dessverre ikke svømt flere øvelser. Men hans deltagelse viser at SSK har et flott forbilde for de yngre svømmere, som ønsker å være den neste som kommer med ut på den internasjonale scene.

Ambisjoner

Ambisjonene for elitegruppen er høye og skal være høye i SSK. I gruppen har vi i dag svømmere med forskjellige ambisjoner og mål, og det er trenernes oppgave å finne frem til de svømmere som ønsker å ta store steg fremover og som ønsker å legge ned jobben som må gjøres med en internasjonal målsetning. Dette kan føre til endringer i gruppen, men på sikt vil dette være med til å innfri målene fra sportslig plan 2020-2024. I trenergruppen jobber vi kontinuerlig med forbedringer og justeringer av alle gruppene. Vi jobber med tiltak som gjør at våre utøvere for bedre vilkår og mulighet for positiv utvikling.

Statistikk

Elitegruppen består av 19 svømmere hvorav to er i USA og en trener på elitesentret i Bergen. 9 jenter og 10 gutter er en god kjønnsfordeling som gjør gruppen ganske homogen i treningsgjennomføringen.

4 svømmere hospitere på enkelte treninger ilt uken. Dette er Emma Borsheim Endregaard (Jun-Sen), Tale Tønsager (Jun-Ung), Anne H Johansen (Jun-Ung) og Andrea Clemmetsen (Jun-Ung). Svømmerne i elitegruppen trener fra 8-10 vannøkter, 2-3 styrkeøkter, 3-4 basisøkter pr uke.

Resultater:

UM i Bergen: Nr.7 klubbkonkurransen med 52 poeng

NM junior i Stavanger: Nr.6 i klubbkonkurransen med 94,5 poeng (2 gull, 2 sølv, 4 bronse)

NM senior i Stavanger: Nr.6 i klubbkonkurransen med 58 poeng (1 sølv, 3 bronse)

Vi har i sesongen 2019-2020 tre svømmere på landslaget:

- Sarah Louise Rung er i elitegruppen på paralandslaget
- Erik Gidskehaug er i utfordrergruppen på seniorlandslaget
- Andreas Sigvaldsen er i utviklingsgruppen på juniorlandslaget.

Vi trenere føler at elitegruppen er ambisiøs og målretta i sin jobbing etter gode resultater. Med stor gjennomføringsevne har gruppen allerede oppnådd mange av sine mål for sesongen 19-20, men sulten etter nye mål vil skape enda bedre forutsetning for at gruppen løfter seg sammen mot nye høyder.

Takk!

Vi i trenerteamet takker alle svømmere og foresatte for god innsats og gleder oss til å jobbe tett sammen i fremtiden og. En stor takk skal også lyde til styre i SSK som gir elitegruppen gode forutsetninger for å oppnå målene de tilstreber.

Vennlig svømmehilsen,
Ivar & Finn.

5.2 K1 og Junior/Senior

I 2019 har undertegnede (Jonas) hatt hovedansvaret for K1 (våren 2019) og Junior-Senior (høsten 2019). Endringen skyldes ny klubbstruktur som ble iverksatt august 2019.

Våren 2019 - K1

K1 var klubbens nest øverste nivå og bestod av svømmere født 2003 tom 2006. K1 gikk under kategorien «oppbyggende» trening. Dvs trening som skal forberede utøverne til klubbens siste og øverste nivå (elitegruppa). Denne type trening skal først og fremst ta sikte på å utvikle utholdenhet, hurtighet og videreutvikle teknikk.

Trenere

Jonas Prestmo (hovedtrener). Norbert Prokopiak (assistent). Thomas Brustveit (assistent). Ivar Idsøe Flaten (assistenttrener).

Fokusområder

Kvalifisere og prestere på mesterskap LÅMØ/ÅM/NM.

Utvikle utholdenhet og hurtighet, samt videreutvikle teknikk for å være best mulig forberedt til neste nivå i klubben.

Stevner og leirer våren 2019

Haugaland Kraft (Januar), LÅMØ-kvallik på Bryne (februar) Vinterferieleir (Hjørring), LÅMØ-Vest (mars), Sola Open (Mars), Påskeleir (Kun ÅM-kvalifiserte), Sandnessprinten (april), Techouse Open (mai), Årsmesterskapet (juni), Ado-cup (juni), Sommerstevne (juni), Norgesmesterskapet (juli).

Sportslige høydepunkt

LÅMØ: I K1 kvalifiserte 17 av 19 utøvere seg til LÅMØ. Gruppen fikk et godt mesterskap med mange gode personlige rekorder og bidro sterkt til at SSK ble beste klubb. Medaljører på enkeltøvelser var følgende: Karianne Auestad Kjellsen: bronse på 100 butterfly og 200 medley. Aksel Krüger Larsen; sølv på 400 fri, 100 butterfly, 200 rygg og 200 individuell medley. Silja Vert Mönig; gull på 400 fri, 100 butterfly og 200 medley, samt sølv på 200 rygg og bronse på 200 bryst. Andreas Sigvaldsen vant alle 5 låmø-øvelser med god margin og satte nye mesterskapsrekorder på 200 rygg og 400 fri. Elias Stangeland; sølv på 200 bryst. Susanne Steinnes; bronse på 400 fri og gull på 200 bryst og 200 rygg.

Top 6 sammenlagtplasseringer: Karianne Auestad Kjellsen (6), Silja Vert Mönig (1), Susanne Steinnes (2), Elias Stangeland (4) og Andreas Sigvaldsen (1), Aksel Krüger Larsen (2).

ÅM: Andrea S. Clementsen, Andreas Sigvaldsen, Silja Vert Mönig, Aksel Krüger Larsen, Susanne Steinnes og Elisas Stangeland deltok på mesterskapet. Karianne Auestad Kjellsen var kvalifisert men valgte å stå over for å spare skuldrene. Mathea Slettevold var også kvalifisert, men valgte å gi plassen videre til klubbkamerat Kari Lærdal. Mesterskapet ble ikke en like stor suksess som LÅMØ, men utøverne kjempet godt og hadde mesterskapet høyest ropende heiagjeng.

Medaljører: Aksel Krüger Larsen tok bronse på 100 butterfly og 200 rygg. Andreas Sigvaldsen vant alle øvelser med god margin og satte nok en ny mesterskapsrekord på 200 rygg. Silja Vert Mönig tok bronse på 200 rygg og 100 butterfly.

Topp 6 sammenlagt: Silja Ver-Mönig (4), Andreas Sigvaldsen (1), Aksel Krüger Larsen (3). SSK ble nr. 2 i konkurransen om beste klubb.

NM Langbane: Å kvalifisere seg til NM er et stort mål for de aller fleste yngre svømmere. Følgende svømmere fra K1 kvalifiserte seg og deltok på NM-leir (Mallorca) og NM langbane 2019; Andreas Sigvaldsen (200, 100 og 50 rygg), Silja Vert Mönig (200 butterfly, 100 butterfly, 50 butterfly, 200 medley og 200 rygg), Susanne Steinnes (50 fri, 50 bryst), Karoline Wilhelmsen Steen (50 fri) og Karianne Auestad Kjellsen (50 fri, 100 rygg, 50 rygg).

Beste resultat (i juniorklassen) for hver enkelt utøver: Karianne Auestad Kjellsen ble nr. 11 på 50 rygg. Andreas Sigvaldsen ble nr. 14 på 50 rygg. Karoline Wilhelmsen Steen ble nr. 36 på 50 fri. Susanne Steinnes ble nr. 15 på 50 bryst. Silja Vert Mönig ble nr. 10 på 200 IM. I tillegg til dette hadde utøverne mange gode prestasjoner på mesterskapets stafetter.

Måloppnåelse

Når gruppa startet opp høsten 2018 var prestasjonsmålene følgende: Alle kvalifisert til Nordsjø 2018. Her kvalifiserte 18 av 19 svømmere seg. Alle kvalifisert til LÅMØ 2019. Her kvalifiserte 17 av 19 seg. Klubbmål var å bli beste klubb på LÅMØ, noe vi klarte og topp 3 på ÅM. der vi ble nr.2. SSC's «gamle» sportslige plan ble fulgt, men siste halvår ble noe preget av at vi fikk ny sportsjef, og noe av treningsopplegget ble justert. Denne endringen midt i sesongen var trolig lite hensiktsmessig, men lærerrik.

Statistikk

- 19 svømmere (5 gutter og 12 jenter).
- Oppmøte var svært varierende i gruppa. Alt fra 98 % til under 40 %. Gjennomsnitt på 60%.

Takk til alle svømmerne i gruppa. Det ble både oppturer og nedturer gjennom dette halvåret, men dere presterte alltid å komme dere opp i salen igjen. Takk til alle assistenter som bidro på kanten. En spesiell takk til Thomas Brustveit som tok over en stor del av treneransvaret da jeg forsvant ut i permisjon rett før LÅMØ. Du bidro til at dette ble et godt mesterskap for gruppa.

Høst 2019 - Junior/Senior

Junior Senior er SSKs nest øverste nivå i SSK utviklingstrapp. Gruppa er til for dem som ønsker å satse svømming i høy grad, men som ennå ikke har oppnådd kravene for å svømme i elitegruppa. Svømmerne er 15 år og eldre, gutter og jenter. I dag består gruppen av svømmere født fra 2004 tom 1998.

Trenere

Jonas Prestmo har vært hovedansvarlig trener for gruppa siden oppstart høsten 2019. Assistenttrenere har vært og er; Ivar Flaten, Thomas Brustveit og Ole Martin Ree. Eva Marie Østerhus har vært vikar med hovedansvaret for gruppa fra 4. november tom 27. desember.

Mål og fokusområder

Gruppen har hatt som mål å kvalifisere og prestere på mesterskap som Nordsjø, NM-kortbane, LÅMØ, BSF, ADO-cup og NM-langbane. Sesongen er tre-delt, slik at de tre hovedkonkurranser er NM-kortbane, BSF og NM-langbane.

Gruppen har som mål og legge til rette for at hver enkelt utøver skal utvikle seg generelt innenfor svømming, samt innenfor sin/ sine spesialøvelser. Individuell tilpasning vektlegges i høyere grad nå enn på de foregående nivåer.

Stevner og leirer

Gamlingen Bassengfestival (juni), Arabersvøm (september), SSK-kvalliken (september), Høstleir i Hjørring (oktober), NM Ungdom (oktober), Nordsjøstevnet (november) Klepp Open (november) NM-kortbane (november), Julesprinten (desember).

Sportslige høydepunkt

UM: Utøvere og beste plassering: Emma Borsheim Endregaard (21), Morris Franz (19), Karianne Auestad Kjellsen (21), Harald Tobias Øyerhamn (35), Oda Helen Meling (22).

NM-kortbane: Gruppen fikk sitt beste stevne når det gjaldt mest, på NM-kortbane på hjemmebane i Stavanger.

Flere av utøverne fikk sine klart beste resultater på stafetter denne helgen. Utøvere og beste plassering: Lisa Berg, 50 rygg (29), Emma Borsheim Endregaard, 50 butterfly (18), Karianne Auestad Kjellsen, 100 IM (19), Oda Helen Meling, 50 fri (40), Nor Selvik Larsen (6).

Måloppnåelse

Målet for gruppen var NM-kortbane eller Klepp Open for dem som ikke var kvalifisert til NM. De aller fleste oppnådde sine bestetider på disse to stevnene og hadde en stigende utvikling gjennom sesongen. Sesongen er tredelt, og neste topp vil være BSF.

Måloppnåelse og fokusområder for fremtiden

Vi har som mål at minst 1 fra gruppa skal klare opprykk til eliten etter sommeren. Ellers handler det om individuell utvikling, der kvalifisering til NM/ UM/ ÅM er det naturlige målet. Vi har som mål at minst 1 skal kvalifisere seg til ÅM, og at minst en til i gruppa skal klare å kvalifisere seg til NM-kortbane neste år. I dag er 5 i gruppa NM-kvalifisert.

Statistikk

- 19 svømmere (4 gutter og 15 jenter startet høstsesongen 2019).
- Svømmerne har hatt egne avtaler ift oppmøte ved at de maksimalt skulle øke med 1 treningsøkt per uke ift deres tidligere gjennomsnitt.

Agnes Bryne Narvestad valgte å melde overgang til Frisinn. Hedvig Wathne valgte å gi seg med svømming på slutten høstsesongen.

Andre oppløftende resultater høsten 2019

Andrea Bergsholm Berg gikk fra 1.23,12 til 1.18,42 på 100 bryst, og tok med dette sitt første UM-krav.

Lisa Berg gikk fra 1.09,44 til 1.07,49 på 100 rygg og tok med det sitt andre srNM-krav.

Sondre Antonsen gikk fra 1.10,09 til 1.03,88 på 100 rygg og tok med det sitt første UM-krav.

Karianne Auestad gikk fra 1.07,77 til 1.06,1 på 100 rygg etter en lang tid med langvarige skader.

Takk!

Takk til alle utøverne i gruppa. Det var dumt jeg ikke fikk følge dere på slutten av sesongen grunnet pappaperm, men jeg ser frem til å oppleve BSF og resten av de store stevne sammen med dere i 2020. En stor takk til Eva Maria Østerhus og Ivar flaten som har tatt mesteparten av jobben mens jeg har vært i permisjon. Ivar har som tidligere har vært assistent har måttet ta hovedansvaret for en del økter, noe som krever sitt. Det er jeg veldig takknemlig for.

5.3 Junior Ung Jenter

Junior ung jenter startet sesongen med 21 jenter i alder 2007-2005 + 1 svømmer født 2008. Det var en gruppe med stor variasjon i forhold til alder, antall økter før, mentalitet og ambisjoner. Jeg merket tidlig at det var en splittet gruppe hvor de eldste var med de eldste og yngste med de yngste. Jeg tok tidlig en samtale med de eldste om å kunne være gode forbilder, ivareta de yngste samt inkludere alle. Dette er noe som utøverne selv har vært veldig dyktige på. Gruppen

har nå i slutten av året blitt en veldig sammensveiset gjeng hvor jeg føler at alle går godt overens.

Hovedmål og delmål

Hovedtrener: Ole Martin Ree

Assistent trenere: Katarzyna Smykowska, Norbert Prokopiak.

Hovedmålet for gruppen er å trene for å kunne trene. Det vil si at vi har hatt fokus på teknikk slik at utøverne i fremtiden skal kunne tåle en økende belastning. Gruppen jobber mye med å skape gode rutiner rundt trening og stevner (landoppvarming, restitusjon osv.). Allsidighet er ett begrep som jeg prøver å jobbe med. I den alderen disse utøverne er nå, har allsidighet stor betydning.

Leirer/stevner

Veldig mange fra gruppen deltok på høstleiren til Hjørring som ble en stor suksess treningsmessig og sosialt. Eller har vi deltatt på mange lokale stevner, flere utøvere deltok på Nordsjøstevnet og noen få deltok også på UM, og noen på Junior/Senior NM.

Sportslige høydepunkter:

- UM krav for Anne, Tale, Andrea, Karoline, Marie og Natalie.
- NM Junior krav for Anne, Tale og Karoline.
- NM senior krav for Anne.

Nå har vi jobbet mye med allsidighet som en følge av LÅMØ-kvalifikasjon og ettersom Junior Ung gruppene har mye av søkelys på dette har vi jobbet mye med teknikk siden høsten. Veien videre blir å bygge kapasiteten videre med god teknikk. Slik at utøverne klarer å holde trøkket oppe på trening og stevnene som kommer videre mot sommeren.

Statistikk

Svømmere:

- Karen Klepp (2008)
- Alice Persson (2007)
- Eirin vestersjø (2007)
- Eva Narvestad (2007)
- Emilie Hvidsten (2007)
- Jovana Marinova (2007)
- Mariam Moralieva (2007)
- Lila Olsen (2007) (hospitering fra Medley Junior Ung 1)
- Sunniva Vik (2006)
- Anna Unverhauen (2006) (flyttet desember)
- Anna Bjelland Lootz (2006)
- Marie Ystrøm Lærdal (2006)
- Anne Holmaas Johansen (2005)
- Tale Tønsager (2005)
- Natalie Møllegaard (2005)
- Sanna Valseth (2005)
- Malene Wølstad (2005)

- Andrea S. Clementsen (2005)
- Karoline W. Steen (2005)
- Nynke Hoekstra (2005)
- Jenny Hustrulid (2005)
- Hanne Ribsskog (2005)

Oppmøte gjennom sesongen har vært litt varierende. De som trener mest har hatt opp mot 95% oppmøte, mens andre ligger ned mot 60% (grunnet skader). Det har vært litt forskjellig i forhold til hvor mange økter de enkelte svømmerne har. Dette litt på grunn av endringen i strukturen. Jeg ville at ingen skulle ha en for brå økning i treningsbelastning i forhold til forrige sesong. Men ser for meg at dette er ett punkt som blir bedre med tiden da flyten mellom gruppene blir bedre og mer lik for alle som går oppover i systemet i årene som kommer. Fra starten av sesongen er det bare en svømmer som har forlatt gruppen, dette på grunn av flytting til et annet land.

Gruppen har hatt en veldig god sportslig utvikling. Gjennomsnittlig har gruppen ligget på ca 80% pers på hvert enkelt stevne.

Takk!

Takk til alle trenere, foreldre og ikke minst alle utøverne som gjør min jobb så gøy, spennende og utfordrende.

Ole Martin Ree

5.4 Junior Ung Gutter

Junior Ung Gutter er en gruppe med ivrige utøvere som i den tidligere gruppestrukturen var fordelt på fire forskjellige grupper. Dette resulterte med at teknisk nivåforskjell og treningsbakgrunn var ganske stor i starten av sesongen. Dette ble løst på med oppdeling av gruppen i tre sub-grupper, basert på nettopp disse to kriteriene. I løpet av året ble forskjellene stadig mindre og etter hvert ble gruppen mer homogen. Det er fortsatt litt nivåforskjell blant utøverne, men sammenlignet med starten av sesongen, har det blitt tatt store steg innen i gruppen.

Hovedmål og delmål

Gruppetrener: Norbert Prokopiak

Assistenttrener: Katarzyna Smykowska og Ole Martin Ree

I 2019 bestod Junior Ung Gutter av 17 utøvere fordelt på årsklassene 2005-2007. Gruppen hadde tilbud om 6 ordinære svømmetreningen i løpet av uken. I tillegg var det noen utøvere som hadde fått tilbud om ytterligere en eller to ekstra treninger, også kalt for PLUSS-treninger. Totalt sett var det 7 utøvere som trente syv ganger i uken og 1 utøver som trente åtte ganger. Målet i Junior Ung avdelingen er å trene systematisk og videreutvikle sine tekniske ferdigheter i forhold til progresjonsmodellen. Mange av utøvere i denne gruppen prioriterer svømming fremfor andre aktiviteter. Samtidig oppfordres det fortsatt til å drive med en annen idrett/aktivitet, så lenge det lar seg kombinere med den planlagte svømmetreningen.

Gruppen har deltatt på lokale og nasjonale stevner i løpet av 2019, der ÅM i juni, UM i oktober og Junior NM og Nordsjøstevnet i november har vært høydepunkter. Under ÅM var gruppen representert med 3 utøvere. Under UM og Junior NM deltok 1 utøver fra gruppen, mens 9 utøvere var kvalifiserte til Nordsjøstevnet.

Gruppen har også vært på en treningsleir i Hjørring i høstferien.

Statistikk

Junior Ung Gutter har holdt seg stabilt gjennom 2019, med likt antall utøvere. Alle utøvere har et oppmøte på rundt 85%, basert på den avtalte treningsmengden, noe som er veldig bra.

Alle utøvere har hatt en positiv utvikling i resultater, sammenlignet med året 2018. Basert kun på LÅMØ-øvelsene har den prosentvise utviklingen ligget på 8%.

Takk!

Som den ansvarlige treneren for gruppen vil jeg takke alle foreldre og frivillige som har gjort en fantastisk jobb i 2019. Jeg vil også nevne at det er spennende å jobbe med så motiverte utøvere, noe som gjør at min motivasjon holdes høyt oppe også. Jeg gleder meg til fortsettelsen og året 2020.

5.5 Rekrutt Jenter og Rekrutt Ung jenter

Ved oppstart av ny svømme sesong 2019-2020 startet Stavanger svømmeklubb med ny gruppestruktur. Rekrutt gruppen er nå andre gruppe i konkurransesystemet til Stavanger Svømmeklubb. Den største forandring fra året før var det at nå gutter og jenter fra Rekrutt gruppen trener hver for seg. Veldig fort og kun etter noen uker visste det seg at dette var et veldig bra tiltak for rekrutering ettersom det ble lettere å planlegge, gjennomføre og evaluere treningene. Opplegget ble basert på utgangspunktet av ferdighets nivå samt biologisk utvikling for jentene i alderen mellom 11-12 år.

Trenerne

Trenere for gruppen høsten 2019:

- Ivanka Moralieva
- Katarzyna Smykowska
- Embla Gudbrandsen
- Håvard Hokling
- Celine Gramstad
- Helene Baxter

Fokusområder

Fokusområder for gruppen har vært på at svømmerne skal skaffe seg et allsidig grunnlag, og de skal trene for å lære. Vi har hatt søkelys på å skape trygg og mestrings orientert treningsmiljø og bli bedre kjent med trenerne og svømmevenner.

Vi har hatt søkelys på å lære gode rutiner når det kommer til å møte forbedret og i god tid før treningene starter, gode oppvarmings rutiner på land og vann som vi kan bruke når vi er på stevner. Rutiner gir trygghet og gjør prosessen med deltakelse på stevne lettere.

Rekrutt gruppen er den andre gruppe i konkurransesystemet i Stavanger svømmeklubb og dette fører naturligvis til at vi skal introdusere og motivere svømmerne til å delta på flere stevner og konkurranser.

Hovedfokus for jentene i denne gruppa er å kunne lære og gjennomføre alle ÅM- distanser for alderen med god teknikk og riktig start og vendinger.

Vi har et ønske om at flest mulig fra gruppen skal være med på LÅMØ. Veldig viktig at vi er godt presentert i dette format stevne – da dette gir godt grunnlag og erfaring til neste steg som er ÅM i de årene som kommer framover.

Rekrutt jenter har trent mandag, onsdag, torsdag og søndag. Hver trening varer mellom 90 min-120 min. 60/90 min i vannet + 30 min basis på land.

Stevner og leirer

Aktivitetsplanen for Rekrutt gruppen august - desember 2019

August – Gamlingen Bassengfestival

September - SSK Kvaliken Stavanger Svømmehall

Oktober – Treningshelg Forsand Høstferie (Følger Skoleferie)

November - KSSK Open Klepp Svømmehall

Desember - Julesprinten. Juleferie (tilbudt om trening hjemme)

Høydepunkt

Høydepunktene for gruppen var leiren på Forsand, rekrutt og åpent stevnene og ikke mist Juleavslutningen på Rush trampoline park sammen med alle rekrutter i SSK.

Videre tenker jeg at det er viktig å jobbe med å bygge opp lagfølelsen og at flere blir med på reiser leir/stevner og bli en del at det gode sosialmiljø som vi har både for svømmerne foreldrene sin side.

Mål

Mål for høst sesongen for gruppen var å utvikle teknikk i alle svømmearter. Spesielt fokus på butterfly teknikk. Svømme lengre serier (100-400) i crawl og rygg. Flere svømmere fra gruppen hadde ikke svømt noen ÅM distanser før og vi har hatt søkelys på å delta på stevner og utfordre på deltakelse på øvelser som er lengre enn 100m. På dette området har utøverne vist meget god utvikling. Alle svømmerne som deltok på stevner i løpet av høstsesongen svømte en eller flere ÅM distanser. Videre bør jobbes mer med å svømme lengre serier med god teknikk og ha mer søkelys på korrekt utførelse av vendinger under treninger. Utvikling av beinspark i alle svømmearter og å bli flinkere på å huske linjeholding. På basis treningene har vi jobbet også med å utvikle kroppskontroll, koordinasjon og styrke.

Rekrutt Ung Jenter gruppen ved oppstart av sesongen:

- Aislyn Vetnes, 2008
- Andrea Johannessen Haavik, 2009
- Anne Louise Garshol, 2008
- Charline Hana, 2008
- Emira Sivertsen, 2009
- Frena Marie Skoie Behbahani, 2009
- Halldóra Björt Ingimundardóttir, 2008

- Hannah Borg-Nordbø, 2008
- Hediye Jafari, 2011 -Startet i Rekrutt gruppen i september, flyttet opp fra Rekrutt Ung
- Helene Rambech Pryde, 2008
- Ida Sofie Helgesen, 2009
- Imme Elisabeth Hoekstra, 2008
- Kaja Heusschen, 2008
- Malin Kras Myklebust, 2009
- Mari Frøyland Alne, 2009
- Maria Federowicz, 2008
- Oda Hystad Solberg, 2008
- Sofie Suzette Weibell, 2009
- Sonia Vibert Hamre, 2009
- Sophie Habedanck, 2009
- Una Welander, 2008
- Victoria Egeland, 2009
- Victoria Nesse Stokka, 2009 – Trener med Medley rekrutt
- Zuzanna Stygar, 2008- Startet i oktober
- Eira Odland, 2009 – Sluttet, grunnet andre aktiviteter
- Martine Hole Bergerud, 2009 – Sluttet, grunnet flytting
- Tomine Bjørseth, 2009 – Sluttet, grunnet flytting

Gjennomsnitt har det vært veldig bra oppmøte gjennom sesongen - prosentvis mellom 80-90% oppmøte hver trening noe som jeg synes at det er veldig positivt med tanken av alderen til jentene 11-12 år og gjerne kombinerer av flere idretter.

Jeg ser stor framgang når det gjelder - å holde fokus under treningene og økende motivasjon til å delta på konkurranser. I slutten av høst semesteret har 95% av gruppen deltatt på et/flere stevner og 70 % svømt en eller flere ÅM distanser.

Takk!

Til slutt ønsker vi å takke alle foreldre/besteforeldre og andre familiemedlemmer som kjører ungene til og fra trening hver dag. Tusen takk for at dere stiller opp og støtter svømmerne. Dere gjør en kjempejobb.

Stor takk til alle reiseledere som gjør det mulig for oss trenere og svømmere dra på leir og stevner.

Takk til alle dugnadshjelpere – det har vært en høst med mange arrangementer som Stavanger svømmeklubb arrangerte og uten deres hjelp hadde det ikke vært mulig.

Takk til alle svømmere som jeg har gleden til å være trener til. Dere er en fantastisk gjeng. Tusen takk skal dere ha!

5.6 Rekrutt Gutter

Høsten 2019 startet klubben med en ny sportslig plan som inkluderte ny gruppestruktur. Det fører med inndeling etter kjønn og alder (for å få mest mulig homogene grupper) i konkurranselinjen. Guttene født 2008 og 2009 svømte i de gamle «Hai» og «Medley» gruppene før sommeren. Året gikk fort, med mye søkelys på å bli kjent og trygge på hverandre. En lekende gruppe med mye liv, smil og gode treninger.

Trener

Thomas Brustveit

Mål

Siden Rekrutt gruppen er en av de første gruppene i konkurransesystemet til SSK er målet å introdusere svømmerne til approberte stevner og konkurranse delen med svømming. Ett av målene til Rekrutt er å få med flest mulig på stevner. Gruppen har også et mål om å få flest med til LÅMØ og bli trygge på de forskjellige øvelser og distanser.

Fokus

Fokuset har vært trygghet, positivitet og mestring. Vi jobber mot alle skal føle seg trygge på trening og konkurranse, med andre svømmere og trenerne. I Rekrutt har vi stor tro på glede og en positiv holdning gir god utvikling og trygghet som svømmerne trenger. Mestring oppnås ved å gi utfordringer som er innen rekkevidde og ta steg fremover. Gruppen har også et stort fokus mot allsidighet, hvor alle svømmearter og distanser er velkomne.

Stevner og leirer

Rekrutt oppfordres til å være med på så mange approberte stevner som mulig.

I høst deltok Rekrutt på 4 stevner + 1 treningsleir på Forsand.

Vi så stor utvikling fra hvert stevne og masse glede i konkurransen. Leiren var en god sosial sammenkomst og svømmerne blir kjent på tvers av avdelingene. Samt noen blir også kjent med svømmere fra gruppene vedsiden og under, Rekrutt Ung Jenter/ Rekrutt Ung gutter, Medley Rekrutt og Rekrutt jenter.

Sportslig høydepunkt

Høydepunktene var utvilsomt leiren på Forsand og stevnene. Leiren er kjekk, sosial og en god sammenkomst for alle gruppene med. Stevnene er det vi trener mot og alltid spennende å se hvor vi står. Høydepunktene for oss trenere er å se gleden etter en trening, samling eller løp på stevne. Flere fra gruppen er kvalifisert LÅMØ, noe som har vært et mål.

Resultat

Høsten startet med flere nye ansikter, ny struktur og nye muligheter. Etter vi fikk oversikt så begynte gruppen å bevege seg i riktig retning. Sportslig er vi fornøyde med utviklingen, det var mange gode steg tatt av svømmerne i løpet av høsten. Ekstra kjekt å se inndelingen av kjønn og alder har fungert bra etter som guttene får litt ekstra spillerom til å være fysisk lekende og konkurrerende underveis på treningene. 6 svømmere fra gruppen er kvalifisert til LÅMØ. Flere enn forventet har klart å kvalifisere seg til LÅMØ.

Mål og ambisjoner

Fortsette den gode utviklingen både sportslig og sosialt. Få flest mulig med på stevner og videre opp i konkurransesystemet. Neste år håper vi å få enda flere deltakere med til LÅMØ, men også flere svømmer nye øvelser/distanser på stevner gjennom året generelt.

Statistikk

Rekrutt Gutter består i dag va 16 stykker. Det var 16 stykker som startet i gruppen i høst så ingen frafall. Oppmøtet er bra og de fleste ligger rundt 3 svømmeøkter i uken, men noen er til og med

oppe på 5 treninger i uken (De som har plusstreningen). 5 svømmere som har pluss treningen (den femte treningen i uken som blir en ekstra trening).

Mange som har prøvd nye øvelser dette året, noen på litt lengre distanser og noen på andre svømmearter enn før. Store personlige rekorder jevnt året rundt med noen disk her og der, men det lærer vi av.

Takk!

Stor takk rettes til alle svømmerne for den store gleden de bringer med på trening, alle foreldre som stiller opp og hjelper på stevner og leirer. En stor takk til alle instruktører som vært innom Rekrutt Gutter, uten dere hadde vi ikke klart å gjennomføre treningene med den kvaliteten Stavanger svømmeklubb ønsker å tilby.

5.7 Rekrutt Ung Gutter

Da vi startet opp i høst 2019, var den nye gruppestrukturen i gang. Svømmerne i Rekrutt ung gutter kom fra den «gamle» Hai gruppen og svømmeskolen. Svømmerne i denne gruppen består kun av gutter etter som klubbens sportslige plan krever deling av kjønn og alder, for å få mest homogene grupper. Gruppen er en av de første treningsgruppene hvor svømmerne blir introdusert til rekruttstevner og approberte stevner etter hvert.

Trener

Thomas Brustveit

Mål

Siden Rekrutt Ung gruppen er en av de første gruppene i konkurransesystemet til SSK er målet å introdusere svømmerne til stevne og konkurranse delen med svømming. Deretter er et av målene til Rekrutt Ung er å få med flest mulig på stevner. Vi anbefaler først rekruttstevner for å se hvordan et stevne foregår og deretter gå over til approberte stevner når vi ser svømmeren er vant og klar for deltakelse på approbert stevne.

Fokus

Fokuset har vært trygghet, positivitet og mestring. Vi jobber mot alle skal føle seg trygge på trening, både med andre svømmere og trenerne. I Rekrutt Ung har vi stor tro på glede og en positiv holdning gir god utvikling og trygghet som svømmerne trenger. Mestring oppnås ved å gi utfordringer som er innen rekkevidde og et steg om gangen.

Stevner og leirer

Rekrutt Ung oppfordres til å være med på så mange rekruttstevner som mulig. Approberte stevner blir kun for de som er klare teknisk for å unngå unødvendig diskning.

I høst deltok Rekrutt Ung på 3 rekruttstevner + 1 treningsleir på Forsand.

Vi så stor utvikling fra hvert rekruttstevne og masse glede i konkurransen. Leiren var en god sosial sammenkomst og svømmerne blir kjent på tvers av avdelingene. Samt noen blir også kjent med svømmere fra gruppene vedsiden og over, Rekrutt Ung Jenter, Medley Rekrutt og Rekrutt Gutter/ Rekrutt jenter.

Sportslig høydepunkt

Høydepunktene var utvilsomt leiren på Forsand og rekruttstevnene. Leiren er kjekk og sosial. Stevnene er det vi trener mot og alltid spennende å se hvor vi står. Høydepunktene for oss trenere er å se gleden etter en trening eller løp på stevne

Resultat

Høsten startet med flere nye ansikter, ny struktur og nye muligheter. Etter vi fikk oversikt så begynte gruppen å bevege seg i riktig retning. Sportslig er vi fornøyde med utviklingen, det var mange gode steg tatt av svømmerne i løpet av høsten. Ekstra kjekt å se inndelingen av kjønn og alder har fungert bra etter som guttene får litt ekstra spillerom til å være fysisk lekende og konkurrerende underveis på treningene.

Mål og ambisjoner

Fortsette den gode utviklingen både sportslig og sosialt. Få flest mulig med på stevner og videre opp i konkurransesystemet.

Statistikk

Rekrutt Ung består i dag av 10 svømmere. Gruppen startet med 7 svømmere i høst. Målet er å være 16-20 svømmere i gruppen. Gruppens størrelse i dag er en del av oppstarten av den nye strukturen, men vi jobber med å fylle opp gruppen.

Oppmøtet varierer, men de aller fleste prøver seg på 2 økter i uken. Blir ofte 100% oppmøte på mandagene, noe som er kjekt å se alle treffes og trener sammen.

Takk!

Stor takk rettes til alle svømmerne for den store gleden de bringer med på trening, alle foreldre som stiller opp og hjelper på stevner og leirer. En stor takk til alle instruktører som vært innom Rekrutt Ung Gutter, uten dere hadde vi ikke klart å gjennomføre treningene med den kvaliteten Stavanger svømmeklubb ønsker å tilby.

5.8 Medley Junior/Senior

Medley junior senior er en gruppe for utøvere fra 15 år og eldre som ønsker å trene regelmessig svømming, men som ikke satser like aktivt som i junior senior gruppa. Gruppa ble startet opp i høst når den nye sportslige planen ble iverksatt. Det er fullt mulig å gå fra medley junior senior til junior senior dersom gjeldene sportslige og treningsmessige krav er oppfylt. Gruppa har hatt mulighet til 5 treninger per uke i høst.

Trenere

Hovedansvarlig: Jonas Prestmo. Assistentrenere: Norbert Prokopiak, Thomas Brustveit, Ole Martin Ree, Vanja Moralieva, Katarzyna Smykowska.

Målsetning og fokusområder

Utvikle teknikk i alle svømmearter og gradvis øke treningsmengde. Gruppen har også hatt et økende søkelys på styrketrening.

Stevner og leirer

Gamlingen Bassengfestival (august), SSK-kvalliken (september), høstleir i Hjørring (oktober), Nordsjø i november (kun kvalifiserte), Klepp Open (november), NM-kortbane i november (1 utøver på stafett) og Julesprinten (Desember).

Sportslige høydepunkt

Mailin svømte 50 rygg på ny pers på 32,93 og kvalifiserte seg til Nordsjø.

Oscar Korvald svømte seg inn på NM-laget på 4x50 fri og gjorde en flott etappe med tiden 24,80.

Måloppnåelse

Det er et mål at de svømmerne som kommer regelmessig på de fleste treningene skal ha utvikling i tidene sine, og dermed en mulighet til å nærme seg junior senior. 2 svømmere har ila høsten «svømt seg opp» til hospiteringsplass med junior senior.

Mål, ambisjoner for fremtiden

Det er et mål for fremtiden at det skal være færre antall trenere som jobber med gruppen, slik at blant annet trener-utøvere relasjonen har bedre forutsetning for å utvikles og den sportslige kvaliteten kan styrkes. Det er også et mål å få flere ivrige utøvere som har et høyt teningsoppmøte (70-90 prosent) slik at det blir mulighet for å utvikle utøver-utøver relasjoner.

Statistikk

Antall svømmere fordelt på kjønn

25 svømmere startet opp høsten 2019. 11 gutter og 14 jenter.

Oppmøte

7 svømmere har hatt over 50 % oppmøte gjennom sesongen.

6 svømmere valgte å slutte i gruppen ila sesongen.

Takk!

Takk til alle svømmerne som har vært med høsten 2019. Det har ikke vært gunstig med så mange ulike trenere på kanten til enhver tid, så en ekstra takk til de utøverne som har vært fast på treningene og på den måten har holdt oppe kontinuiteten i gruppen.

5.9 Medley junior ung 1, 2 og 3

Medley Junior Ung 1

Denne gruppen har svømmerne som har høyere tekniske ferdigheter, og større vilje til å trene hardt. De føler seg vel i klubbmiljøet og ønsker å fortsette med svømmingen for egen utvikling. Utøverne fra denne gruppen har muligheten til å trene fire ganger per uke, 3x60min, 1x90min på bestemte dager.

For tiden fungerer gruppen som et «team av gode venner». En av grunnene til hvorfor svømmerne kommer på treningene er at de ønsker å ta på seg nye utfordringer og ønsker å møte svømmevennene sine.

Det er en homogen gruppe, i lignende alder med høyt teknisk nivå og samme mål.

Mange fra gruppen deltok i svømmekonkurranser fordi de syntes det var en form for selvtesting og konkurransen var kjempegøy!

Gruppen består av 26 svømmere: 21 jenter og 5 gutter.

Treningsmengde på trening er på ca 2000m.

Bra oppmøte gjennom sesongen, ca 85%.

Gruppemål er trening med glede.

En utøver hadde 100% oppmøte, og har hatt ekstrem motivasjon til å bli bedre og har fått tilbud til å hospitere i junior ung jenter gruppen.

Medley Junior Ung 2

Denne gruppen der utøvere ønsker å ha kontakt med svømmeridretten, men ikke som første prioritet. Disse svømmerne prioriterer andre sportslige eller kulturelle aktiviteter.

Gruppen har muligheten til å trene tre ganger per uke, 2x60min og 1x90min på bestemte dager. Innen i gruppen var det to forskjellige tekniske nivåer, som skapte problemer i begynnelsen av sesongen. Etter ca tre måneder var omtrent hele gruppen på samme tekniske nivå.

Alle utøvere liker å trene og derfor trenger en god opplæring med kjekt/morsom plan.

Desverre mangler de litt motivasjon til stille opp på hver trening.

Gruppen består av 29 svømmerne, 16 jenter og 15 gutter.

Frafallet på høsten har vært på fire utøvere, men tre av utøverne fikk opprykk til Medley Junior Ung1.

Treningsmengde på trening 1600m.

Oppmøte gjennom sesongen har vært 65%.

Gruppemål er mosjonstrening.

Medley Junior Ung 3

Gruppen er satt sammen av svømmere som krever forbedringer av grunnleggende tekniske ferdigheter, motorisk koordinering og utholdenhet på mellomstore distanser.

Svømmere i denne gruppen har muligheten til å trene to ganger per uke, 2x60min per trening på bestemte dager.

Nå er dette en liten gruppe med utøverne som krever mye engasjement fra trenerne. Gruppen består av 15 svømmerne, 11 jenter og 4 gutter. I løpet av høsten var det en utøver som sluttet, men samtidig var det en ny utøver som startet.

Treningsmengde på trening er 1000m (bare teknikk)/per 60min. Oppmøte gjennom sesongen har vært ca.50%.

Gruppemål er teknisk utvikling.

Trenerteamet våren 2019

Hovedtrener: Katarzyna Smykowska

Assistent trener: Thomas Brustveit

Instruktører: Brita Stang Aune, Pål Torgersen, Georg Turøy, Tessa Fransisca Janssen og Sindre Vatnamot Amble.

Trenerteamet høsten 2019

Hovedtrener Medley Junior Ung 1+2+3: Katarzyna Smykowska.

Assistenttrener Medley Junior Ung 1: Jonas Prestmo, og Vanja Moralieva

Assistenttrener Medley Junior Ung 2: Ole Martin Ree,

Mål og ambisjoner

Mål og fokusområder har endret seg gjennom sesongen på grunn av transformasjon av grupper, men viktigst var videreutvikling av egenskaper og tekniske ferdigheter. Svømmestevner i Medley avdelingen er ikke obligatoriske, men utøverne har fått muligheter til å delta på lokale og regionale stevner i løpet av sesongen. I uke 41, høstferien, har SSK vært på treningsleir i Hjørring og Medley Junior Ung 1 hadde hatt sine 7 kvinnelige representater. Vi synes at det var spennende å trene 2 gangen per dag på langbane med andre utøverne fra vår klubb.

Medley Junior Ung gjengen hadde planlagt Juleavslutningen i Lucky Bowl på Mariero der utøverne hadde fått 1 time bowling, slush og fries. 43 personer hadde meldt seg på!

Takk!

For meg som hovedansvarlig trener er det viktig at deltakerne trives i klubben vår og jeg har jobbet for å skape gode relasjoner slik at hver enkelt utøver ønsker å komme på trening.

Jeg tror det er verdt å nevne at alle tre gruppene trenger en fast trener i framtiden som kan være til stede på hver trening. I løpet av det sistet året var det litt for mye rotasjon i trenerteamet og jeg synes at gruppene mangler stabilitet og relasjon til den enkelte ansvarlige treneren.

Jeg vil takke alle ansatte, frivillige, deltakere og foreldre som har gjort en kjempebra jobb i hele 2019!

Vi må fortsette å jobbe hardt for å bygge opp Norges beste svømmeklubb.

Mvh,

Katarzyna Smykowska

5.10 Medley Rekrutt

Da vi startet opp i høst 2019, var den nye gruppestrukturen iverksatt. Svømmerne i Medley Rekrutt kom fra de tidligere «Hai» og «Medley» gruppene og noen fra svømmeskolen. Svømmerne i denne gruppen består av både gutter og jenter født 2008 og 2009.

Gruppen er en av de første treningsgruppene hvor svømmerne blir introdusert til rekruttstevner og approberte stevner etter hvert. Medley Rekrutt er den første treningsgruppen i Stavangersvømmeklubb, hvor mestring og glede er viktig.

Trenere

Thomas Brustveit, Ivanka Moralieva, Katarzyna Smykowska

Mål

Et av målene for gruppen er å få en fin overgang fra kurs til treningsgruppe. Medley Rekrutt er en av de første gruppene i konkurranse og treningssystemet til SSK og da er et av målene å introdusere svømmerne til stevne og konkurranse delen med svømming.

Vi anbefaler først rekruttstevner for å se hvordan et stevne foregår og deretter gå over til approberte stevner når vi ser svømmeren er vant og klar for dette.

Fokus

Fokuset har vært trygghet, positivitet og mestring. Vi jobber mot alle skal føle seg trygge på trening og stevner, med andre svømmere og trenerne. I gruppen har vi stor tro på glede og en positiv holdning gir god utvikling og trygghet som svømmerne trenger. Mestring oppnås ved å gi utfordringer som er innen rekkevidde og et steg om gangen.

Stevner og leirer

Medley Rekrutt oppfordres til å være med på så mange stevner som mulig. Rekrutt blir anbefalt for dem som er nye til stevnekonseptet, approberte stevner blir for de som er klare teknisk for å unngå unødvendig diskning.

I høst deltok Medley Rekrutt på 3 rekruttstevner, 4 approberte stevner + 1 treningsleir på Forsand.

Vi så stor utvikling fra hvert stevne og masse glede i konkurransen.

Leiren var en god sosial sammenkomst og svømmerne blir kjent på tvers av avdelingene. Samt noen blir også kjent med svømmere fra gruppene vedsiden og under, Rekrutt Ung Jenter/ Rekrutt Ung Gutter og Rekrutt Gutter/ Rekrutt jenter.

Sportslig høydepunkt

Høydepunktene var utvilsomt leiren på Forsand og stevnene. Leiren er kjekk, sosialt for gruppen og sosialt mellom de forskjellige gruppene som deltok. Stevnene er det vi ofte trener for og er alltid spennende å se hvor vi står. Høydepunktene for oss trenere er å se svømmegleden.

Resultat

Høsten startet med flere nye ansikter, ny struktur og nye muligheter. Etterhvert som vi fikk oversikt så begynte gruppen å bevege seg i riktig retning. Sportslig er vi fornøyde med utviklingen, der mange utøvere har tatt store sportslige steg i løpet av høsten.

Mål og ambisjoner

Fortsette den gode utviklingen både sportslig og sosialt. Få flest mulig med videre på svømming og fortsette gleden av å være i vann.

Statistikk

Medley Rekrutt består i dag av 36 svømmere fleste født 2008, 2009 og noen yngre. Det er 18 gutter og 18 jenter.

Frafallet iløpet av høsten var preget av flere årsaker. Treningstidene ikke passet, sluttet pga fokus på annen idrett og fornøyd med å lære seg grunnleggende svømmeferdigheter er noen grunner.

Oppmøtet varierer, men de fleste kommer på 2 økter i uken. Det er godt oppmøte på tirsdag og fredager

Takk!

Stor takk rettes til alle svømmerne for den store gleden de bringer med på trening, alle foreldre som stiller opp og hjelper på stevner og leirer. En stor takk til alle instruktører som vært innom

Medley Rekrutt, uten dere hadde vi ikke klart å gjennomføre treningene med den kvaliteten Stavanger svømmeklubb ønsker å tilby.

5.11 Dreamteam

Dreamteam er klubbens konkurranse gruppe for de utøverne med ulik form for utviklingshemming.

Vi har utøvere alt ifra 15 – 37 år, men alle oppleves å fungere fint sammen og alder har lite å si i denne gruppen.

Utøvere har hatt tilbud om 3 treninger i uken, der de selv kan bestemme hvor ofte de ønsker å trene.

Fokuset på treningene har vært mosjon, mestring, fremdrift ut ifra hver enkelts utøvers ståsted og ikke minst å ha det gøy!

I løpet av året 2019 har vi fått 4 helt nye utøvere i gruppen, mens 2 som har vært borte på folkehøyskole har kommet tilbake, og en har flyttet ett år på folkehøyskole. De 4 nye har blitt godt integrert i gruppen, mens han som har sluttet holdes det kontakt med og ventes tilbake til klubben til høsten 2020.

Trenere

Celine Gramstad: hovedtrener hele 2019

Sindre Amble: assistent jan – juli 2019

Øyvind Andreassen: assistent jan- des 2019

Gruppen har hele året hatt et fokus på at utøverne skal ha lyst til å komme på flest mulig treninger og kjenne mestring og fremdrift på trening. Vi har jobbet mye med å lære å kjenne til og kunne svømme alle svømmeartene på en grei måte (avhengig av nivå). Også stevnerutiner har stått sentralt dette året, og vi har øvd mye på startstup og riktig teknikk for å ikke bli disket på stevner.

Hovedmål og delmål

Dreamteam har hatt tilbud om å delta på samtlige stevner som klubben har arrangert, i tillegg til Landsstevnet som ble arrangert i Asker den 23. – 24. mars 2019.

Jonas Bomo, utøver i Dreamteam, deltok også på Special Olympic games i Abu Dhabi i mars 2019, noe som det selvfølgelig ble laget stor stas av!

Selv om vi har lagt mye fokus på stevnerutiner på trening, er det mange av utøverne i Dreamteam som synes at treningene er det kjekkeste, og derfor ikke deltar på mange stevner. Landsstevnet derimot, synes de aller fleste er veldig kjekt, og hvert år blir en slags oppkjøring til dette stevnet. I 2019 hadde vi med oss 6 utøvere til Asker, noe som var veldig kjekt! Trenerne oppfordrer alle til å være med på mist ett stevne hvert halvår, og de fleste er med på det.

Som videre mål og ambisjoner for Dreamteam vil det være å få flere med på stevner, og samt få fremdrift i hver enkelts utøvers svømmeferdigheter. Dette skal gjøres gjennom tett oppfølging av faste trenere, ettersom det som i alle andre grupper er veldig viktig med kontinuitet og rutiner.

Statistikk

Utøvere	Antall økter i uken
Emily Ann Riedel (1993)	2
Aksel Sælnes Tilleri (2000)	3
Jonas Bomo (2000)	2
Kristin Stuland ()	1
Tor Refvik (1999)	2
Martin Eia Lærøen (1995)	2
Jakob Myking Holmboe (1992)	2
Eirik Nygård (1982)	2
Thale Eirin Hovland (1991)	3
Henrik Rasmussen (1998)	1
Ida Fatland Høyland (1991)	2
Jonas Solberg Nielsen (1997)	1
Kjetil Åmodt (1991)	3
Magnus Thorsnæs Øygard (1993)	2
Mia Reber Askedal (2002)	2
Nora Skulstad (1999)	2
Theo Damstra (1992)	1
Thomas Nadeau (1994)	1
Trine Høivik (1988)	2
Luka Jansen van Vuuren (2008)	1

Annet

Nye utøvere som ikke var klar over at Dreamteam fantes har nå stor svømmeglede i SSK. Høsten 2019, deltok Celine Gramstad og Allan McHattie på aktivitetsmessen «Kor går me?» i Stavanger Forum, for å vise frem klubbens tilbud og rekruttere nye utøvere til Dreamteam.

Det ble vist stor interesse, ettersom Stavanger Svømmeklubb er den eneste klubben i området (nærmeste er Egersund) som tilbyr et slikt opplegg.

Takk!

Jeg vil som hovedtrener for Dreamteam, takke alle utøverne og foresatte for deres gode humør, innstilling og engasjement. Jeg vil også takke Øyvind Andreassen og Sindre Amble for deres gode samarbeid og for at de har vært kjekke kollegaer. Til sist men ikke minst vil jeg også takke Åge Olsen, daglig leder, for hjelp med alt det tekniske og administrative.

Mvh Celine Gramstad

6. Rapport avdeling Svømmeskole

Svømmeskolen har i løpet av 2019 gjennomført kurs for ca 3.080 barn og voksne. Svømmeskolen legger grunnlaget for den videre rekrutteringen inn i treningsavdelingen til Stavanger Svømmeklubb, og i løpet av året har ca 80 barn fått tilbud om å fortsette videre inn i klubbens treningsavdelingen.

2019 har vært klubbens første hele kalenderår som ny storklubb, etter sammenslåingen i 2018. Vi mangler derfor et reelt sammenligningsgrunnlag for antall kursdeltakere for første halvdel av 2019.

I januar 2019, hadde Stavanger Svømmeklubb 1.732 barn og voksne som var klare for oppstart på nye svømmekurs. Oppstarten gikk som planlagt, og vi fikk gjennomført hele kursrunden uten store utfordringer underveis.

I vinterferien gjennomførte vi intensivkurs som gikk over fem påfølgende kvelder på Auglend skole og på Nautilus. Vi hadde 81 deltakere, som gjennomførte kurs på 10 ulike nivåer.

I perioden fra slutten av mars og ut mai, hadde vi 719 deltakere på svømmekurs hos oss. Vi hadde tilbud om ordinære kurs på Nautilus, og ulike intensivkurs som gikk over en eller to kurskvelder i uken i de øvrige bassengene.

I juni gjennomførte vi tre uker med intensivkurs på Auglend, Eiganes, Nautilus og St.Svithun. Kursene hadde 285 deltakere, og det var mange som knakk svømmekoden disse ukene før sommerferien.

Vi startet opp sesongen i uke 32, og gjennomførte klubbens tradisjonsrike aktivitetsuke med fokus på svømming i Hetlandshallen. I år nedjusterte vi tilbudet i forhold til tidligere, fra to til en uke, og vi hadde 48 deltakere på kurs denne uken. Vi har hatt en gradvis nedgang i antall deltakere på aktivitetsukene våre de siste årene. Det kan finnes flere årsaker til dette, men økt konkurranse hos nye aktører med lignende tilbud er trolig en av hovedårsakene. På bakgrunn av dette, har vi bestemt oss for å pause tilbudet i 2020, og vurdere om dette er noe vi tar opp igjen på et seinere tidspunkt.

Høsten 2019 startet vi opp med ordinære kurs i august, september, oktober og november, med til sammen 1.875 deltakere. Det ble en litt trøblete start, da bassenget på Madlamark skole nok en gang ble stengt grunnet legionella i dusjanlegget. Deltakerne ble tilbud plasser på andre kurs, men ikke alle hadde mulighet eller ønske om å bytte kurssted. Kursene for øvrig gikk som planlagt, men vi hadde en liten nedgang i antall kursdeltakere sammenlignet med året før.

I høstferien 2019 fikk vi låne bassengene på Eiganes skole og St.Svithun ungdomsskole til ordinære intensivkurs på kveldstid. Vi gjennomførte kurs for 57 deltakere denne uken.

I tillegg til dette gjennomførte vi kurs for ca 45 elever fra ulike skoler i Stavanger området, som ikke er svømmedyktige. Kursene ble gjennomført i Hetlandshallen, og det er kommunen som betaler for og rekrutterer deltakere til disse kursene.

6.1 Nautilus

Stavanger SK inngikk i august 2018 en ettårig leieavtale med bassenget Nautilus på Eiganes. Denne avtalen ble forlenget i 2019, og vi har dermed hatt tilgang til bassenget i hele 2019. Vi har jobbet med å finne gode løsninger, og et passende kurstilbud i anlegget, som fyller våre behov og vår kursetterspørsmål. Vi har utvidet tilbudet innen baby og småbarnssvømming, og ser at dette er kurs med stor etterspørsmål som vi per i dag ikke kan tilby i andre kommunale bassenger.

Monica Martinsen har stått for organiseringen av kursene i Stavanger SK i 2019. Fra juni fikk hun god hjelp fra Allan McHattie, som gikk inn som svømmeskoleansvarlig i perioden frem til desember.

Svømmeskolen har i 2019 benyttet seg av følgende bassenger; Auglend skole, Eiganes skole, Hetlandshallen, Hundvåghallen, Kvernevikhallen, Madlamark skole, Nautilus, Revheim skole, St. Svithun ungdomsskole og Tastahallen.

Svømmeskolen har hatt en fin utvikling og et stabilt deltakerantall i 2019. Det er gledelig å se at mange av deltakerne fortsetter på kursene våre over tid, og at rekrutteringen til treningsgruppene er god. Vi opplever daglig store mengder svømme glede, og at barna knekker nye koder i bassenget.

Vi vil i 2020 fortsette arbeidet med å videreutvikle svømmeskolen ytterligere med fokus på kvalitet. Vi har mange dyktige ansatte på laget, og sammen skal vi jobbe mot klubbens mål om å være Stavangers foretrukne leverandør av svømmeopplæring.

Tusen takk til alle våre fantastiske instruktører, som gjør en solid innsats og hjelper oss i gjennomføringen av kursene våre. Dere gjør en stor og viktig jobb, og skaper utvikling og svømme glede hos våre kursdeltakere. Vi er utrolig stolte av den flotte og viktige jobben dere gjør for både barn og voksne. Vi takker for innsatsen i 2019, og vi gleder oss til videre samarbeid og utvikling i året som kommer.

6.2 Barnehagesvømming

I tillegg til svømmeskolens aktiviteter har Stavanger Svømmeklubb gjennomført kurs for 69 barnehager i 2019. Vi ble tildelt midler til å gjennomføre kurs for hele 1.442 barn, og 1.272 barn fullførte kurs hos oss i 2019 (dette inkluderer overførte midler fra 2018). De resterende 170 barna vil få kurs i første kvartal 2020.

Barnehagesvømmingen har blitt et etablert og etterspurt tilbud, som vi jobber hard med å videreutvikle. Pågangen fra nye og allerede involverte barnehager er stor, og vi håper på midler til enda større aktivitet i 2020.

Innstilling fra styret:

Årsmøtet godkjenner årsberetning for 2019.

Sak 5 – Innkomne forslag til årsmøtet

Det er ikke meldt inn noen saker til årsmøtet innen fristen 7. oktober 2020.

Sak 6 – Fastsette kontingent for 2020

Styrets innstilling:

Styret foreslår å opprettholde dagens medlemskontingent på 300 kroner. Samtidig ber styret om årsmøtets fullmakt til å fastsette treningsavgiften for sesongen 2020/2021.

Sak 7 – Budsjett 2020

Sist oppdatert august 2020.

I budsjettarbeidet 4. kvartal 2019 la styret til grunn et tilnærmet likt aktivitetsnivå i 2020 som i 2019, men 12. mars 2020 endret situasjonen seg totalt. Nasjonale myndigheter varslet at alle svømmehaller/-bassenger skulle stenges ned umiddelbart for å hindre spredning av koronaviruset. Dette resulterte i at klubbens aktiviteter ble stengt ned på noen få timers varsel, samt at klubbens aktivitetsinntekter stanset helt opp og klubbens ansatte trenere og instruktører ble permittert.

Som følge av at klubbens aktivitetsinntekter stanset helt opp i perioden 12.3 – 1.6, og det at klubben foreløpig ikke har mottatt statlig kompensasjon for tapte inntekter i perioden, har det gitt klubben et inntektstap på 3 mill. kroner i samme periode.

Til tross for at nasjonale og lokale myndigheter har åpnet for organisert svømming fra 1. juni er det høyst sannsynlig at koronapandemien vil medføre et gradert inntektstap utover høsten 2020. Etter all sannsynlighet vil det være redusert etterspørsel og tilbud om svømmeopplæring (som er hovedinntektskilden til klubben), som følge av kommunale restriksjoner samt at kjøpekraften i befolkningen er redusert som følge av permitteringer og oppsigelser.

Styret har siden nedstenging av klubbens aktiviteter jobbet iherdig med ulike tiltak for å få klubbens økonomi under kontroll, og vil iverksette øvrige tiltak for å styre regnskapet i balanse så langt det er praktisk mulig. Likevel er det utenforliggende faktorer som gjør klubbens budsjett og forventede resultat usikkert, noe som kan medføre både et driftsunderskudd i slutten av året, men også et regnskap i balanse eller med overskudd dersom klubben skulle mottat statlig kompensasjon for tapte inntekter.

Styret godkjente utlysning av én stilling som fagleder i svømmeskolen i februar 2020 med hovedformål i å styrke kvaliteten på undervisningen i svømmeskolen. Denne stillingen er nå besatt og tiltredelse vil skje 10. august 2020. Utover dette har styret godkjent ansettelse av to trenere (Junior/Senior og Medley/Bredde) som vil erstatte Jonas Prestmo som slutter som fulltidstrener, samt Ivanka Moralieva som har gått over i administrasjon/svømmeskolen i en 45 % stilling (foruten å være ansatt i 55% stilling som prosjektleder i «Svøm Stavanger» i regi av NSF).

Klubben har ellers et overordnet sportslig mål om å jobbe videre mot å bli en av Norges beste svømmeklubber. I mars 2020 ble klubben – som en av tre klubber i Norge – sertifisert som Eliteklubb av NSF. Dette har vært en ambisjon i klubbens virksomhetsplan, og reflekterer våre mål og ambisjoner på så vel sportslig som administrativt plan. I 2020 og i årene som kommer vil klubben jobbe videre for å opprettholde denne sertifiseringen og for å oppnå andre mål i klubbens vedtatte planer (se appendix 2 virksomhetsplan). Et høyt ambisjons- og aktivitetsnivå gir også høye utgifter.

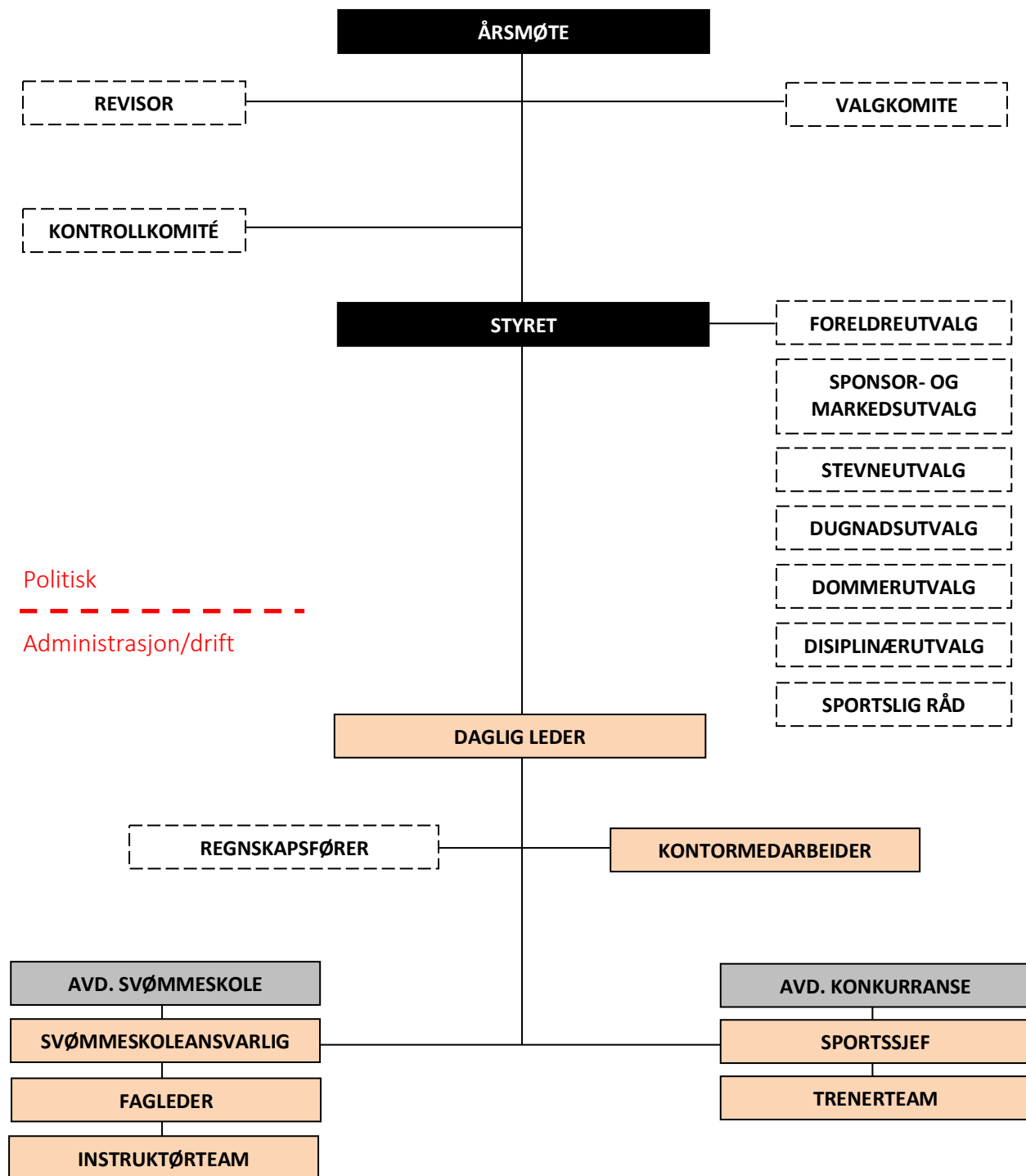
	Budsjett 2020	Regnskap 2019
Aktivitetssinntekter	6 966 977,00	11 394 211,00
Tilskudd	2 758 773,00	2 807 760,00
Egenandeler	880 000,00	1 544 567,00
Medlemskontingent og treningsavgift	2 352 573,00	2 771 340,00
Annen driftsinntekt	323 613,00	642 972,00
Sum driftsinntekter	13 282 736,00	19 160 850,00
Aktivetskostnader	2 036 913,00	5 149 210,00
Lønnskostnader	8 905 249,00	10 623 858,00
Annen driftskostnad	2 500 936,00	3 669 149,00
Sum driftskostnader	13 443 098,00	19 442 635,00
Driftsresultat	-160 362,00	-281 785,00
Renteinntekt	34 000,00	34 862,00
Årsresultat	-126 362,00	-246 923,00

For detaljert budsjett se Appendix 1.

Styrets innstilling:

Årsmøtet godkjenner budsjett for 2020.

Sak 8 – Vedta revidert organisasjonsplan



Styrets innstilling:

Årsmøtet godkjenner organisasjonsplanen.

Sak 9 – Engasjere statsautorisert / registrert revisor til å revidere idrettslagets regnskap

Styrets innstilling:

Styret foreslår å benytte KPMG AS som klubbens statsautoriserte revisor for regnskapsåret 2020.

Sak 10 – Valg

Valgkomiteens innstilling til verv i Stavanger Svømmeklubb 2020/2021

Årsmøtet besluttet i ekstraordinært årsmøte 13.02.2019 å redusere antall medlemmer i klubbens styre, for med dette øke styrets forutsetninger for å være et mer strategisk, kompakt og effektivt beslutningsorgan.

Det har vært sentralt i Valgkomiteens arbeid å sikre et styre som kan fortsette å sette strategisk retning og gjenspeile klubbens bredde og demografi. Valgkomiteen har i tillegg ønsket å sikre kontinuitet i styrets arbeid, og samtidig tilføre nye perspektiver og ny kompetanse inn i styret. Følgende elementer har derfor vært vektlagt: kompetanse, motivasjon, kapasitet og personlige egenskaper.

Valgkomiteen innstiller følgende kandidater til verv i Stavanger SK i 2020/2021:

a) Leder og Nestleder:

Leder:	Silje Steinnes	på valg for 2 år
Nestleder:	Svein Helge Pettersen	på valg for 1 år

b) Styremedlemmer:

Styremedlem:	Geir Olav Klette	på valg for 1 år
Styremedlem:	Egil Wilumsen	på valg for 2 år
Styremedlem:	Odd Larsen	ikke på valg
Styremedlem:	Tine Lærdal	ikke på valg

c) Varamedlemmer:

Varamedlem 1:	Thore Kulleseid Gudbrandsen	på valg for 2 år
Varamedlem 2:	Øyvind Sigvaldsen	på valg for 1 år

Valgkomiteen vil på Årsmøtet kort presentere kandidatene til styret.

d) Kontrollutvalg:

Medlem:	Eldbjørg Holmaas	på valg for 1 år
Medlem:	Jone Slutås	på valg for 1 år
Varamedlem:	Lene Småvik	på valg for 1 år

Mars 2020

	
Line Marie Jørmeland (leder)	Kirsten Roth (medlem)
	
Steinar Øgreid (medlem)	Egil Stokka (medlem)

- e) Representanter til ting, møter og utvalg i de organisasjonsledd idrettslaget har representasjonsrett:

Styrets innstilling:

Styret ber årsmøtet om fullmakt til å oppnevne representantene.

- f) Opprettelse av utvalg og kandidater til disse:

Styrets innstilling:

Styret ber årsmøtet om fullmakt til å opprette utvalg ved behov samt til å oppnevne representanter til disse.

- g) Valg av valgkomite som velges på fritt grunnlag av årsmøte.

Styrets innstilling:

Forslag til årsmøte fra styret i Stavanger Svømmeklubb:

- Kjell-Erling Slettevold - leder
- Torunn Fredhammer Pettersen - medlem
- Gro Sandvold - medlem
- Michel Vert - varamedlem

Sak 11 – Utmerkelser

På grunn av koronapandemien som traff klubben 12. mars har det årlige klubbstevnet og årsfesten blitt avlyst. Utdeling av utmerkelser vil dermed skje på trening ila høsten.

11.1 Sportslige utmerkelser 2019

Trenerteamet i Stavanger Svømmeklubb tildeler følgende sportslige utmerkelser for året 2019:

Elite

Beste innsats tildeles: Vilde Zetlitz Nessler

Høy på innsats, engasjement og stå-på-vilje. Ingenting stopper Vilde i sin streben etter gode resultater. Sjelden syk og alltid en god gjennomføring av trening på høyt nivå.

Størst fremgang tildeles: Andreas Sigvaldsen

Andreas har hatt enorm fremgang i løpet av 2019. Andreas er et av Norges største svømmetalenter pr dags dato. Andreas er kun 13 år, men svømmer allerede nå med i seniorfinaler og er på juniorlandslaget. Han behersker alle 4 stilarter og fremtiden vil vise hvilken øvelse Andreas vil spesialisere seg på. Hans muligheter er like enorme som fremgangen.

Beste svømmekompis tildeles: Marthe Willumsen

Marthe sprer med sitt smittende vesen mye glede i hele gruppen. Marthe er bevist på viktigheten av sosial trivsel og er stor bidragsyter til et positivt sosialt miljø i eliten. Et supert forbilde for for både unge og yngre elitesvømmere.

Junior/Senior

Beste innsats tildeles: Oda Helen Meling

Oda viser alltid et sprudlende engasjement på trening, og er alltid villig til å lære og utvikle seg. Hun er en svømmer med et meget stort potensial, og jobber hardt for å bli best mulig i vannet! Oda har et svært stabilt oppmøte, og møter alltid blid og fornøyd på morgentrening. Hun har også vært svært dyktig å føre treningsdagbok og vant en intern konkurranse for dette.

Størst fremgang tildeles: Sondre Antonsen

Sondre hadde en fin utvikling gjennom store deler av 2019, men toppet det med et meget sterkt Kleppstevnet i november, der han perset stort på samtlige øvelser og kvalifiserte seg til UM. Han forbedret seg blant annet med 7 sekunder på 100 rygg.

Beste svømmekompis tildeles: Mathea Slettevold

Mathea er en hardtarbeidende svømmer med god orden i saksene. På denne måten er hun både et godt forbilde og en som de andre svømmerne trekkes mot og har stor tillit til. Mathea har en tendens til å vinne alt av ballsport vi gjør, og skaper svært god stemning både i vann og på land.

Junior Ung Gutter

Beste innsats tildeles: Ulrik Franz

Ulrik sitt oppmøte var tilnærmet plettfritt. Innsatsen hans under trening, enten det var på land eller i vann, var også utrolig bra. Han tar en utfordring på strak arm, og gjør det han får beskjed om.

Størst fremgang tildeles: Erlend Vorland Hertervik

Erlend har jobbet hardt og dedikert på treningene, og det gjenspeilet seg under konkurranser i 2019. Han har klart å forbedre sine personlige rekorder ytterlig, spesielt på øvelser rettet mot ÅM.

Beste svømmekompis tildeles: Elias Stangeland

Elias har tatt på seg forbilderollen, og tatt initiativet til å bli kjent med alle i gruppen. I tillegg bistod han til at det alltid var god stemning på trening, uavhengig av hva som stod på programmet.

Junior Ung Jenter

Beste innsats tildeles: Tale Børsheim Tønsager.

Møtt opp på alle økter, lite sykdom. gjør treningene med ett smil, pusher seg selv hele tiden. jobber med de tingene hun ikke er best på og som hun synes er kjedelig. Alltid en av de første til å møte opp presist og klar til trening.

Størst fremgang tildeles: Anne Holmaas Johansen.

Meget god utvikling høstsesongen av 2019. Tok junior og seniorkrav på 50 rygg, samt mange andre gode prestasjoner.

Beste svømmekompis tildeles: Karoline Wilhelmsen Steen.

Den beste til å hilse på alle andre utøvere. Tar godt vare på de yngste og prøver å inkludere alle. Flink til å gi beskjed hvis noen ikke er snille med andre og oppfordre til positivitet i gruppen.

Vandrepokal

Beste sportslige prestasjon i SSK 2019 – Erik Gidskehaug (1500m fri på Nordsjøstevnet).

11.2 Sportslige oppnåelser 2019

Se Appendix 3.

11.3 Klubb-, årsklasse-, krets- og Norges/internasjonale rekorder pr 31/12-2019

Se Appendix 4 – 8.

Appendix 1 – Detaljert budsjett 2020

	Budsjett 2020	Regnskap 2019
Aktivitetinntekter		
3010 - Barnas Svømmeskole	4 620 825,00	7 203 775,00
3030 - Stevneinntekter	85 000,00	638 361,00
3403 - Svømmeopplæring for barnehager	1 654 000,00	2 421 650,00
3404 - Svømmeopplæring for skoler	607 152,00	1 130 425,00
Sum Salgsinntekter	6 966 977,00	11 394 211,00
Tilskudd		
3200 - Sponsorstøtte	30 000,00	109 000,00
3201 - Støtte fra stiftelser/legater	100 000,00	300 000,00
3400 - Støtte fra kommune/Idrettsråd/LAM/Moms	2 419 365,00	2 151 014,00
3401 - Norsk Tipping (Grasrot)	55 888,00	62 780,00
3402 - Støtte fra Bingodrift AS	-	25 806,00
3405 - Støtte fra NIF/NFS	62 500,00	13 000,00
3406 - Tilsynsvakt (betalt fra kommunen)	91 020	146 160,00
Sum tilskudd	2 758 773,00	2 807 760,00
Egenandeler		
3300 - Treningsleir, egenandeler	567 800,00	1 011 747,00
3310 - Stevner, egenandeler	313 000,00	532 820,00
Sum egenandeler	880 800,00	1 544 567,00
Medlemskontingent og treningsavgift		
3014 - Treningsavgift	1 505 973,00	1 391 415,00
3015 - Medlemskontingent	846 600,00	1 379 925,00
Sum egenandeler	2 352 573,00	2 771 340,00
Annen driftsinntekt		
3050 - Spillemidler til utstyr	-	-
3202 - Gaver	230 000,00	100 000,00
3501 - Salg av svømmeutstyr	4 871,00	77 000,00
3700 - Lotteri	-	4 069,00
3701 - Dugnad (ekstern), konserter m.m.	8 635,00	123 825,00
3702 - Dugnad (intern) dorullsalg m.m.	-	2 750,00
3750 - Kiosksalg	66 104,00	334 355,00
3760 - Øvrig inntekt - kickback, øvrige inntekter	14 003,00	568,00
Sum andre inntekter	323 613,00	642 972,00
Sum driftsinntekter	13 282 736,00	19 160 850,00

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeklubb.no> – Epost: post@stavangersvommeklubb.no

Aktivetskostnader

4001 - Stevnekostnader, reisestevner	779 539,00	1 187 042,00
4002 - Stevnekostnader egne arrangement	49 617,00	544 919,00
4004 - Landslagsutgifter	29 682,00	71 408,00
4005 - Treningsleir	643 417,00	1 926 063,00
4006 - Øvrig aktivetskostnad, surfing, klatring mv	5 000,00	6 981,00
4007 - Prosjektkostnader, kommune/stiftelser	-	58 521,00
4010 - Kontingent krets, særforbund	150 800,00	171 830,00
4020 - Lisenser, Norges svømmeforbund	142 100,00	165 650,00
4025 - Premier, diplomer, medaljer	155 256,00	337 342,00
4030 - Dommerutgifter	69 400,00	70 72,00
4040 - Svømmemateriell	- 5 898,00	328 987,00
4050 - Utstyr som skal viderefaktureres	-	46 413,00
4500 - Konsulenthonorar, ekstern trener	18 000,00	234 300,00
Sum aktivetskostnader	3 557 820,00	5 149 628,00

Lønnskostnader

5000 - Lønn til ansatte - fastlønn	4 288 497,00	4 837 660,00
5010 - Lønn til ansatte - timelønn	2 737 481,00	3 313 549,00
5090 - Feriepenger	764 990,00	908 714,00
5091 - Feriepenger over 60 år	1 544,00	3 212,00
5182 - Arbeidsgiveravgift påløpte feriepenger	11 000,00	10 898,00
5250 - OTP	190 319,00	153 303,00
5270 - Elektronisk kommunikasjon	42 672,00	39 528,00
5295 - Motkonto OTP	- 190 319,00	- 153 303,00
5297 - Motkonto elektronisk kommunikasjon	- 42 672,00	- 39 528,00
5340 - Fast bilgodtgjørelse	37 500,00	19 000,00
5400 - Arbeidsgiveravgift	969 986,00	1 179 190,00
5401 - Arbeidsgiveravg av feriepenger	98 992,00	117 683,00
5420 - Innberetningspliktig pensjonskostnad	171 319,00	168 485,00
5800 - Refusjon av sykepenger	- 169 472,00	-
5910 - Kantinekostnader	-	174,00
5999 - Periodisering Lønnskostnader	-	65 293,00
Sum Lønnskostnader	8 905 249,00	10 623 858,00

Annen driftskostnad

4150 - Innkjøp varer til kiosk	19 609,00	40 874,00
6300 - Leie lokaler	172 218,00	118 726,00
6301 - Leie av svømmehall	-	1 393,00
6302 - Kostnader privat basseng Eiganes	1 520 907,00	1 649 686,00
6540 - Inventar	6 317,00	33 197,00
6700 - Regnskapshonorarer	117 428,00	141 800,00
6701 - Revisjon	31 875,00	73 750,00
6800 - Administrasjonskostnader	57 561,00	76 445,00
6840 - Aviser og tidsskrifter, bøker o l	1 250,00	2 959,00
6860 - Kurs- møteutgifter	161 478,00	270 714,00
6861 - Sosialt, gaver	27 020,00	129 750,00
6900 - Telefon	54 070,00	63 325,00
7020 - Bilkostnader Caddy RL 27294	3 073,00	22 096,00
7030 - Leasing Caddy RL27294	44 288,00	44 813,00
7040 - Forsikring Caddy RL 27294	6 858,00	6 858,00

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeclubb.no> – Epost: post@stavangersvommeclubb.no

7100 - Bilgodtgjørelse, oppgavepliktig	-	2 527,00
7320 - Reklamekostnad	76 963,00	167 276,00
7500 - Forsikringspremie yrkesskade-personforsikring	77 106,00	85 124,00
7600 - Lisensavgifter og royalties	35 027,00	39 021,00
7700 - Andre driftskostnader	34 789,00	54 129,00
7701 - Kostnader sammenslåing av klubber	-	424 157,00
7746 - Øreavrunding, avgiftsfritt	-	-
7770 - Bank og kortgebyrer	53 099,00	220 529,00
Sum Driftskostnader	2 500 936,00	3 669 149,00
Sum driftskostnader	13 443 098,00	19 442 635,00
Driftsresultat	- 160 362,00	- 281 785,00
Renteinntekt		
8050 - Annen renteinntekt	34 000,00	34 862,00
Resultat av finansposter	34 000,00	34 862,00
Årsresultat	- 126 362,00	- 246 923,00

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeklubb.no> – Epost: post@stavangersvommeklubb.no

Appendix 2 – Virksomhetsplan 2019 - 2029

Forord

1. Innledning
- 1.1 Visjon og verdier
- 1.2 Virksomhetsideen til Stavanger Svømmeklubb
- 1.3 Annerkjennelsesprogrammet
2. Mål og suksesskriterier
3. Organisasjonsutvikling
4. Anleggsutvikling
5. Aktivitetstilbud
6. Utøverutvikling
7. Trenerutvikling
8. Dommerutvikling
9. Arrangementsutvikling
10. Evaluering

Appendix A: Langsiktig handlingsplan 2019 - 2029

Forord

Stavanger Svømmeklubb er et resultat av sammenslåingen mellom Madla Svømmeklubb og Stavanger Svømme Club. Sammenslåingen ble gjort på årsmøte og ekstraordinært årsmøte 18. april 2018/6. juni 2018.

Sammenslåingen ble gjort med målsetting om at den nye klubben skulle kunne gi eksempelvis følgende fordeler:

1. Bedre sportslig tilbud til medlemmene
2. En bedre arbeidsgiver for de ansatte
3. Rammevilkårene for de frivillige skal bedres
4. Romsligere økonomi
5. Økt innsats på administrativ styring og drift

Vi i styret og ledelsen jobber kontinuerlig med integreringen av de to forhenværende svømmeklubbene, for å gi en bedre klubb for både svømmere, foresatte, instruktører, trenere og ledelsen.

Virksomhetsplan er ett av flere ledd mot profesjonalisering av driften, og skal hjelpe oss til å styre mot, og til å oppnå, våre felles mål. Planen skal hjelpe oss å bli enda mer målrettet.

Kjennetegn på en aktiv og veldrevet klubb er:

- Klubben er godt organisert
- Klubben har god rolle og ansvarsfordeling

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeklubb.no> – Epost: post@stavangersvommeklubb.no

- Ledere og trenere har tilstrekkelig forståelse, utdanning og kompetanse
- Klubben har god tilgang på basseng, og bruker tiden effektivt
- Klubben har et trygt og inkluderende miljø
- Klubben har visjoner og mål.
- Klubben har nedfelte planer og vedtak som er en naturlig rettesnor for alle i klubben.

Hvilken klubb ønsker vi å være? Hvor er vi om 10 år? Hvordan skal vi komme dit? Hva skal til for å klare det? Hva ønsker vi å oppnå? Virksomhetsplanen skal guide oss, og er vårt viktigste verktøy på denne veien.

Vår visjon er: «Mestring i svømming og i livet».

Med det ønsker vi å gjøre det klart at vi er en klubb for alle. Både de som vil lære å svømme, de som vil trene svømming, de som vil konkurrere og de som vil bli best!

Vi skal ha ett tilbud til alle, og vi ser verdien i bredde. For å bli en klubb med elitesvømmere, trenger - og ønsker vi - bredde. For å kunne nå vårt felles mål, er alle like verdifulle. Og på veien dit – skal vi ha det kjekt! Dette reflekteres også i klubbens verdier: «Samhold - Ambisiøs - Svømmeglede».

Styret og klubbens ledelse har jobbet målrettet med Virksomhetsplanen gjennom høsten 2018 og vinteren 2019.

1. Innledning

Stavanger Svømmeklubbs virksomhetsplan 2019 – 2029 er et helhetlig styringsdokument for styret, ansatte og medlemmer i klubben.

Virksomhetsplanen beskriver vår visjon, vårt verdigrunnlag, vår virksomhetsidé, våre målsetninger og organisering for å oppnå mål. Den beskriver også utfordringer som klubben må jobbe med i årene fremover. Deler av virksomhetsplanen er basert på identifiserte forbedringsområder fra NSFs anerkjennelsesprogram og grunnlaget fra tidligere Madla Svømmeklubb og Stavanger Svømme Club.

Dokumentet skal revideres årlig og legges frem for årsmøtet.

1.1 Visjon og verdier

Stavanger Svømmeklubbs visjon er **”Mestring i svømming og i livet”**.

Klubben har utviklet et verdigrunnlag som beskriver selve fundamentet for hvordan vi ønsker å ha det i Stavanger Svømmeklubb, hvordan vi opptrer og hva som kjennetegner klubben.

Vi skal være en klubb som våger å sette hårete mål. Vi skal være en klubb som har plass til alle, der vi tar vare på hverandre og gleder oss over hverandres prestasjoner. Vi skal være en klubb som utvikler mestring og svømmeglede hos alle.

Oppsummert er verdiene til Stavanger Svømmeklubb:

Samhold, ambisiøs og svømmeglede.

Verdiene er forankret i denne virksomhetsplanen, og er en rettesnor for klubbens ledelse, ansatte, medlemmer, foresatte og andre støttepersoner. Verdiene er i tråd med Norges Svømmeforbunds fem verdier: grensesprengende, lekende, ansvarlig, dristig og inkluderende.

1.2 Virksomhetsideen til Stavanger Svømmeklubb

Stavanger Svømmeklubb skal:

- Tilrettelegge og motivere for konkurransesatsing for de som ønsker å utvikle eget potensial maksimalt.
- Tilby grunnleggende svømmeopplæring gjennom svømmeskolen for alle barn, ungdom og voksne i Stavanger regionen.
- Tilrettelegge et tilpasset aktivitetstilbud i et godt klubbmiljø for alle svømmemedlemmer.
- Bidra til at medlemmene blir ambassadører til gode holdninger og sunn og aktiv livsstil.

1.2 Annerkjennelsesprogrammet

Som en del av det kontinuerlige arbeidet med å utvikle og styrke klubben har styret også i 2018 gjennomført NSF's annerkjennelsesprogram. Med utgangspunkt i evalueringen har styret en målsetting om å identifisere gapene både i 2018 og i et mer langsiktig perspektiv i perioden 2019 – 2029. Sammenslåingen av to klubber som SSK er et resultat av, har gjort det krevende å få produsert alle tall som er nødvendig for å få utført AKP skikkelig første året. Men i løpet av 2019 ser vi for oss at dette skal være enklere. En rekke tiltak er allerede iverksatt og virksomhetsplanen representerer en konkretisering av disse tiltakene.

Annerkjennelsesprogrammet bygger på at god klubb utvikling krever en helhetlig tilnærming til samtlige utfordringer og oppgaver.

Følgende er styrets hovedtiltak for 2019:

- Etablere og publisere sentrale klubbdokumenter som virksomhetsplan og sportslig plan.
- Styrke arbeidet med det sportslige aktivitetstilbudet, herunder oppfølging og utvikling av utøvere/trenere/instruktører.
- Styrke og videreutvikle identifiserte utviklingstiltak for Svømmeskolen.
- Styrke foreldres involvering og engasjement.
- Bedre informasjon og kommunikasjon internt og eksternt.
- Etablere en plan for rekruttering og sikring av sponsorer til klubben. Tiltak i 2019 og 2020 vil i stor grad avhenge av status etter 2018.
- Etablere en klubbhåndbok

2. Mål og suksesskriterier

Stavanger Svømmeklubb står bak NSF's langsiktige målsetning om å gjøre svømmesporten til den mest fremgangsrike idretten i Norge. SSK er i dag en av landets eldste klubber. Antall medlemmer har vokst kraftig de siste 7 årene til nesten 4000 medlemmer samlet etter

sammenslåingen mellom SSC og Madla SK. Dette gjør blant annet Stavanger Svømmeklubb til Rogaland sitt største idrettslag, og den største svømmeklubben i landet.

Stavanger Svømmeklubbs hovedmål er oppsummert i følgende punkter:

- Stavanger Svømmeklubb skal oppmuntre og legge til rette for at alle som vil kan delta i Klubbens aktiviteter og oppleve svømmeglede.
- Stavanger Svømmeklubb skal fremme gode verdier, holdninger og atferd i klubben.
- Stavanger Svømmeklubb skal beholde og videreutvikle et bredt tilbud av aktiviteter og tilbud til alle medlemmene.
- Stavanger Svømmeklubb skal utvikle et høyt konkurransemiljø på junior og seniornivå.
- Stavanger Svømmeklubb skal ha en profesjonell, effektiv og velfungerende organisasjon som jobber for medlemmene.
- Stavanger Svømmeklubb skal opprettholde posisjonen om å være en av Norges største og beste svømmeklubber.

For at Stavanger Svømmeklubb skal lykkes i henhold til visjon, verdier og målsettinger er det visse suksesskriterier som må ligge til grunn i vårt daglige arbeid:

- Vi har svømmere på alle nivå som opplever mestring, trygghet og glede.
- Vi har svømmere som har et indre ønske om å utvikle ferdigheter, og som også forstår hva det innebærer å jobbe mot klare mål.
- Vi er en aktiv og veldreven klubb som skal utvikles innenfor forsvarlige økonomiske rammer.
- Vi er en klubb som kjennetegnes av engasjerte og kompetente trenere og ledere.
- Vi er en klubb som viser kreativitet og kompetanse slik at vi stimulerer, utvikler og ivaretar ansatte, tillitsvalgte og den enkelte svømmer.
- Vi er en klubb som er anerkjent, åpen og inkluderende, og som gjennom konstruktiv dialog med andre svømmeklubber, idrettsråd, særkrets, idrettskrets, idrettsforbund, lokale politikere m.fl. oppnår godevilkår for svømmeidretten.
- Vi er en klubb som er bevisst betydningen av å fremstå som en positiv bidragsyter i lokalmiljøet.
- Vi er en klubb med klare holdninger og retningslinjer.

3. Organisasjonsutvikling

Stavanger Svømmeklubbs formål er å være en idrettsklubb som arbeider for at alle medlemmer gis mulighet til å utøve svømmeaktivitet ut ifra sine ønsker og behov. Svømmeaktivitet er vår kjernevirksomhet, og klubbens organisatoriske funksjoner skal støtte og utvikle denne kjernevirksomheten. For organisasjonen har vi et mål om å bli den mest veldrevne svømmeklubben i Norge.

Som et ledd i det arbeidet har styret besluttet å profesjonalisere organiseringen av SSK og dermed også driften. Styret har ansatt daglig leder som første ledd i profesjonaliseringen. Videre

er det ansatt en sportssjef som skal bidra til å bedre den sportslige utviklingen på alle nivåer. I tillegg har styret et delmål om å skape tettere samarbeid med foreldre og dermed sikre økt foreldreengasjement. SSK skal også forbedre kommunikasjonen innad og utad. Klubben skal også sikre riktig kompetanse i styret, utvikle utvalgene, og utvikle og rekruttere de beste trenerne og instruktørene i landet. Klubben skal også arbeide aktivt for å rekruttere flere sertifiserte dommere.

Arbeidet med klubb utvikling er essensielt for at SSK skal nå sine mål på de øvrige områdene. Klubben utvikles gjennom at ansatte, engasjerte og frivillige jobber sammen med felles prosjekter og felles mål. Kompetanseheving, kunnskaps- og erfaringsdeling, dialog og kommunikasjon er sentrale områder det må jobbes med kontinuerlig.

Strategisk ledelse og lojalitet mot virksomhetsplanen og underliggende handlingsplaner er viktig med tanke på både den konkurransen som klubbens aktiviteter møter i lokalmiljøet, klubbens økonomi og budsjettstyring, samt utvikling av norsk svømming generelt.

Godt personalarbeid er også et viktig område både med tanke på rekruttering, turnover, kompetanseheving og forankring av virksomhetsplanen i det daglige arbeidet. Det er svært viktig at klubben har nok personalressurser til å utføre de oppgaver som klubben påtar seg. Her er også et lokalt, regionalt og nasjonalt samarbeid med klubber, idrettsråd, idrettskrets og særforbund, samt offentlige myndigheter og private aktører viktige stikkord på veien mot den ønskede utviklingen.

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal ha en effektiv styring og ledelse som sikrer en god forsvarlig drift og utvikling av klubben.

Delmål

- Stavanger Svømmeklubb skal ha en klubbledelse som ivaretar og sikrer god drift og utvikling.
- Stavanger Svømmeklubb skal påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøtet.
- Stavanger Svømmeklubb skal være synlig i lokalmiljøet som en aktiv samfunnsaktør.
- Stavanger Svømmeklubb skal informere og kommunisere godt internt og eksternt, og i det skape større engasjement i og rundt klubben.

For konkrete tiltak relatert til disse delmålene se Appendix A. kapittel A1.

4. Anleggsutvikling

Det er et ledende prinsipp i bygging av idrettsanlegg at det er det offentlige som bygger og drifter anlegg, mens idretten fyller dem med aktivitet.

Tilstrekkelig antall svømmeanlegg er av vesentlig samfunnsmessig betydning og en forutsetning for å lære våre barn å bli fortrolige med vann og lære å svømme. Det ligger også betydelige

helsegevinster ved regelmessig svømming og aktivitet i vann. Alle svømmeanlegg skal være tilgjengelig for alle. Bruken av kommunale svømmeanlegg skal være gratis for SSKs opplærings- og idrettstilbud rettet mot barn og unge. Et overordnet mål for anleggsutviklingen er at utbygging av svømmeanlegg skal skje i en takt som gir en reell kapasitetsøkning, også når man tar i betraktning anleggsnedleggelse og befolkningsøkning. Svømmeidrettens anleggstid skal styrkes gjennom utbygging, økt åpningstid og økt andel av åpningstid. Anleggene skal være tilgjengelig for våre svømmere på det tidspunkt det er gunstig for barn og unge å drive svømmeopplæring og trening. SSK har ansvar for drift av Nautilus bassenget på Eiganes, som er et privateid basseng, hvor det blir holdt kurs samt tilbyr leie av bassenget til forskjellige grupper, og er en del av SSKs plan for å sikre tilgang på bassengkapasitet.

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal aktivt jobbe for at vi har nok brukstid i kommunale svømmehaller og skolebasseng, samt bidra til at det bygges nye svømmeanlegg i fremtiden.

Delmål

- Stavanger Svømmeklubb skal arbeid for at det bygges nye svømmeanlegg for trening og konkurranser.
- Stavanger Svømmeklubb skal arbeide for å øke klubbens tilgang til eksisterende svømmeanlegg.
- Stavanger Svømmeklubb skal arbeide for å øke egen kompetanse på drift av svømmeanlegg.

For konkrete tiltak relatert til disse delmålene se Appendix A. kapittel A2.

5. Aktivitetstilbud

Stavanger Svømmeklubb skal skape god og variert aktivitet for medlemmene, og legge til rette for at alle kan være *Aktive for Livet*.

Barn, ungdom og voksne skal gis mulighet for å lære å svømme. Dette er grunnlaget for videre variert aktivitet og trening, slik at alle på sikt kan utvikle seg så langt de vil. Svømmeopplæring i samarbeid med barnehager og skoler er en prioritet. SSK skal være den ledende aktøren i Stavanger regionen i all svømmeidrettslig opplæring. Vi skal tilby god opplæring for barn, ungdom og voksne med kompetente instruktører.

Å være svømmedyktig er et krav i henhold til skolens læreplaner. SSK innehar spisskompetanse som trengs for å lære barn å svømme. SSK skal være en naturlig samarbeidspartner for Stavanger kommune. SSK har både kapasitet og kompetanse til å bidra i skolenes svømmeundervisning mot økonomisk kompensasjon.

For å sikre SSKs ledende rolle som leverandør av svømmeopplæring og svømmetrening, og for å rekruttere, beholde og utvikle flere, må vi hele tiden sikret at alle instruktører og trenere har den nødvendige kompetansen. Det skal være fokus på å videreutvikle instruktører og trenere, samt sikre økt kompetanse på trening av barn, ungdom, voksne og grupper med behov for tilrettelegging. Barn og ungdom har i dag mange valgmuligheter, og vi må derfor skape attraktive arenaer for spennende og variert aktivitet, hvor barn og unge får mulighet til å oppleve mestring.

SSK ønsker å beholde medlemmer i et livslangt perspektiv, og øke antall medlemmer i klubben. Spesielt er det viktig å ivareta ungdom for å hindre frafall og sikre videre idrettsglede og engasjement i idretten. Vi må legge til rette for allsidig aktivitet for alle uavhengig av økonomi, funksjonshemming og motivasjon for å drive aktiviteten.

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal gi et variert bredde- og konkurransetilbud til barn, ungdom, voksne, herunder mennesker med behov for tilrettelegging.

Delmål

- Stavanger Svømmeklubb skal bidra til at alle regionens innbyggere lærer å svømme.
- Stavanger Svømmeklubb skal ha Norges best drevne svømmeskole – alltid fulltegnede kurs.
- Stavanger Svømmeklubb skal øke antall medlemmer, samt ha en nullvisjon om frafall i barne- og ungdomså.
- Stavanger Svømmeklubb skal tilby aktivitetstilbud til alle som ikke vil konkurrere (*Aktiv for Livet*).

For konkrete tiltak relatert til disse delmålene se Appendix A. kapittel A3.

6. Utøverutvikling

SSK skal prioritere og utvikle både konkurranse- og breddeidrettstilbud i klubben. Når det gjelder konkurransetilbud, herunder toppidrett, har klubben et mål om å utvikle nasjonale og internasjonale svømmere, samt bli blant de 3 beste svømmeklubbene i Norge hva gjelder idrettslige prestasjoner. For å oppnå dette må vi skape en treningskultur og prestasjonskultur hvor det er kjekt å komme på trening, hvor utøverne utfordrer seg selv og har en positiv innstilling, hvor trenere og støtteapparat er oppmuntrende og stimulerende. Samtidig som vi utvikler vår prestasjonskultur for dem som ønsker å satse på svømming, skal vi også utvikle en klubb for alle som vil svømme uansett ferdigheter og målsetting.

I løpet av en 10 års periode (2019 – 2029) er målet å opprettholde status som en Eliteklubb. I 2014 utviklet NSF en sportslig plan for svømming som ivaretar alle målgrupper. Den sportslige planen gir klare utfordringer til klubbene i å finne ut hvilken klubb de ønsker å være; Opplæringsklubben, Konkurransklubben, NM-klubben eller Eliteklubben. I 2015 ble «Treningsfilosofiprojektet» etablert og gjennomført, et solid samarbeid mellom klubbtrenerne, NSF og OLT. Dette skal være retningsgivende for å skape morgendagens internasjonale svømmere når man har kommet forbi Elitetreningstrappen i NSFs utviklingstrapp. Målene og strategiene bygger på samarbeid, erfaringsutveksling, kompetanseheving, involvering, prestasjonskultur, konkurranser og utdanning. SSKs sportslige satsing er nærmere angitt i *Sportslig plan 2019 – 2029*.

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal gjennom et fullverdig trenings- og konkurransetilbud gi alle svømmere en opplevelse av ferdighetsutvikling og mestringsglede i tråd med egne ambisjoner.

Delmål

- Stavanger Svømmeklubb skal tilby konkurransetilbud til alle som vil konkurrere (*Livet som Aktiv*).
- Stavanger Svømmeklubb skal utvikle konkurransesvømmere og elitesvømmere i et rent, sunt og inkluderende prestasjonsmiljø.
- Stavanger Svømmeklubb skal utvikle svømmere til deltakelse i nasjonale og internasjonale mesterskap som NM, Nordisk, EM, VM, OL og PL.

For konkrete tiltak relatert til disse delmålene se Appendix A. kapittel A4.

6. Trenerutvikling

Trenerutvikling og utøverutvikling er to områder som henger tett sammen. Sportslig utvikling er avhengig av trenerkompetanse og et trenermiljø som alltid er sultent på utvikling og læring. Stavanger Svømmeklubb skal ha høyt kvalifiserte trenere som gjennom kunnskap, erfaringsutveksling, nysgjerrighet og kreativitet skaper svømmere med nødvendige ferdigheter og gode resultater.

Trenerne skal være opptatt av å ta vare på den enkelte svømmer og bidra til høy trivsel. Trenerne skal behandles med respekt for den jobben de legger ned og de skal omgås medlemmer, foresatte og andre med samme respekt. Trenerne skal jobbe systematisk med å sikre rekruttering av nye medlemmer, i tillegg til å beholde og utvikle de medlemmene vi allerede har. Trenerne skal holde seg oppdatert på utvikling i lokal, nasjonal og internasjonal svømming. I dette ligger også et behov for at trenerne sikres nødvendig kompetanse gjennom relevante kurs og utdanning i regi av Norges svømmeforbund, Rogaland svømmekrets, Olympiatoppen Sørvest og andre relevante kursleverandører.

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal til enhver tid ha et tilstrekkelig antall trenere og instruktører med høy kompetanse, samt utvikle Norges beste svømmetrenerne.

Delmål

- Stavanger Svømmeklubb skal tilby instruktør- og trenerutvikling av høy kvalitet.
- Stavanger Svømmeklubb skal ha trenere som skaper høy motivasjon og sunn prestasjonskultur blant svømmerne i klubben.
- Stavanger Svømmeklubb skal ha en Sportssjef som er hovedansvarlig for den sportslige aktiviteten til klubben.

For konkrete tiltak relatert til disse delmålene se Appendix A. kapittel A5.

7. Dommerutvikling

For å avholde approberte stevner er dommere helt nødvendig. Stavanger Svømmeklubb ønsker å være mest mulig selvhjulpne med dommere på egne stevner, samt kunne bidra med dommere

på andre stevner i kretsen. Internt ser vi på foreldre og mosjonssvømmere som våre primære rekrutteringsgrupper, og rekrutteringstiltak blir først og fremst rettet mot disse gruppene. Måten klubben kommuniserer budskapet om nødvendigheten av dommere, samt hva rollen/jobben innebærer er viktig.

Stavanger Svømmeklubb vil synliggjøre:

- At det blir ingen stevner uten dommere.
- At det å være dommer er en måte å bli kjent med andre i klubben og miljøet på.
- At det er enkelt å ta kurs og at det tar kort tid.
- At det å være dommer regnes som dugnad.

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal til enhver tid ha et tilstrekkelig antall dommere med god kompetanse til å gjennomføre egne stevner, samt levere dommere til lokale, regionale, nasjonale og internasjonale mesterskap.

Delmål

Stavanger Svømmeklubb skal levere dommere til lokale, regionale, nasjonale og internasjonale mesterskap.

For konkrete tiltak relatert til disse delmålene se Appendix A. kapittel A6.

8. Arrangementsutvikling

Stavanger Svømmeklubb er anerkjent som en dyktig arrangør av både lokale og nasjonale stevner. Disse arrangementene ønsker vi å videreutvikle i tråd med tiden og med utviklingen i norsk svømming.

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal skape landets mest attraktive stevner. Klubbens leirer skal kjennetegnes av høy kvalitet.

Delmål

Stavanger Svømmeklubb skal øke kvaliteten på gjennomføring av stevner og leirer.

For konkrete tiltak relatert til disse delmålene se Appendix A. kapittel A7.

9. Dugnad

Stavanger Svømmeklubb har etter hvert blitt en profesjonelt drevet svømmeklubb med flere ansatte. Likevel er en del av klubbdriften helt avhengig av en del frivillig innsats fra foreldre/foresatte for at klubben skal kunne klare å holde egenandelene for medlemmene på et akseptabelt nivå, samt å kunne gjennomføre aktiviteter for våre medlemmer. Klubben erfarer ujevn fordeling av dugnadsinnsatsen hos medlemmene og for å stimulere til økt dugnadsinnsats har styret etablert en dugnadsordning.

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal ha en meget høy andel foresatte som bidrar til klubbens dugnadsarbeid.

Delmål

Stavanger Svømmeklubb skal arbeide for å involvere foresatte i klubbens arbeid på et tidlig tidspunkt.

For konkrete tiltak relatert til disse delmålene se Appendix A. kapittel A7.

10. Evaluering

Handlingsplanen skal evalueres og justeres hvert år. Det gamle og det nye styret kommer sammen i felles styreseminar etter årsmøtet, første gang i 2019, for å gå gjennom planen og forankre den i hele klubben.

Appendix A. Langsiktig handlingsplan 2019 – 2029

A1. Organisasjonsutvikling

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal ha en effektiv styring og ledelse som sikrer en god forsvarlig drift og utvikling av klubben.

Delmål 1

Stavanger Svømmeklubb skal ha en klubbledelse som ivaretar og sikrer god drift utvikling.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal ha et aktivt styre med god organisasjons-forståelse der medlemmene har tydelige roller og ansvarsoppgaver	Utarbeide klare rollebeskrivelser (arbeidsfordeling) for styrets medlemmer, og påse at valgkomiteen tar disse i bruk i sitt arbeid	Valgkomite og styret	Innen utgangen av 2019
SSK skal ha et organisasjonskart som viser roller, ansvar, kommunikasjonslinjer for styret, utvalg og ansatte	Utarbeide og publisere organisasjonskart. Utarbeide klare mandat for utvalg, komiteer og arbeidsgrupper	Daglig leder og styret	Mai 2019
SSK skal ha en administrasjon med tydelige roller, ansvar og arbeidsoppgaver	Oppdatere stillingsbeskrivelse til daglig leder, administrasjon, sportssjef, trenere, instruktører og svømme-skoleansvarlig	Daglig leder og styrets leder	Fortløpende
SSK skal øke antall ansatte i administrasjon for å sikre god drift og utvikling	Ansette svømme-skoleansvarlig i full stilling	Styret og daglig leder	2019
	Ansette kontor- og administrasjons-medarbeider	Styret og daglig leder	2019
SSK skal ha en inkluderende arbeidsgiverpolitikk (IA)	Gjennomføre medarbeidersamtaler	Daglig leder/sportssjef	Årlig innen utgangen av april
	Utarbeide en arbeidsgiverstrategi for rekruttering og ivaretagelse av ansatte i klubben	Daglig leder og styret	2020
	Arrangere sosiale sammenkomster for de ansatte	Daglig leder og styrets leder	Årlig

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeklubb.no> – Epost: post@stavangersvommeklubb.no

	Tilby opplæring og kompetanseheving til de ansatte	Daglig leder og kompetanseansvarlig i styret	Kontinuerlig
SSK skal ha en egen beredskapsplan HMS	Beredskapsplanen skal holdes oppdatert og kommuniseres til de ansatte	Daglig leder og HMS ansvarlig i styret	Årlig
SSKs personalarbeid skal settes i system og følges opp	Videreutvikle IT- system	Daglig leder og styret	I løpet av 2019 - 2020
SSK skal utarbeide og aktivt bruke styringsdokumenter i drift og utvikling av klubben	Utvikle, oppdatere og bruke virksomhetsplan, sportslig plan, klubbhåndbok og svømmeskolehåndbok, og økonomihåndbok i daglig drift og utvikling	Daglig leder, styret, sportssjef og svømmeskoleansvarlig	Årlig
SSK skal ha jevnlige klubbutviklingsprosesser	SSK Seminar for svømmere, foreldre, trenere/ansatte og styret	Daglig leder og Sportssjef	Årlig
	SSK skolen for trenere og instruktører	Daglig leder og Sportssjef/Svømmeskoleansvarlig	Årlig
SSK skal rekruttere unge ledere, trenere og dommere i klubben	Tilby deltagelse på Lederkurs for ungdom, samling for unge ledere, og ha en strategi for oppfølging og bruk av dem i etterkant	Daglig leder og barneidrettsansvarlig i styret	Årlig
	Tilby Trenerutdanning og ha en strategi for oppfølging og bruk av trenere i etterkant	Daglig leder og sportssjef	Kontinuerlig
	Tilby dommerkurs og ha en strategi for oppfølging og bruk av dommere i etterkant	Dommeransvarlig i styret	Kontinuerlig
SSK skal aktivt inngå dialog og prosess med andre svømmeklubber i kommunen for tettere samarbeid og sportslig utvikling til de beste for svømmesporten i kommunen.	Være aktiv i kretsen, svømmealliansen og direkte mot andre klubber. Oppmuntre til felles samlinger/leirer og treninger, og legge til rette for slike	Sportssjef	Kontinuerlig
SSK skal til enhver tid ha et medlemsregister som er oppdatert.	Sikre god administrasjon og gode rutiner	Daglig leder og kontor- og administrasjonsmedarbeider	Kontinuerlig

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeklubb.no> – Epost: post@stavangersvommeklubb.no

SSK skal utarbeide en styreinstruks	Beskrivelse av klubbens aktiviteter i et årshjul, der styremedlemmene blir ansvarliggjort for sine oppgaver og erfaringsoverføring sikres	Styret	I løpet av 2019
-------------------------------------	---	--------	-----------------

Delmål 2

Stavanger Svømmeklubb skal påse at idrettslagets midler brukes og forvaltes på en forsvarlig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på årsmøtet.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal ha månedlig kontroll på inntekter og utgifter i klubben	Godt samarbeid mellom regnskapsfører og daglig leder/styrets økonomiansvarlig	Styreleder, daglig leder, økonomiansvarlig i styret	Kontinuerlig
SSK skal følge regnskapsloven og bokføringsloven, engasjere registrert revisor og følge revisorloven, samt velge kontrollkomite	Følge regnskapsloven og bokføringsloven, engasjere registrert revisor og følge revisorloven, samt velge kontrollkomite.	Styret	Kontinuerlig
SSK skal øke klubbens sponsorinntekter	Utarbeide/videreutvikle en sponsorpakke, samt inngå samtaler med aktuelle sponsorer	Daglig leder og sponsorutvalg	I løpet av 2019
SSK skal tilby kjøp av klubbklær, effekter og produkter rettet mot medlemmer og utøvere	Inngå avtale med totalleverandør av klubbklær	Daglig leder og sponsor/markedsutvalg	I løpet av 2019
SSK skal søke etter små og store finansieringskilder innenfor lokal og nasjonal idrett og offentlige instanser	Skaffe oversikt ulike tilskuddsordninger og etablere rutiner for søknad og rapportering.	Daglig leder og sponsor/markedsutvalg	Kontinuerlig

Delmål 3

Stavanger Svømmeklubb skal være synlig i lokalmiljøet som en aktiv samfunnsaktør.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal ha en god dialog og et godt samarbeid med kommunen og lokale samfunnsaktører når det gjelder tilbud til ulike grupper i kommunen	Inngå dialog og samarbeid med kommunen om lokale folkehelseprosjekter	Daglig leder og svømmeskoleansvarlig	2019
	Være en attraktiv samarbeidspartner for andre frivillige lag og	Daglig leder og svømmeskoleansvarlig	2019

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeklubb.no> – Epost: post@stavangersvommeklubb.no

	organisasjoner og private aktører som genererer midler til lokal aktivitet		
--	--	--	--

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: post@stavangersvømmeklubb.no

Delmål 4

Stavanger Svømmeklubb skal informere og kommunisere godt internt og eksternt, og i det skape større engasjement i og rundt klubben.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal sikre god kommunikasjon i alle ledd, både innad og utad.	Det er spesielt viktig å nå ut til publikum, presse og kommunen, samt interne grupperinger som styre, trenere, utøvere og foreldre. Det skal også avholdes foreldremøter foran hver sesong.	Alle i klubben	Kontinuerlig
SSK skal markedsføres tydeligere i lokalsamfunnet	Benytte NSF's markedsføringshåndbok, samt utarbeide egen plan for mer synliggjøring i lokalmedia	Daglig leder	2020
	Utarbeide en kommunikasjonsstrategi for media nå det gjelder omtale av barn og ungdom, toppidrett, folkehelse, samfunnsansvar og krisehåndtering	Daglig leder	2020
SSK skal revidere nettsiden	For å bedre kommunikasjon med foreldre og foresatte, må det legges vekt på å ha en informativ og oppdatert nettside der det blir opplyst om treningstider, kontaktpersoner, mv.	Styret og daglig leder	2019
SSK skal forsterke foreldreengasjementet i klubben gjennom opprettholdelse av et Foreldreutvalg (FAU)	Opprettholde FAU som består av foreldrekontakter fra hver av klubbens trenings- og konkurransegrupper	Leder FAU	I løpet av 2019
	Utarbeide et standard velkomstbrev til foreldre hvor de inviteres til å bidra aktivt i klubbarbeidet, beskrive forventninger om innsats (f.eks. dugnadsarbeid). Behovet for nye dommere skal også fremkomme i velkomstbrevet	FAU	I løpet av 2019
SSK skal markedsføre årsmøtene	Sørge for god og tydelig informasjon om tid og sted. Oppfordre til deltakelse, samt sikre en lokalitet slik at foreldre og andre medlemmer får anledning til å delta.	Styreleder og daglig leder	Foran hvert årsmøte

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeklubb.no> – Epost: post@stavangersvommeklubb.no

SSKs skal tydeliggjøre roller og synliggjøre klubben	SSKs styremedlemmer og ansatte skal bære klubbklær når man rep. klubben	Daglig leder og styret	Kontinuerlig
--	---	------------------------	--------------

A2. Anlegg

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal sikre at klubben har nok brukstid i kommunale svømmehaller og skolebasseng, samt bidra til at det bygges nye svømmeanlegg i fremtiden.

Delmål 1

Stavanger Svømmeklubb skal arbeid for at det bygges nye svømmeanlegg for trening og konkurranser.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal bidra til at det bygges et 50m svømmebasseng med varmtvanns opplæringsbasseng	Samarbeide med Rogaland svømmekrets, lokale idrettsråd og klubber.	Styret og daglig leder	Innen 2028
SSK skal arbeide for at det bygges flere nye bydelsbasseng	Arbeide kontinuerlig inn mot idrettsråd og lokale politikere	Daglig leder	Kontinuerlig
	Bidra til sikring av arealer til svømmeanlegg	Daglig leder	Kontinuerlig
	Bidra til at svømmeanlegg kommer inn i langtidsbudsjettene i kommunen	Daglig leder og styret	Kontinuerlig
	Arbeide politisk for at kommuner bevilger investerings- og driftsmidler til svømmeanlegg over flere poster enn idrett i kommunebudsjettet	Daglig leder og styret	Kontinuerlig
SSK skal fortsette driften av et eget opplæringsbasseng, p.t Nautilus Eiganes	Dialog og samarbeid med lokale myndigheter og private aktører	Styret og daglig leder	Kontinuerlig

Delmål 2

Stavanger Svømmeklubb skal arbeide for å øke klubbens tilgang til eksisterende svømmeanlegg.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal jobbe for mer og bedre treningstid i kommunale svømmebasseng	Være en aktiv pådriver mot kommunen og innad i Svømmealliansen	Styrets representanter i Svømmealliansen og daglig leder	Kontinuerlig
SSK skal jobbe for god tilgang til kommunale	Søke om utvidet tid i hallene	Daglig leder, styrets representanter i	Kontinuerlig

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeklubb.no> – Epost: post@stavangersvommeklubb.no

svømmebasseng i skoleferier og fridager		Svømmealliansen og svømmeskoleansvarlig	
---	--	---	--

Delmål 3

Stavanger Svømmeklubb skal arbeide for å øke egen kompetanse på drift av svømmeanlegg.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal øke sin kompetanse på drift av basseng	Lære fra andre klubber som har erfaring, og delta på kurs i regi av Bad, Park og Idrett.	Styret og daglig leder	Først aktuelt ved mulighet til å drifte eget anlegg.

A3. Aktivitetstilbud

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal gi et variert bredde- og konkurransetilbud til barn, ungdom, voksne, herunder mennesker med behov for tilrettelegging.

Delmål 1

Stavanger Svømmeklubb skal bidra til at alle kommunens innbyggere lærer å svømme (kurs).

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal tilby svømmeopplæring for alle aldersgrupper uavhengig av funksjonsgrad	Arbeide for tildeling av halltid i alle typer bassenger slik at vi kan gi tilbud	Daglig leder og svømmeskole-ansvarlig	Kontinuerlig
	Ansette og utdanne instruktører med riktig kompetanse	Daglig leder og kompetanse-ansvarlig i styret	Kontinuerlig
SSK skal tilby svømmeopplæring for barnehager der det ligger til rette for det	Etablere god dialog og kontakt med barnehager	Svømmeskole-ansvarlig	Kontinuerlig
	Tett dialog med Fylkesmannen i Rogaland for å sikre høy tildeling av midler gjennom året	Daglig leder	Kontinuerlig
SSK skal tilby svømmeopplæring for skoler der det ligger til rette for det	Inngå dialog med aktuelle skoler for å vurdere mulighet for svømmeopplæring i regi av SSK	Daglig leder og Svømmeskole-ansvarlig	2019
	Inngå dialog med Stavanger kommune for å styrke svømmeopplæring i skolen	Daglig leder og svømmeskole-ansvarlig	2019

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeklubb.no> – Epost: post@stavangersvommeklubb.no

SSK skal bidra til at alle 4. klassinger i Stavanger når kompetansemålet i svømming	Tilby undervisning til skolene, samt bredt kurstilbud, herunder FFF og SFO	Daglig leder og svømmeskole-ansvarlig	2019
---	--	---------------------------------------	------

Delmål 2

Stavanger Svømmeklubb skal ha Norges best drevne svømmeskole – alltid fulltegnede kurs.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal ha en god og veldreven svømmeskole etter retningslinjer fra Norges Svømmeskole	En heltidsansatt svømmeskoleansvarlig som tilfredsstillers NSF's veiledende kompetansekrav	Styret og daglig leder	2019
	En deltidsansatt hovedinstruktør med ansvar for å føre tilsyn med instruktørene, samt ivareta faglig utvikling av instruktørene	Styret og daglig leder	2019
	Sikre at alle instruktører til enhver tid har nødvendig kompetanse	Daglig leder og svømmeskole-ansvarlig	Kontinuerlig
SSK skal styrke svømmeskolenes posisjon i kvalitet og omfang	SSK skal opprette et bredt og allsidig aktivitetstilbud	Daglig leder og svømmeskole-ansvarlig	2019
SSK skal ha et godt organisert opplæringstilbud for barn, ungdom og voksne	Tid i vann skal utnyttes optimalt gjennom god organisering og flere parallelle aktiviteter	Svømmeskole-ansvarlig	2019

Delmål 3

Stavanger Svømmeklubb skal øke antall medlemmer, samt ha en nullvisjon om frafall i barne- og ungdomsårene.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal øke andelen barn som går fra svømmeskolen til klubbens trenings- og konkurransegrupper	Trenere og instruktører oppmuntrer svømmere til å fortsette med svømming, og legge til rette for hospitering, samt informere foreldre om videre muligheter i klubben	Sportssjef og svømmeskole-ansvarlig	2019
	Utvikle alternativt aktivitetstilbud for barn og ungdom 6-19 år	Daglig leder og Sportssjef	2019

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: post@stavangersvømmeklubb.no

	Sikre nok bassengtid til «Vill i vann», treningsgruppe	Daglig leder	2019
SSK skal ivareta konkurransesvømmere så lenge som mulig	Tilby alternativt treningsopplegg (f.eks. Masters, Treningsgruppe, Open water, Triatlon, etc.)	Sportssjef og svømmeskole-ansvarlig	2020
Redusere kostnader for deltakelse i SSK	Lage og implementere retningslinjer for kostnader ifm. konkurranser, leire og utstyr (jf. Idrettspolitisk dokument om reduksjon av økonomiske hindringer for barn og unges deltakelse)	Styret, daglig leder og sportssjef	Kontinuerlig

Delmål 4

Stavanger Svømmeklubb skal tilby aktivitetstilbud til alle som ikke vil konkurrere (Aktiv for Livet).

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal øke sitt aktivitetstilbud	Eksempler: Vill i Vann, Master, Open Water, Treningsgruppe, Barn med spesielle behov, etc.	Daglig leder, sportssjef og svømme-skoleansvarlig	Kontinuerlig
SSK skal ha en god dialog og et godt samarbeid med kommunen og lokale samfunnsaktører når det gjelder tilbud til ulike grupper i kommunen	Jobbe politisk for å bedre klubbens mulighet for samarbeid med kommunen om ulike (folkehelse)prosjekter	Daglig leder og svømme-skoleansvarlig	2019
	Være en attraktiv samarbeidspartner for kommune og frivillige lag/organisasjoner som kan generere midler som kan omsettes til lokal aktivitet	Daglig leder og svømme-skoleansvarlig	2019

A4. Utøverutvikling

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal gjennom et fullverdig trenings- og konkurransetilbud gi alle svømmere en opplevelse av ferdighetsutvikling og mestringsglede i tråd med egne ambisjoner.

Delmål 1

Stavanger Svømmeklubb skal tilby konkurransetilbud til alle som vil konkurrere (Livet som Aktiv).

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
------------------	------------------	---------------	-----------------

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeklubb.no> – Epost: post@stavangersvommeklubb.no

Alle utøvere skal alltid oppleve ferdighetsutvikling og mestringsglede som svømmer, samt oppleve det å vokse som menneske	Oppfølging og etterlevelse av sportslig plan	Sportssjef og trenerteam	Kontinuerlig
Hver svømmer skal få jevnlig individuell veiledning og oppfølging	Mål- og utviklingssamtaler, individuell trening	Sportssjef og trenerteam	Kontinuerlig
Motivere og kommunisere verdien av allsidig trening	Legge til rette for alternativ trening som f.eks. basis, styrke, kondisjon, bevegelse etc.	Sportssjef og trenerteam	Kontinuerlig
SSK skal knytte til seg fagfolk og tilby medisinsk tilbud i Stavanger for klubbens medlemmer	Informere om tilbudet til svømmere og foresatte	Daglig leder	Kontinuerlig

Delmål 2

Stavanger Svømmeklubb skal utvikle konkurransesvømmere og elitesvømmere i et sunt og inkluderende prestasjonsmiljø.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal forsterke satsingen på basis og mental trening	Inngå samarbeid med relevante kompetanseaktører som kan gi en merverdi for klubbens svømmere	Sportssjef	Kontinuerlig
SSK skal forsterke satsingen på teknikktraining?	Oppfølging og etterlevelse av sportslig plan	Sportssjef	Kontinuerlig
SSK skal forsterke det sosiale miljøet og verdiene i klubben	Gruppesamtaler, sosiale sammenkomster utenfor trening, mv	Sportssjef og trenerteam	Kontinuerlig
SSK skal være et rent idrettslag	Alle aktive utøvere skal det året de fyller 12 år gjennomføre «Ren utøver» programmet i regi av Antidoping Norge	Sportssjef og ansvarlig i styret	Årlig

Delmål 3

Stavanger Svømmeklubb skal utvikle svømmere til deltakelse i nasjonale og internasjonale mesterskap som NM, Nordisk, EM, VM, OL og PL.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
Styrke den nasjonale og internasjonale stevnedeltagelsen. Kvalifisere svømmere til	Styrke og videreutvikle samarbeidet med OLT Sørvest og NSF. Tilrettelegge for at toppidrettsutøvere kan	Sportssjef	2019

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeclubb.no> – Epost: post@stavangersvommeclubb.no

finaler i nasjonale og internasjonale mesterskap Finalister/medalje individuelt i NM innen 2019 Minst 2 landslagsutøvere innen 2019	kombinere utdanning og trening lokalt		
	Kompetanseutvikling for trenere på alle nivå i klubben	Daglig leder og sportssjef	Kontinuerlig
	Videreutvikle prestasjonskultur gjennom oppfølging av sportslig plan	Sportssjef og trenerteam	Kontinuerlig
	Gjennomføre systematiske målprosesser	Sportssjef og trenerteam	Kontinuerlig
	Samarbeid med andre klubber så de gode utøverne får nok trening	Sportssjef	Kontinuerlig

A5. Trener- og instruktørutvikling

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal til enhver tid ha et tilstrekkelig antall trenere og instruktører med god kompetanse, samt utvikle Norges beste svømmetrenerne.

Delmål 1

Stavanger Svømmeklubb skal tilby instruktør- og trenerutvikling av høy kvalitet.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal sørge for at alle instruktører har grunnleggende instruktørkurs og videregående kurs, og nødvendig tilleggsutdanning	Motivere og tilrettelegge for kurs (økonomisk støtte til kurs, tilpassede kurs, økt lønn, mv.)	Daglig leder og svømmeskole-ansvarlig	Kontinuerlig
SSK skal legge til rette for at alle trenere på «Vill i vann» har Vill i vann kurs, samt Trener 1	Motivere og tilrettelegge for kurs (økonomisk støtte til kurs, tilpassede kurs, økt lønn, mv.)	Daglig leder	Kontinuerlig
SSK skal legge til rette for at alle trenere i gruppene Hai og Medley har Trener 1 eller høyere.	Motivere og tilrettelegge for kurs (økonomisk støtte til kurs, tilpassede kurs, økt lønn, mv.)	Daglig leder	Kontinuerlig
SSK skal legge til rette for at alle trenere i K-grupper har Trener 2 utdanning eller høyere	Motivere og tilrettelegge for kurs (økonomisk støtte til kurs, tilpassede kurs, økt lønn, mv.)	Daglig leder	2018

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: post@stavangersvømmeklubb.no

SSK skal legge til rette for at trenere fra NM-Elite har Trener 3 utdanning eller høyere, samt nødvendig tilleggsutdanning	Motivere og tilrettelegge for kurs (økonomisk støtte til kurs, tilpassede kurs, økt lønn, mv.)	Daglig leder	2019
SSK skal rette til rette for at Sportssjef har Trener 4 utdanning, samt nødvendig tilleggsutdanning	Motivere og tilrettelegge for kurs (økonomisk støtte til kurs, tilpassede kurs, økt lønn, mv.)	Daglig leder	2022
SSK skal til enhver tid ha oversikt over klubbens kompetanse og utdanningsstatus	Oppdatere internt personalregister og føre tilsyn med Sportsadmin	Daglig leder	Kontinuerlig
SSK skal utvikle egen internskole for klubbens trenere og instruktører	Utvikle og igangsette SSK skolen med 2-3 utviklingsamlinger pr. år.	Daglig leder og Sportssjef	2019

Delmål 2

Stavanger Svømmeklubb skal ha trenere som skaper høy motivasjon og sunn prestasjonskultur blant svømmerne i klubben.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal fremheve begeistring og entusiasme på hver trening og konkurranse	Tema på Trenermøter Ha fokus på samarbeid. Gjøre hverandre bedre sammen. Støtte og oppmuntre hverandre. Se til at alle utøvere blir sett.	Alle i klubben	Kontinuerlig

A6. Dommerutvikling

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal til enhver tid ha et tilstrekkelig antall dommere med god kompetanse til å gjennomføre egne stevner, samt levere dommere til regionale, nasjonale og internasjonale mesterskap.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal rekruttere flere krets- og forbundsdommere	Sende flere dommere på dommerkurs	Dommeransvarlig	Kontinuerlig
SSK skal tilstrebe å utdanne flere internasjonale dommere	Sende dommere på FINA dommerkurs	Dommeransvarlig	Kontinuerlig
SSK skal rekruttere flere unge	Tilby gode kompetansehevende	Dommeransvarlig	Kontinuerlig

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeclubb.no> – Epost: post@stavangersvommeclubb.no

dommere	tiltak (f.eks. Samling for unge dommere, dommerseminarer)		
SSK skal opprettholde et godt samarbeid med med Rogaland svømmekrets ift. rekruttering og videreutdanning av dommere	Samarbeide med Rogaland svømmekrets om rekruttering	Dommeransvarlig	Kontinuerlig

A7. Arrangementsutvikling

Hovedmål

Stavanger Svømmeklubb skal arrangere stevner og leirer av høy kvalitet.

Strategier (Hva)	Tiltak (Hvordan)	Ansvar (Hvem)	Tidspunkt (Når)
SSK skal opprettholde høy kvalitet på arrangering av stevner og leirer	Samarbeide med de beste tilbyderne	Daglig leder og sportssjef	Kontinuerlig
SSK skal vurdere muligheten for å arrangere flere interne stevner.	Ta dette opp som sak på trenermøter	Sportssjef og trenerteam	Årlig

Appendix 3 – Sportslige oppnåelser 2019

1. Internasjonale rekorder (Nordisk-, Europa- og Verdensrekorder)
Ingen
2. Medaljevinner/finaleplass i internasjonale mesterskap (EM, VM, OL, PL, EYOF, YOG)
Sarah L- Rung Sølv EM 100 bryst, gull 100 bryst Nordisk,
Erik Å. Gidskehaug Sølv 1500m Nordisk, Bronse 400 IM Nordisk, Sølv 400 fri Nordisk
3. Internasjonal senior mesterskapdeltakelse
Erik Å. Gidskehaug Senior Nordisk
4. Finaler i internasjonale Jr. mesterskap: Nordisk/EM/VM
Marthe Willumsen 100 m fly, 200 m fly, 50 m fly Nordisk
Olav Eklund 200 m rygg, 4x200 m fri Nordisk
5. Senior-, Junior- eller Utviklingsplass på Landslaget
Erik Å. Gidskehaug
Sarah Louise Rung
Andreas Sigvaldsen
6. Individuelle medaljer frå UM, Jr. NM, Sr. NM, sammenlagtvinner/medaljør ÅM og/eller LÅMØ

Ungdomsmesterskap

Simon Slettevold	5 Gull, 2 Sølv
Marthe Willumsen	3 Gull

NM Junior

Marthe Willumsen	1 Gull
Jens Petter Turøy	1 Sølv
Simon Slettevold	1 Bronse
Helen F. Baxter	1 Bronse

NM Senior

Truls Wigdel	1 Gull, 1 Bronse
Erik Å. Gidskehaug	1 Gull
Jens Petter Turøy	1 Sølv, 1 Bronse
Sarah Louise Rung	4 Gull, 1 Sølv

NM Lang Junior

Truls Wigdel	1 Gull, 1 Sølv, 1 Bronse
--------------	--------------------------

Marthe C. Willumsen 1 Bronse
Helene F. Baxter 1 Bronse

NM Lang Senior

Erik Å. Gidskehaug 3 Sølv, 1 Bronse

ÅM sammenlagtvinner/medaljør

Andreas Sigvaldsen Gull sammenlagt
Aksel Krüger-Larsen Bronse sammenlagt

LÅMØ sammenlagt/medaljør

Inger Sandvold Bronse
Silja Malin Vert Mönig Gull
Susanne Steinnes Sølv
Karen Knutsen Klepp Gull
Andreas Sigvaldsen Gull
Aksel K-Larsen Sølv

7. Stafett medalier fra NM Jr., NM Sr., UM og Nordisk

Nordisk

Ingen

UM

Sølv 4x 200 fri herrer

NM Jr.

Sølv 4x100 fri herrer

Bronse 4x200 fri herrer, 4x50 medley herrer, 4x50 fri herrer, 4x 100 medley herrer

NM Sr.

Gull 4x200 fri herrer

NM lang Jr.

Gull 4x 200 fri herrer, sølv 4x100 fri herrer

NM lang Sr.

Gull 4x 200 fri

8. Medaljevinnere enkeltdistanser

ÅM

Andreas Sigvaldsen	Gull 400 fri, 100 butterfly, 200 bryst, 200 rygg, 200 IM
Aksel Krüger-Larsen	Bronse 100 butterfly, 200 rygg
Silja Vert-Mönig	Bronse 100 butterfly, 200 rygg
Vilde Z. Nessler	Sølv 100 fly
Inger Sandvold	Sølv 200 rygg

LÅMØ

Andreas Sigvaldsen	Gull 100 fly, 400 fri, 200 rygg ,200 bryst, 200 IM
Aksel Krüger-Larsen	Sølv 100 fly, 400 fri, 200 IM, 200 rygg
Silja Vert-Mönig	Gull 400 fri Gull 100 fly, Sølv 200 rygg, Gull 200 IM, Br 200 bryst
Susanne Steinnes	Bronse 400 fri Sølv 200 IM, Gull 200 bryst, Gull 200 Rygg
Elias Stangeland	Gull 200 bryst,
Karianne Kjellsen	Bronse 100 fly, Bronse 200 IM
Inger Sandvold	Gull 200 rygg,
Elias Stangeland	Sølv 200 bryst
Emma Endregaard	Bronse 100 fly
Kari Lærdal	Bronse 400 fri
Stian Pettersen	Bronse 400 fri, 200 rygg,
Vilde Z. Nessler	Bronse 200 rygg
Karen Knutsen Klepp	Gull 100 bryst, 200 Medley
Thomas W. Steen	Bronse 200 Bryst, Bronse 200 IM

9. Norske rekorder (senior rekorder, juniorrekorder, ÅMØ rekorder)

Senior:	Sarah Louise Rung 50 bryst(25+50m), 100 bryst(25m), 100 im(25m)
ÅMØ rekorder:	Andreas Sigvaldsen 400 fri, 200 Rygg

10. Klubbrekorder (ikke årsklasse)

Kortbane	Truls Wigdel 50 butterfly
Kortbane	Andreas Sigvaldsen 50 rygg
Langbane	Inger Sandvold 200 rygg

11. Krets rekorder

Kortbane	Eirik Å. Giskehaug 800fri og 1500fri
Kortbane	Andreas Sigvaldsen 50rygg

12. NSFs Elitemerker

Denne listen er under utarbeidelse

Appendix 4 – Norske og internasjonale rekorder pr 31/12-2019

Type	Distanse	Tid	Rekordinnehaver	Dato	Sted	Handicap
ÅMØ13	400m Fri, Herrer (25m)	4.19.60	Andreas Sigvaldsen	15.03.2019	Karmøy	
ÅMØ12	400m Fri, Herrer (25m)	4.36,03	Andreas Sigvaldsen	10.02.2018	Bergen	
ÅMØ11	400m Fri, Herrer (25m)	4.55,31	Andreas Sigvaldsen	11.02.2017	Førde	
ÅMØ11	100m Rygg, Herrer (25m)	1.11,57	Andreas Sigvaldsen	12.02.2017	Førde	
ÅMØ13	200m Rygg, Herrer (25m)	2.13.12	Andreas Sigvaldsen	09.06.2019	Klepp	
ÅMØ12	200m Rygg, Herrer (25m)	2.27,44	Andreas Sigvaldsen	11.02.2018	Bergen	
ÅMØ11	50m Butterfly, Herrer (25m)	31,27	Andreas Sigvaldsen	10.02.2017	Førde	
ÅMØ12	100m Butterfly, Herrer (25m)	1.07,98	Andreas Sigvaldsen	09.02.2018	Bergen	
NR	50m Fri, Damer (25m)	38,89	Sarah Louise Rung	29.11.2013	Stavanger	S5
NR	50m Fri, Damer (50m)	39,24	Sarah Louise Rung	10.07.2011	Drammen	S5
NR	100m Fri, Damer (50m)	1.21,78	Sarah Louise Rung	08.07.2011	Berlin	S5
NR	100m Fri, Damer (25m)	1.24,41	Sarah Louise Rung	13.11.2010	Stavanger	S5
NR	200m Fri, Damer (50m)	2.47,56	Sarah Louise Rung	09.07.2011	Berlin	S5
NR	200m Fri, Damer (25m)	2.53,84	Sarah Louise Rung	05.04.2014	Stavanger	S5
NR	400m Fri, Damer (50m)	5.48,51	Sarah Louise Rung	25.05.2013	Berlin	S5
NR	50m Rygg, Damer (50m)	45,32	Sarah Louise Rung	05.05.2016	Funchal	S5
NR	50m Rygg, Damer (25m)	45,77	Sarah Louise Rung	03.04.2014	Stavanger	S5
NR	100m Rygg, Damer (50m)	1.36,04	Sarah Louise Rung	06.06.2014	Kristiansand	S5
NR	100m Rygg, Damer (25m)	1.36,22	Sarah Louise Rung	10.03.2016	Stavanger	S5
NR	50m Bryst, Damer (50m)	48,05	Sarah Louise Rung	08.03.2014	Esbjerg	SB4
NR	50m Bryst, Damer (25m)	48,25	Sarah Louise Rung	09.11.2014	Stavanger	SB4
NR	50m Bryst, Damer (50m)	49,13	Sarah Louise Rung	06.07.2019	Drammen	SB5
NR	50m Bryst, Damer (25m)	49,68	Sarah Louise Rung	03.11.2019	Stavanger	SB5
NR	100m Bryst, Damer (50m)	1.43,87	Sarah Louise Rung	17.07.2014	Drammen	SB4
NR	100m Bryst, Damer (25m)	1.44,29	Sarah Louise Rung	13.03.2016	Stavanger	SB4
NR	100m Bryst, Damer (25m)	1.45.91	Sarah Louise Rung	04.07.2019	Drammen	SB5
NR	200m Bryst, Damer (50m)	3.45,70	Sarah Louise Rung	08.06.2014	Kristiansand	SB4
NR	50m Butterfly, Damer (50m)	42,27	Sarah Louise Rung	03.07.2011	Berlin	S5
NR	50m Butterfly, Damer (25m)	43,76	Sarah Louise Rung	23.03.2012	Drammen	S5
NR	100m IM, Damer (25m)	1.34,37	Sarah Louise Rung	09.11.2014	Stavanger	SM5
NR	100m IM, Damer (25m)	1.39.14	Sarah Louise Rung	16.11.2019	Stavanger	SM6
NR	200m IM, Damer (50m)	3.15,83	Sarah Louise Rung	15.09.2016	Rio	SM5
NR	200m IMy, Damer (25m)	3.22,34	Sarah Louise Rung	23.03.2012	Drammen	SM5
VR	200m Fri, Damer (25m)	2.53,84	Sarah Louise Rung	05.04.2014	Stavanger	S5
VR	50m Bryst, Damer (50m)	48,05	Sarah Louise Rung	08.03.2014	Esbjerg	SB4
VR	50m Bryst, Damer (25m)	48,25	Sarah Louise Rung	09.11.2014	Stavanger	SB4
VR	100m Bryst, Damer (50m)	1.43,87	Sarah Louise Rung	17.07.2014	Drammen	SB4
VR	100m Bryst, Damer (25m)	1.44,29	Sarah Louise Rung	13.03.2016	Stavanger	SB4
VR	200m Bryst, Damer (50m)	3.45,70	Sarah Louise Rung	08.06.2014	Kristiansand	SB4
VR	100m IM, Damer (25m)	1.34,37	Sarah Louise Rung	09.11.2014	Stavanger	SM5
VR	200m IM, Damer (25m)	3.22,34	Sarah Louise Rung	23.03.2012	Drammen	SM5

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jättåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: post@stavangersvømmeklubb.no

NR	100m Bryst, Damer (25m)	1.48,25	Sarah Louise Rung	02.11.2018	Kristiansand	SB5
NR	200m IM, Damer (25m)	3.22,92	Sarah Louise Rung	09.12.2018	Oulu	SM6
NJR	4*200m Fri, Herrer (50m)	7.38,55	Stavanger SK	14.07.2016	Kristiansand	
NR	4*200m Fri, Herrer (50m)	7.36,09	Stavanger SK	12.07.2018	Tøyen	
NJR	200m Fri, Herrer (50m)	1.48,85	Truls Wigdel	06.04.2018	Stockholm	

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: post@stavangersvømmeklubb.no

Appendix 5 – SSK utøvere med krets rekorder pr. 31/12-2019

Kortbane Kvinner					
Øvelse	Utøver	Tid	Dato	Sted	Land
50 m fri	Henriette Brekke	25.05	30.11.2012	Stavanger	Norge
100 m fri	Henriette Brekke	54.47	26.11.2011	Stockholm	Sverige
50 m bryst	Henriette Brekke	30.66	22.11.2012	Chartes	Frankrike
100 m bryst	Henriette Brekke	1.06,73	25.11.2012	Chartes	Frankrike
200 m bryst	Helene A.F Baxter	2.34,19	16.11.2017	Kristiansand	Norge
200 m bfly	Victoria Rung	2.16,49	27.11.2011	Trondheim	Norge
200 m rygg	Rebecca Holst	2.17,31	25.03.2011	Nadderud	Norge
100 m medley	Henriette Brekke	1.00,38	02.12.2012	Stavanger	Norge
Kortbane Menn					
Øvelse	Utøver	Tid	Dato	Sted	Land
50 m fri	Thomas Ole Fadnes	22.29	21.03.2010	Stavanger	Norge
100 m fri	Thomas Ole Fadnes	48.6	20.03.2010	Stavanger	Norge
200 m fri	Truls Wigdel	1.47,13	11.12.2015	Bergen	Norge
400 m fri	Eirik Åsland Giskehaug	3.46,40	13.12.2017	København	Danmark
800 m fri	Eirik Åsland Giskehaug	7.50,13	14.11.2019	Stavanger	Norge
1500 m fri	Eirik Åsland Giskehaug	14.53,04	01.11.2019	Stavanger	Norge
50 m bfly	Truls Wigdel	24.69	16.11.2017	Kristiansand	Norge
50 m rygg	Andreas Sigvaldsen	26.15	15.11.2019	Stavanger	Norge
100 m rygg	Kristian Nygård Solvik	56.93	19.11.2017	Kristiansand	Norge
400 m medley	Eirik Åsland Giskehaug	4.20,21	12.12.2015	Bergen	Norge
Langbane Kvinner					
Øvelse	Utøver	Tid	Dato	Sted	Land
50 m fri	Henriette Brekke	25.64	13.04.2012	Eindhoven	Nederland
100 m fri	Henriette Brekke	56.24	21.05.2012	Debrechen	Ungarn
50 m bryst	Henriette Brekke	31.95	03.03.2013	Berlin	Tyskland
100 m bryst	Henriette Brekke	1.11,54	04.07.2013	Kristiansand	Norge
200 m bfly	Victoria Rung	2.19,09	10.07.2011	Drammen	Norge
200 m medley	Eva Marie W. Østerhus	2.23,04	09.06.2013	Kristiansand	Norge
400 m medley	Eva Marie W. Østerhus	5.02,31	04.07.2013	Kristiansand	Norge
Langbane Menn					
Øvelse	Utøver	Tid	Dato	Sted	Land
50 m fri	Thomas Ole Fadnes	22.86	03.06.2009	Austin, TX	USA
100 m fri	Thomas Ole Fadnes	50.66	08.07.2009	Beograd	Serbia
200 m fri	Truls Wigdel	1.48,85	06.04.2018	Stockholm	Sverige
400 m fri	Truls Wigdel	3.53,24	06.07.2016	Hodmezovasarhely	Ungarn
800 m fri	Truls Wigdel	8.11,79	02.04.2016	Stockholm	Sverige
1500 m fri	Truls Wigdel	15.36,78	17.05.2016	London	England
100 m bfly	Truls Wigdel	55.38	08.07.2017	Trondheim	Norge
200 m bfly	Trond Høines	2.03,89	09.00.1989	Roma	Italia
50 m rygg	Vidar Stavland	27.63	06.07.1996	Oslo	Norge
100 m rygg	Kristian Nygård Solvik	1.00,28	11.07.2017	Trondheim	Norge
200 m rygg	Kristian Nygård Solvik	2.08,19	09.07.2017	Trondheim	Norge

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: post@stavangersvømmeklubb.no

Appendix 6 – SSK klubb rekorder pr 31/12-2019

Klubbrekorder kortbane (25meter) – Jenter

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Henriette Brekke	1988	0:25.050	fre, 30 nov 2012	Stavanger
100m Fri	Ida Marko-Varga	1985	0:54.350	lør, 29 okt 2011	Lambertseter
200m Fri	Ida Marko-Varga	1985	1:58.140	lør, 20 mar 2010	Stavanger
400m Fri	Ida Marko-Varga	1985	4:07.740	lør, 12 nov 2011	Stavanger
800m Fri	Ida Marko-Varga	1985	8:44.370	fre, 25 mar 2011	Nadderud
1500m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	16:57.190	søn, 25 mar 2012	Drammen
50m Bryst	Henriette Brekke	1988	0:30.660	tor, 22 nov 2012	Chartres
100m Bryst	Henriette Brekke	1988	1:06.730	søn, 25 nov 2012	Chartres
200m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	2:32.040	tor, 15 nov 2018	Holmen
50m Rygg	Vilde Tengedal	1996	0:29.960	fre, 29 nov 2013	Stavanger
100m Rygg	Ida Marko-Varga	1985	1:02.030	lør, 26 mar 2011	Nadderud
200m Rygg	Rebecca Holst	1991	2:17.310	fre, 25 mar 2011	Nadderud
50m Butterfly	Ida Marko-Varga	1985	0:27.010	fre, 23 mar 2012	Drammen
100m Butterfly	Ida Marko-Varga	1985	0:58.640	lør, 29 okt 2011	Lambertseter
200m Butterfly	Ida Marko-Varga	1985	2:07.730	fre, 11 nov 2011	Stavanger
100m Medley	Henriette Brekke	1988	1:00.380	søn, 02 des 2012	Stavanger
200m Medley	Ida Marko-Varga	1985	2:12.480	fre, 11 nov 2011	Stavanger
400m Medley	Ida Marko-Varga	1985	4:38.280	lør, 24 mar 2012	Drammen

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: post@stavangersvømmeklubb.no

Klubbrekorder kortbane (25meter) – Gutter

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Thomas Ole Fadnes	1987	0:22.290	søn, 21 mar 2010	Stavanger
100m Fri	Thomas Ole Fadnes	1987	0:48.600	lør, 20 mar 2010	Stavanger
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:47.130	fre, 11 des 2015	Bergen
400m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	3:44.390	lør, 03 nov 2018	Kristiansand
800m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	7:50.130	tor, 14 nov 2019	Stavanger
1500m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	14:53.040	fre, 01 nov 2019	Stavanger
50m Bryst	Trond Vasslag	1994	0:28.680	søn, 30 nov 2014	Göteborg
100m Bryst	Erlend Vetnes	1978	1:02.420	fre, 15 nov 2002	Stavanger
200m Bryst	Bjørn Terje Bratt	1979	2:17.040	søn, 19 nov 2000	Stavanger
50m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	0:26.15	fre, 15 nov 2019	Stavanger
100m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	0:56.930	søn, 19 nov 2017	Kristiansand
200m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	2:04.240	søn, 11 des 2016	Kolding
50m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:24.690	tor, 16 nov 2017	Kristiansand
100m Butterfly	Vemund Vetnes	1975	0:54.200	tor, 17 apr 1997	Göteborg
200m Butterfly	Trond Høines	1970	2:01.330	lør, 01 jan 2000	-
100m Medley	Simon Slettevold	2002	0:57.490	søn, 18 nov 2018	Holmen
200m Medley	Erik Årsland Gidskehaug	1997	2:04.250	fre, 15 des 2017	København
400m Medley	Erik Årsland Gidskehaug	1997	4:20.210	lør, 12 des 2015	Bergen

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: post@stavangersvømmeklubb.no

Klubbrekorder langbane (50meter) – Jenter

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Ida Marko-Varga	1985	0:25.370	fre, 13 apr 2012	Eindhoven
100m Fri	Ida Marko-Varga	1985	0:55.110	fre, 13 apr 2012	Eindhoven
200m Fri	Ida Marko-Varga	1985	2:01.170	lør, 21 apr 2012	Stockholm
400m Fri	Ida Marko-Varga	1985	4:19.390	lør, 01 mai 2010	Arlöv
800m Fri	Ida Marko-Varga	1985	9:00.160	lør, 01 mai 2010	Arlöv
1500m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	17:25.280	tir, 10 jul 2012	Tøyen
50m Bryst	Henriette Brekke	1988	0:31.950	søn, 03 mar 2013	Berlin
100m Bryst	Henriette Martinsen	1985	1:11.260	tor, 12 jul 2007	Namsos
200m Bryst	Ina Marleen Holm	1990	2:39.270	fre, 13 feb 2009	Perth
50m Rygg	Hanne Guthormsen	1986	0:31.020	tor, 13 jul 2006	Trondheim
100m Rygg	Ida Marko-Varga	1985	1:06.040	lør, 12 feb 2011	Uppsala
200m Rygg	Inger Sandvold	2004	2:24.770	søn, 07 jul 2019	Drammen
50m Butterfly	Henriette Brekke	1988	0:28.310	fre, 01 mar 2013	Berlin
100m Butterfly	Ida Marko-Varga	1985	1:00.280	søn, 29 jan 2012	Luxembourg
200m Butterfly	Ida Marko-Varga	1985	2:11.910	lør, 28 jan 2012	Luxembourg
200m Medley	Ida Marko-Varga	1985	2:16.550	lør, 28 jan 2012	Luxembourg
400m Medley	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	5:02.310	tor, 04 jul 2013	Kristiansand

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: post@stavangersvømmeklubb.no

Klubbrekorder langbane (50meter) – Gutter

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Thomas Ole Fadnes	1987	0:22.860	ons, 03 jun 2009	Austin, TX
100m Fri	Thomas Ole Fadnes	1987	0:50.660	ons, 08 jul 2009	Beograd
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:48.850	fre, 06 apr 2018	Stockholm
400m Fri	Truls Wigdel	1999	3:53.240	ons, 06 jul 2016	Hódmezovásárhe ly
800m Fri	Truls Wigdel	1999	8:11.790	lør, 02 apr 2016	Stockholm
1500m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	15:31.000	fre, 05 jul 2019	Drammen
50m Bryst	Pål Larsen	1976	0:29.320	lør, 08 jul 1995	Namsos
100m Bryst	Bjørn Terje Bratt	1979	1:04.970	fre, 13 jul 2001	-
200m Bryst	Bjørn Terje Bratt	1979	2:22.480	fre, 13 jul 2001	-
50m Rygg	Vidar Staveland	1973	0:27.630	lør, 06 jul 1996	Oslo
100m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	1:00.280	tir, 11 jul 2017	Trondheim
200m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	2:08.190	søn, 09 jul 2017	Trondheim
50m Butterfly	Vemund Vetnes	1975	0:25.380	lør, 06 jul 1996	Oslo
100m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:55.380	lør, 08 jul 2017	Trondheim
200m Butterfly	Trond Høines	1970	2:03.890	søn, 09 sep 1990	Roma
200m Medley	Erlend Vetnes	1978	2:11.410	lør, 10 jul 1999	Oslo
400m Medley	Geir Andersen	1968	4:32.160	ons, 14 feb 1990	Göteborg

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Boganesveien 31, 4020 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: post@stavangersvømmeklubb.no

Appendix 7 – SSK årsklasserekorder kortbane pr 31/12-2019

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Jenter 11år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:31.420	søn, 02 des 2007	Stavanger
100m Fri	Ingrid Øgreid	2004	1:09.300	søn, 25 okt 2015	Egersund
200m Fri	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:29.220	søn, 18 okt 2015	Stavanger
400m Fri	Ingrid Øgreid	2004	5:11.520	lør, 14 nov 2015	Klepp
800m Fri	Karianne Auestad Kjellsen	2004	10:47.790	fre, 16 okt 2015	Stavanger
1500m Fri	Karianne Auestad Kjellsen	2004	20:19.790	fre, 16 okt 2015	Stavanger
50m Bryst	Karen Knutsen klepp	2008	0:38.660	søn, 08 des 2019	Stavanger
100m Bryst	Maria T. Clausen	1996	1:28.870	lør, 09 jun 2007	Randaberg
200m Bryst	Mari M. Kristoffersen	1995	3:10.060	søn, 01 okt 2006	Stavanger
50m Rygg	Lotte Miller	1996	0:36.530	søn, 02 des 2007	Stavanger
100m Rygg	Lotte Miller	1996	1:18.900	søn, 18 nov 2007	Klepp
200m Rygg	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:47.650	søn, 15 nov 2015	Klepp
50m Butterfly	Ingrid Øgreid	2004	0:34.630	søn, 06 des 2015	Stavanger
100m Butterfly	Ingrid Øgreid	2004	1:18.500	lør, 14 nov 2015	Klepp
200m Butterfly	Karianne Auestad Kjellsen	2004	3:01.160	søn, 13 sep 2015	Haugesund
100m Medley	Maria T. Clausen	1996	1:18.420	søn, 02 des 2007	Stavanger
200m Medley	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:48.540	lør, 14 nov 2015	Klepp
400m Medley	Karianne Auestad Kjellsen	2004	6:06.850	søn, 25 okt 2015	Egersund

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Gutter 11år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	0:29.070	søn, 12 nov 2017	Klepp
100m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	1:06.410	lør, 16 sep 2017	Haugesund
200m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	2:22.000	søn, 26 mar 2017	Dysjalandshallen
400m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	4:50.020	lør, 10 jun 2017	Kvernevik
800m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	9:56.910	fre, 20 okt 2017	Hundvåg
1500m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	18:50.970	fre, 20 okt 2017	Hundvåg
50m Bryst	Andreas Sigvaldsen	2006	0:38.350	søn, 03 des 2017	Hundvåg
100m Bryst	Andreas Sigvaldsen	2006	1:24.890	lør, 29 apr 2017	Sandnes
200m Bryst	Andreas Sigvaldsen	2006	2:59.770	lør, 11 nov 2017	Klepp
50m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	0:32.120	lør, 29 apr 2017	Sandnes
100m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	1:11.440	søn, 30 apr 2017	Sandnes
200m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	2:32.670	søn, 24 sep 2017	Bryne
50m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	0:31.270	fre, 10 feb 2017	Førde
100m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	1:14.160	søn, 12 nov 2017	Klepp
200m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	2:55.860	søn, 19 feb 2017	Hundvåg
100m Medley	Andreas Sigvaldsen	2006	1:12.030	søn, 03 des 2017	Hundvåg
200m Medley	Andreas Sigvaldsen	2006	2:39.590	lør, 21 okt 2017	Hundvåg
400m Medley	Andreas Sigvaldsen	2006	5:34.750	søn, 12 nov 2017	Klepp

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Jenter 12år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:29.370	søn, 07 des 2008	Stavanger
100m Fri	Maria T. Clausen	1996	1:05.090	lør, 27 sep 2008	Bryne
200m Fri	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:23.590	søn, 02 okt 2016	Bryne
400m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:52.360	lør, 16 sep 2006	Haugesund
800m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	10:05.430	søn, 17 sep 2006	Haugesund
1500m Fri	Karianne Auestad Kjellsen	2004	19:19.810	fre, 21 okt 2016	Stavanger
50m Bryst	Susanne Steinnes	2005	0:36.990	lør, 11 nov 2017	Klepp
100m Bryst	Mari M. Kristoffersen	1995	1:22.970	søn, 30 sep 2007	Stavanger
200m Bryst	Mari M. Kristoffersen	1995	2:57.500	lør, 06 okt 2007	Bryne
50m Rygg	Susanne Steinnes	2005	0:34.860	søn, 12 nov 2017	Klepp
100m Rygg	Lotte Miller	1996	1:13.700	søn, 08 jun 2008	Stavanger
200m Rygg	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:38.050	søn, 12 jun 2016	Stavanger
50m Butterfly	Jovana Marinova	2007	0:33.490	lør, 09 nov 2019	Klepp
100m Butterfly	Aida Shoghl	2001	1:14.890	søn, 29 sep 2013	Stavanger
200m Butterfly	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:53.470	lør, 07 mai 2016	Haugesund
100m Medley	Maria T. Clausen	1996	1:14.020	søn, 08 jun 2008	Stavanger
200m Medley	Maria T. Clausen	1996	2:38.370	søn, 30 mar 2008	Bergen
400m Medley	Karianne Auestad Kjellsen	2004	5:37.900	lør, 07 mai 2016	Haugesund

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Gutter 12år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	0:27.390	søn, 09 des 2018	Hundvåg
100m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	0:58.080	lør, 10 nov 2018	Klepp
200m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	2:10.100	lør, 10 nov 2018	Klepp
400m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	4:25.730	lør, 10 nov 2018	Klepp
800m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	9:18.770	søn, 25 feb 2018	Hundvåg
1500m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	17:48.020	fre, 08 jun 2018	Kvernevik
50m Bryst	Andreas Sigvaldsen	2006	0:36.720	lør, 28 apr 2018	Sandnes
100m Bryst	Andreas Sigvaldsen	2006	1:18.480	søn, 25 nov 2018	Farsund
200m Bryst	Andreas Sigvaldsen	2006	2:51.210	lør, 10 feb 2018	Bergen
50m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	0:29.340	søn, 09 des 2018	Hundvåg
100m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	1:03.950	lør, 10 nov 2018	Klepp
200m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	2:26.670	lør, 09 jun 2018	Kvernevik
50m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	0:29.460	søn, 09 des 2018	Hundvåg
100m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	1:06.320	søn, 11 nov 2018	Klepp
200m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	2:38.890	lør, 24 feb 2018	Hundvåg
100m Medley	Andreas Sigvaldsen	2006	1:07.380	søn, 26 aug 2018	Gamlingen
200m Medley	Andreas Sigvaldsen	2006	2:29.860	søn, 11 feb 2018	Bergen
400m Medley	Andreas Sigvaldsen	2006	5:22.580	lør, 24 feb 2018	Hundvåg

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Jenter 13år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:27.690	lør, 28 nov 2009	Harstad
100m Fri	Maria T. Clausen	1996	1:01.020	fre, 27 nov 2009	Harstad
200m Fri	Benedikte Småvik	2002	2:09.070	lør, 17 okt 2015	Stavanger
400m Fri	Benedikte Småvik	2002	4:28.810	lør, 07 nov 2015	Stavanger
800m Fri	Benedikte Småvik	2002	9:08.480	fre, 06 nov 2015	Stavanger
1500m Fri	Benedikte Småvik	2002	17:28.370	fre, 16 okt 2015	Stavanger
50m Bryst	Susanne Steinnes	2005	0:34.580	søn, 04 nov 2018	Kristiansand
100m Bryst	Ulrikke Rein	1998	1:17.040	fre, 11 nov 2011	Stavanger
200m Bryst	Ulrikke Rein	1998	2:44.230	tor, 24 nov 2011	Trondheim
50m Rygg	Karianne Auestad Kjellsen	2004	0:32.280	tor, 16 nov 2017	Kristiansand
100m Rygg	Inger Sandvold	2004	1:08.140	lør, 18 nov 2017	Kristiansand
200m Rygg	Inger Sandvold	2004	2:24.010	fre, 17 nov 2017	Kristiansand
50m Butterfly	Maria T. Clausen	1996	0:30.260	fre, 27 nov 2009	Harstad
100m Butterfly	Benedikte Småvik	2002	1:08.810	søn, 08 nov 2015	Stavanger
200m Butterfly	Benedikte Småvik	2002	2:29.450	fre, 06 nov 2015	Stavanger
100m Medley	Maria T. Clausen	1996	1:09.480	søn, 06 des 2009	Stavanger
200m Medley	Benedikte Småvik	2002	2:27.910	fre, 06 nov 2015	Stavanger
400m Medley	Benedikte Småvik	2002	5:14.130	lør, 21 nov 2015	Alta

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Gutter 13år

31/12/2019 23:59



Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	0:24.420	søn, 08 des 2019	Stavanger
100m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	0:53.480	fre, 18 okt 2019	Bergen
200m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	1:57.130	lør, 19 okt 2019	Bergen
400m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	4:04.910	søn, 20 okt 2019	Bergen
800m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	8:27.190	fre, 18 okt 2019	Bergen
1500m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	16:45.000	fre, 27 sep 2019	Stavanger
50m Bryst	Andreas Sigvaldsen	2006	0:32.490	søn, 08 des 2019	Stavanger
100m Bryst	Sindre Aa. Ranawera	1996	1:13.890	fre, 13 nov 2009	Stavanger
200m Bryst	Andreas Sigvaldsen	2006	2:37.480	lør, 16 mar 2019	Karmøy
50m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	0:26.150	fre, 15 nov 2019	Stavanger
100m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	0:58.180	lør, 16 nov 2019	Stavanger
200m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	2:13.120	søn, 09 jun 2019	Klepp
50m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	0:25.960	tor, 14 nov 2019	Stavanger
100m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	0:59.430	søn, 03 nov 2019	Stavanger
200m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	2:18.770	søn, 29 sep 2019	Stavanger
100m Medley	Andreas Sigvaldsen	2006	1:00.280	søn, 03 nov 2019	Stavanger
200m Medley	Andreas Sigvaldsen	2006	2:18.980	man, 10 jun 2019	Klepp
400m Medley	Truls Wigdel	1999	5:14.990	lør, 12 mai 2012	Stavanger

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Jenter 14år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:26.720	lør, 11 des 2010	Kastrup
100m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:58.160	lør, 11 des 2010	Kastrup
200m Fri	Benedikte Småvik	2002	2:09.380	lør, 19 nov 2016	Bergen
400m Fri	Benedikte Småvik	2002	4:24.230	tor, 17 nov 2016	Bergen
800m Fri	Benedikte Småvik	2002	9:00.430	fre, 09 des 2016	Kolding
1500m Fri	Benedikte Småvik	2002	17:24.560	søn, 20 nov 2016	Bergen
50m Bryst	Susanne Steinnes	2005	0:33.540	fre, 15 nov 2019	Stavanger
100m Bryst	Kari Ystrøm Lærdal	2003	1:15.280	søn, 19 nov 2017	Kristiansand
200m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	2:42.600	tor, 20 nov 2014	Nadderud
50m Rygg	Anne Holmaas Johansen	2005	0:30.730	tor, 14 nov 2019	Stavanger
100m Rygg	Lotte Miller	1996	1:07.000	lør, 20 nov 2010	Bergen
200m Rygg	Inger Sandvold	2004	2:23.110	fre, 16 mar 2018	Nadderud
50m Butterfly	Julie Endregaard, Borsheim	2001	0:29.260	lør, 07 nov 2015	Stavanger
100m Butterfly	Silja Vert-Mönig	2005	1:06.200	lør, 08 jun 2019	Klepp
200m Butterfly	Emily Lane	2000	2:25.350	søn, 23 nov 2014	Nadderud
100m Medley	Maria T. Clausen	1996	1:05.970	lør, 20 nov 2010	Bergen
200m Medley	Maria T. Clausen	1996	2:22.550	søn, 12 des 2010	Kastrup
400m Medley	Benedikte Småvik	2002	5:03.130	lør, 19 nov 2016	Bergen

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Gutter 14år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Fabian Shoghl	2003	0:25.930	fre, 03 nov 2017	Kristiansand
100m Fri	Mikolaj Szarinsky	2000	0:56.860	lør, 08 nov 2014	Stavanger
200m Fri	Olav Eklund	2002	2:02.540	lør, 22 okt 2016	Stavanger
400m Fri	Olav Eklund	2002	4:17.710	lør, 05 nov 2016	Stavanger
800m Fri	Olav Eklund	2002	8:50.090	søn, 12 jun 2016	Stavanger
1500m Fri	Morten Bordevich	1994	17:00.720	lør, 29 nov 2008	Bergen
50m Bryst	Elias Stangeland	2005	0:31.860	søn, 03 nov 2019	Stavanger
100m Bryst	Elias Stangeland	2005	1:08.720	søn, 20 okt 2019	Bergen
200m Bryst	Sindre Aa. Ranawera	1996	2:30.410	fre, 19 nov 2010	Bergen
50m Rygg	Simon Slettevold	2002	0:28.430	fre, 18 nov 2016	Bergen
100m Rygg	Simon Slettevold	2002	1:01.230	søn, 20 nov 2016	Bergen
200m Rygg	Stian Aleksander Pettersen	2003	2:11.630	tor, 16 nov 2017	Kristiansand
50m Butterfly	Christian Nikolaisen Juvik	1993	0:27.100	lør, 10 nov 2007	Stavanger
100m Butterfly	Christian Nikolaisen Juvik	1993	0:59.430	fre, 23 nov 2007	Nadderud
200m Butterfly	Christian Nikolaisen Juvik	1993	2:12.860	lør, 24 nov 2007	Nadderud
100m Medley	Simon Slettevold	2002	1:02.030	søn, 20 nov 2016	Bergen
200m Medley	Mikolaj Szarinsky	2000	2:16.060	tor, 20 nov 2014	Nadderud
400m Medley	Olav Eklund	2002	4:56.470	lør, 22 okt 2016	Stavanger

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Jenter 15år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Lotte Miller	1996	0:26.750	søn, 27 nov 2011	Trondheim
100m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:57.350	søn, 27 nov 2011	Trondheim
200m Fri	Maria T. Clausen	1996	2:05.190	tor, 24 nov 2011	Trondheim
400m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:22.530	fre, 13 nov 2009	Stavanger
800m Fri	Benedikte Småvik	2002	9:04.190	tor, 16 mar 2017	Bergen
1500m Fri	Benedikte Småvik	2002	17:11.340	lør, 18 mar 2017	Bergen
50m Bryst	Marie Sveingard	1999	0:33.730	fre, 21 nov 2014	Nadderud
100m Bryst	Kari Ystrøm Lærdal	2003	1:14.490	søn, 18 nov 2018	Holmen
200m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	2:37.610	tor, 19 nov 2015	Alta
50m Rygg	Karianne Auestad Kjellsen	2004	0:30.640	tor, 14 nov 2019	Stavanger
100m Rygg	Inger Sandvold	2004	1:05.390	lør, 16 nov 2019	Stavanger
200m Rygg	Inger Sandvold	2004	2:18.800	søn, 17 mar 2019	Karmøy
50m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	0:28.600	fre, 17 nov 2017	Kristiansand
100m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	1:03.220	tor, 16 nov 2017	Kristiansand
200m Butterfly	Emily Lane	2000	2:20.620	fre, 06 nov 2015	Stavanger
100m Medley	Maria T. Clausen	1996	1:04.230	lør, 26 nov 2011	Trondheim
200m Medley	Maria T. Clausen	1996	2:19.060	fre, 25 nov 2011	Trondheim
400m Medley	Emily Lane	2000	4:59.610	søn, 22 mar 2015	Kristiansand

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Gutter 15år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Alexander Marki Mork	1995	0:25.230	søn, 21 nov 2010	Bergen
100m Fri	Truls Wigdel	1999	0:52.970	lør, 22 nov 2014	Nadderud
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:53.350	søn, 09 nov 2014	Stavanger
400m Fri	Truls Wigdel	1999	3:57.160	lør, 08 nov 2014	Stavanger
800m Fri	Truls Wigdel	1999	8:08.520	tor, 20 nov 2014	Nadderud
1500m Fri	Truls Wigdel	1999	15:29.800	lør, 22 nov 2014	Nadderud
50m Bryst	Simon Slettevold	2002	0:30.370	tor, 16 nov 2017	Kristiansand
100m Bryst	Sindre Aa. Ranawera	1996	1:06.500	lør, 26 nov 2011	Trondheim
200m Bryst	Truls Wigdel	1999	2:25.550	lør, 26 apr 2014	Stavanger
50m Rygg	Simon Slettevold	2002	0:27.860	fre, 17 nov 2017	Kristiansand
100m Rygg	Simon Slettevold	2002	1:00.130	søn, 19 nov 2017	Kristiansand
200m Rygg	Lars Andre Tolås	1985	2:04.620	lør, 01 jan 2000	-
50m Butterfly	Bjørn Fjæran Berntsen	1998	0:26.700	søn, 08 des 2013	Stavanger
100m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:57.680	fre, 21 nov 2014	Nadderud
200m Butterfly	Truls Wigdel	1999	2:05.200	lør, 22 nov 2014	Nadderud
100m Medley	Truls Wigdel	1999	0:59.330	søn, 23 nov 2014	Nadderud
200m Medley	Truls Wigdel	1999	2:06.910	tor, 20 nov 2014	Nadderud
400m Medley	Truls Wigdel	1999	4:32.410	søn, 23 nov 2014	Nadderud

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Jenter 16år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:26.270	fre, 30 nov 2012	Stavanger
100m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:56.880	søn, 11 nov 2012	Stavanger
200m Fri	Maria T. Clausen	1996	2:03.170	søn, 02 des 2012	Stavanger
400m Fri	Maria T. Clausen	1996	4:21.500	tor, 08 nov 2012	Stavanger
800m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	9:09.310	søn, 21 mar 2010	Stavanger
1500m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	17:16.860	søn, 21 mar 2010	Stavanger
50m Bryst	Marie Sveingard	1999	0:33.100	fre, 20 mar 2015	Kristiansand
100m Bryst	Marie Sveingard	1999	1:13.030	lør, 13 jun 2015	Stavanger
200m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	2:35.260	tor, 17 nov 2016	Bergen
50m Rygg	Lotte Miller	1996	0:30.190	tor, 22 mar 2012	Drammen
100m Rygg	Vilde Tengesdal	1996	1:05.750	lør, 10 nov 2012	Stavanger
200m Rygg	Vilde Tengesdal	1996	2:22.870	søn, 02 des 2012	Stavanger
50m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	0:27.930	fre, 16 nov 2018	Holmen
100m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	1:01.590	tor, 15 nov 2018	Holmen
200m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	2:15.290	søn, 18 nov 2018	Holmen
100m Medley	Maria T. Clausen	1996	1:04.780	søn, 02 des 2012	Stavanger
200m Medley	Maria T. Clausen	1996	2:18.970	fre, 23 mar 2012	Drammen
400m Medley	Emily Lane	2000	5:05.140	lør, 11 jun 2016	Stavanger

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Gutter 16år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Fabian Shoghl	2003	0:24.250	søn, 20 okt 2019	Bergen
100m Fri	Truls Wigdel	1999	0:50.810	lør, 12 des 2015	Bergen
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:47.130	fre, 11 des 2015	Bergen
400m Fri	Truls Wigdel	1999	3:47.190	søn, 13 des 2015	Bergen
800m Fri	Truls Wigdel	1999	7:54.270	tor, 19 nov 2015	Alta
1500m Fri	Truls Wigdel	1999	15:10.650	fre, 11 des 2015	Bergen
50m Bryst	Simon Slettevold	2002	0:29.290	tor, 15 nov 2018	Holmen
100m Bryst	Simon Slettevold	2002	1:04.480	lør, 17 nov 2018	Holmen
200m Bryst	Sebastian Thorsen	2001	2:21.290	fre, 17 nov 2017	Kristiansand
50m Rygg	Simon Slettevold	2002	0:26.920	fre, 16 nov 2018	Holmen
100m Rygg	Simon Slettevold	2002	0:57.020	søn, 18 nov 2018	Holmen
200m Rygg	Simon Slettevold	2002	2:07.870	søn, 04 nov 2018	Kristiansand
50m Butterfly	Fabian Shoghl	2003	0:25.450	søn, 08 des 2019	Stavanger
100m Butterfly	Fabian Shoghl	2003	0:55.600	fre, 15 nov 2019	Stavanger
200m Butterfly	Truls Wigdel	1999	2:03.440	fre, 20 mar 2015	Kristiansand
100m Medley	Simon Slettevold	2002	0:57.490	søn, 18 nov 2018	Holmen
200m Medley	Simon Slettevold	2002	2:05.030	tor, 15 nov 2018	Holmen
400m Medley	Tim Samuelson	1997	4:34.580	søn, 01 des 2013	Stavanger

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Jenter 17år

31/12/2019 23:59



Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:26.190	lør, 16 mar 2013	Stavanger
100m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:56.180	lør, 30 nov 2013	Stavanger
200m Fri	Maria T. Clausen	1996	2:03.200	søn, 01 des 2013	Stavanger
400m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:19.070	lør, 12 nov 2011	Stavanger
800m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	8:55.050	fre, 11 nov 2011	Stavanger
1500m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	17:11.750	lør, 29 okt 2011	Lambertseter
50m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	0:33.300	fre, 17 nov 2017	Kristiansand
100m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	1:11.260	søn, 19 nov 2017	Kristiansand
200m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	2:34.190	tor, 16 nov 2017	Kristiansand
50m Rygg	Vilde Tengedal	1996	0:29.960	fre, 29 nov 2013	Stavanger
100m Rygg	Vilde Tengedal	1996	1:05.180	lør, 30 nov 2013	Stavanger
200m Rygg	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	2:23.480	søn, 13 nov 2011	Stavanger
50m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	0:27.620	fre, 15 nov 2019	Stavanger
100m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	1:00.140	tor, 14 nov 2019	Stavanger
200m Butterfly	Victoria Rung	1992	2:17.450	søn, 29 nov 2009	Harstad
100m Medley	Maria T. Clausen	1996	1:04.610	lør, 16 mar 2013	Stavanger
200m Medley	Victoria Rung	1992	2:19.630	fre, 27 nov 2009	Harstad
400m Medley	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:54.290	lør, 26 nov 2011	Trondheim

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Gutter 17år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Ole Martin Grytten Ree	1992	0:23.230	søn, 29 nov 2009	Harstad
100m Fri	Ole Martin Grytten Ree	1992	0:50.090	lør, 28 nov 2009	Harstad
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:48.940	tor, 10 mar 2016	Stavanger
400m Fri	Truls Wigdel	1999	3:51.460	fre, 11 mar 2016	Stavanger
800m Fri	Tim Samuelsen	1997	8:04.130	tor, 20 nov 2014	Nadderud
1500m Fri	Truls Wigdel	1999	15:19.230	lør, 12 mar 2016	Stavanger
50m Bryst	Simon Slettevold	2002	0:29.520	søn, 08 des 2019	Stavanger
100m Bryst	Simon Slettevold	2002	1:04.770	lør, 16 nov 2019	Stavanger
200m Bryst	Sindre Aa. Ranawera	1996	2:22.180	lør, 30 nov 2013	Stavanger
50m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	0:26.530	fre, 18 nov 2016	Bergen
100m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	0:56.970	søn, 20 nov 2016	Bergen
200m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	2:04.240	søn, 11 des 2016	Kolding
50m Butterfly	Ole Martin Grytten Ree	1992	0:25.200	tor, 26 nov 2009	Harstad
100m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:56.010	fre, 18 nov 2016	Bergen
200m Butterfly	Kristian Nygård Solvik	1999	2:03.610	lør, 19 nov 2016	Bergen
100m Medley	Simon Slettevold	2002	0:57.840	søn, 17 nov 2019	Stavanger
200m Medley	Simon Slettevold	2002	2:05.970	tor, 14 nov 2019	Stavanger
400m Medley	Morten Bordevich	1994	4:32.120	søn, 27 nov 2011	Trondheim

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Jenter 18år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Julie Endregaard, Borsheim	2001	0:26.160	lør, 16 nov 2019	Stavanger
100m Fri	Julie Endregaard, Borsheim	2001	0:56.460	fre, 15 nov 2019	Stavanger
200m Fri	Julie Endregaard, Borsheim	2001	2:02.260	lør, 16 nov 2019	Stavanger
400m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:19.180	lør, 01 des 2012	Stavanger
800m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	8:48.710	fre, 23 mar 2012	Drammen
1500m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	16:57.190	søn, 25 mar 2012	Drammen
50m Bryst	Marie Sveingard	1999	0:33.450	fre, 17 mar 2017	Bergen
100m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	1:11.170	søn, 18 nov 2018	Holmen
200m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	2:32.040	tor, 15 nov 2018	Holmen
50m Rygg	Vilde Tengesdal	1996	0:30.230	tor, 03 apr 2014	Stavanger
100m Rygg	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	1:06.720	søn, 03 jun 2012	Stavanger
100m Rygg	Vilde Tengesdal	1996	1:06.720	lør, 05 apr 2014	Stavanger
200m Rygg	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	2:23.380	fre, 23 mar 2012	Drammen
50m Butterfly	Victoria Rung	1992	0:28.910	lør, 13 nov 2010	Stavanger
100m Butterfly	Ina Marleen Holm	1990	1:01.740	tor, 27 nov 2008	Bergen
200m Butterfly	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	2:19.220	søn, 11 nov 2012	Stavanger
100m Medley	Vilde Tengesdal	1996	1:06.300	lør, 05 apr 2014	Stavanger
200m Medley	Ina Marleen Holm	1990	2:18.500	fre, 28 nov 2008	Bergen
400m Medley	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:54.080	lør, 24 mar 2012	Drammen

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Gutter 18år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Truls Wigdel	1999	0:23.340	lør, 18 nov 2017	Kristiansand
100m Fri	Truls Wigdel	1999	0:49.640	lør, 18 nov 2017	Kristiansand
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:47.380	søn, 19 nov 2017	Kristiansand
400m Fri	Erik Årslund Gidskehaug	1997	3:47.220	fre, 20 nov 2015	Alta
800m Fri	Erik Årslund Gidskehaug	1997	7:55.390	tor, 19 nov 2015	Alta
1500m Fri	Erik Årslund Gidskehaug	1997	15:04.390	lør, 21 nov 2015	Alta
50m Bryst	Martin Talberg	2000	0:28.730	søn, 04 nov 2018	Kristiansand
100m Bryst	Martin Talberg	2000	1:03.510	lør, 17 nov 2018	Holmen
200m Bryst	Sebastian Thorsen	2001	2:20.170	fre, 24 mai 2019	Stavanger
50m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	0:26.270	fre, 17 nov 2017	Kristiansand
100m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	0:56.930	søn, 19 nov 2017	Kristiansand
200m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	2:04.690	tor, 16 nov 2017	Kristiansand
50m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:24.690	tor, 16 nov 2017	Kristiansand
100m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:55.010	fre, 17 nov 2017	Kristiansand
200m Butterfly	Jens Petter Turøy	1999	2:01.470	lør, 18 nov 2017	Kristiansand
100m Medley	Martin Talberg	2000	0:57.920	søn, 04 nov 2018	Kristiansand
200m Medley	Jørgen Møllerop	1988	2:07.770	tor, 23 nov 2006	Kristiansund
400m Medley	Erik Årslund Gidskehaug	1997	4:20.210	lør, 12 des 2015	Bergen

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Jenter 19år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Victoria Rung	1992	0:26.920	lør, 12 nov 2011	Stavanger
100m Fri	Victoria Rung	1992	0:57.550	lør, 12 nov 2011	Stavanger
200m Fri	Victoria Rung	1992	2:02.280	lør, 26 nov 2011	Trondheim
400m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:19.790	tor, 14 mar 2013	Stavanger
800m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	8:54.750	fre, 15 mar 2013	Stavanger
50m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	0:33.260	fre, 15 nov 2019	Stavanger
100m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	1:12.510	søn, 26 mai 2019	Stavanger
200m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	2:37.240	lør, 25 mai 2019	Stavanger
50m Rygg	Ida Nordbø	1989	0:30.510	tor, 27 nov 2008	Bergen
100m Rygg	Rebecca Holst	1991	1:04.540	lør, 13 nov 2010	Stavanger
200m Rygg	Rebecca Holst	1991	2:18.090	søn, 14 nov 2010	Stavanger
50m Butterfly	Marthe Berg Sørensen	1992	0:28.920	fre, 25 mar 2011	Nadderud
50m Butterfly	Marthe Berg Sørensen	1992	0:28.920	fre, 25 nov 2011	Trondheim
100m Butterfly	Victoria Rung	1992	1:01.910	tor, 24 nov 2011	Trondheim
200m Butterfly	Victoria Rung	1992	2:16.490	søn, 27 nov 2011	Trondheim
100m Medley	Vilde Tengedal	1996	1:07.270	lør, 21 nov 2015	Alta
200m Medley	Victoria Rung	1992	2:19.640	fre, 25 nov 2011	Trondheim
400m Medley	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:53.960	lør, 16 mar 2013	Stavanger

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Gutter 19år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Truls Wigdel	1999	0:23.250	tor, 15 mar 2018	Nadderud
100m Fri	Truls Wigdel	1999	0:50.140	lør, 17 mar 2018	Nadderud
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:47.250	tor, 15 mar 2018	Nadderud
400m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	3:48.270	tir, 06 des 2016	Windsor
800m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	7:57.870	tor, 17 nov 2016	Bergen
1500m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	14:56.180	fre, 04 nov 2016	Stavanger
50m Bryst	Martin Talberg	2000	0:29.050	tor, 14 nov 2019	Stavanger
100m Bryst	Trond Vasslag	1994	1:06.430	lør, 16 nov 2013	Asker
200m Bryst	Sindre Aa. Ranawera	1996	2:22.460	lør, 21 mar 2015	Kristiansand
50m Rygg	Jørgen Møllerop	1988	0:26.900	fre, 23 nov 2007	Nadderud
100m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	0:57.760	tor, 15 mar 2018	Nadderud
200m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	2:04.770	fre, 16 mar 2018	Nadderud
50m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:24.700	lør, 17 mar 2018	Nadderud
100m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:54.370	søn, 18 mar 2018	Nadderud
200m Butterfly	Jens Petter Turøy	1999	2:01.650	lør, 17 nov 2018	Holmen
100m Medley	Jørgen Møllerop	1988	0:58.460	søn, 25 nov 2007	Nadderud
200m Medley	Jørgen Møllerop	1988	2:06.270	tor, 22 nov 2007	Nadderud
400m Medley	Morten Bordevich	1994	4:30.710	søn, 17 nov 2013	Asker

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Jenter 20 år og eldre

31/12/2019 23:59



Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Henriette Brekke	1988	0:25.050	fre, 30 nov 2012	Stavanger
100m Fri	Ida Marko-Varga	1985	0:54.350	lør, 29 okt 2011	Lambertseter
200m Fri	Ida Marko-Varga	1985	1:58.140	lør, 20 mar 2010	Stavanger
400m Fri	Ida Marko-Varga	1985	4:07.740	lør, 12 nov 2011	Stavanger
800m Fri	Ida Marko-Varga	1985	8:44.370	fre, 25 mar 2011	Nadderud
1500m Fri	Alvilde Morken	1989	17:20.920	søn, 10 okt 2010	-
50m Bryst	Henriette Brekke	1988	0:30.660	tor, 22 nov 2012	Chartres
100m Bryst	Henriette Brekke	1988	1:06.730	søn, 25 nov 2012	Chartres
200m Bryst	Annelin Breivoll Stenersen	1981	2:40.570	lør, 30 nov 2013	Stavanger
50m Rygg	Rebecca Holst	1991	0:30.870	tor, 24 mar 2011	Nadderud
100m Rygg	Ida Marko-Varga	1985	1:02.030	lør, 26 mar 2011	Nadderud
200m Rygg	Rebecca Holst	1991	2:17.310	fre, 25 mar 2011	Nadderud
50m Butterfly	Ida Marko-Varga	1985	0:27.010	fre, 23 mar 2012	Drammen
100m Butterfly	Ida Marko-Varga	1985	0:58.640	lør, 29 okt 2011	Lambertseter
200m Butterfly	Ida Marko-Varga	1985	2:07.730	fre, 11 nov 2011	Stavanger
100m Medley	Henriette Brekke	1988	1:00.380	søn, 02 des 2012	Stavanger
200m Medley	Ida Marko-Varga	1985	2:12.480	fre, 11 nov 2011	Stavanger
400m Medley	Ida Marko-Varga	1985	4:38.280	lør, 24 mar 2012	Drammen



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Klubbrekorder kortbane (25meter) - Gutter 20 år og eldre

31/12/2019 23:59

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Thomas Ole Fadnes	1987	0:22.290	søn, 21 mar 2010	Stavanger
100m Fri	Thomas Ole Fadnes	1987	0:48.600	lør, 20 mar 2010	Stavanger
200m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	1:48.490	søn, 04 nov 2018	Kristiansand
400m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	3:44.390	lør, 03 nov 2018	Kristiansand
800m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	7:50.130	tor, 14 nov 2019	Stavanger
1500m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	14:53.040	fre, 01 nov 2019	Stavanger
50m Bryst	Trond Vasslag	1994	0:28.680	søn, 30 nov 2014	Göteborg
100m Bryst	Erlend Vetnes	1978	1:02.420	fre, 15 nov 2002	Stavanger
200m Bryst	Bjørn Terje Bratt	1979	2:17.040	søn, 19 nov 2000	Stavanger
50m Rygg	Thomas Brustveit	1993	0:26.240	søn, 10 mar 2019	Bergen
100m Rygg	Thomas Brustveit	1993	0:57.140	søn, 06 apr 2014	Stavanger
200m Rygg	Thomas Brustveit	1993	2:05.860	tor, 03 apr 2014	Stavanger
50m Butterfly	Jørgen Møllerop	1988	0:25.400	tor, 18 mar 2010	Stavanger
100m Butterfly	Vemund Vetnes	1975	0:54.200	tor, 17 apr 1997	Göteborg
200m Butterfly	Trond Høines	1970	2:01.330	lør, 01 jan 2000	-
100m Medley	Håkon Brennhagen	1993	0:57.790	fre, 20 mar 2015	Kristiansand
200m Medley	Erik Årsland Gidskehaug	1997	2:04.250	fre, 15 des 2017	København
400m Medley	Erik Årsland Gidskehaug	1997	4:20.340	lør, 08 des 2018	Oulu

Appendix 8 – SSK årsklasserekorder langbane pr 31/12-2019

Klubbrekorder langbane (50meter) - Jenter 11år

31/12/2019 23:59



Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Karianne Auestad Kjellsen	2004	0:33.750	fre, 05 jun 2015	Kristiansand
100m Fri	Ingrid Øgreid	2004	1:12.170	lør, 04 jul 2015	Norrköping
200m Fri	Ingrid Øgreid	2004	2:34.570	søn, 07 jun 2015	Kristiansand
400m Fri	Karianne Auestad Kjellsen	2004	5:20.280	lør, 04 jul 2015	Norrköping
50m Bryst	Karianne Auestad Kjellsen	2004	0:42.100	søn, 05 jul 2015	Norrköping
100m Bryst	Karianne Auestad Kjellsen	2004	1:32.660	lør, 04 jul 2015	Norrköping
200m Bryst	Karianne Auestad Kjellsen	2004	3:20.310	søn, 07 jun 2015	Kristiansand
50m Rygg	Karianne Auestad Kjellsen	2004	0:39.150	lør, 04 jul 2015	Norrköping
100m Rygg	Karianne Auestad Kjellsen	2004	1:23.680	fre, 03 jul 2015	Norrköping
50m Butterfly	Ingrid Øgreid	2004	0:36.610	fre, 03 jul 2015	Norrköping
100m Butterfly	Karianne Auestad Kjellsen	2004	1:24.900	lør, 04 jul 2015	Norrköping
200m Butterfly	Ingrid Øgreid	2004	3:23.790	fre, 05 jun 2015	Kristiansand
200m Medley	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:53.240	søn, 05 jul 2015	Norrköping

Klubbrekorder langbane (50meter) - Gutter 11år

31/12/2019 23:59



Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Daniel Nicholas Auestad Kjellsen	2007	0:30.800	søn, 08 jul 2018	Linköping
100m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	1:07.780	lør, 03 jun 2017	Kristiansand
200m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	2:29.170	fre, 02 jun 2017	Kristiansand
400m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	5:04.140	fre, 02 jun 2017	Kristiansand
50m Bryst	Andreas Sigvaldsen	2006	0:41.340	lør, 03 jun 2017	Kristiansand
100m Bryst	Daniel Nicholas Auestad Kjellsen	2007	1:35.480	fre, 06 jul 2018	Linköping
200m Bryst	Thomas Småvik	2006	3:40.230	søn, 04 jun 2017	Kristiansand
50m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	0:34.130	søn, 04 jun 2017	Kristiansand
100m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	1:15.920	fre, 02 jun 2017	Kristiansand
50m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	0:31.930	søn, 04 jun 2017	Kristiansand
100m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	1:17.050	lør, 03 jun 2017	Kristiansand
200m Butterfly	Øyvind Jr Sigvaldsen	2004	3:03.000	lør, 27 jun 2015	Landskrona
200m Medley	Alexander Marki Mork	1995	3:06.940	fre, 26 mai 2006	Aarhus

Klubbrekorder langbane (50meter) - Jenter 12år

31/12/2019 23:59



Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Karianne Auestad Kjellsen	2004	0:31.300	fre, 03 jun 2016	Kristiansand
100m Fri	Karianne Auestad Kjellsen	2004	1:09.510	lør, 25 jun 2016	Nebbursvollen
200m Fri	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:25.750	søn, 05 jun 2016	Kristiansand
400m Fri	Karianne Auestad Kjellsen	2004	5:02.590	fre, 03 jun 2016	Kristiansand
50m Bryst	Karianne Auestad Kjellsen	2004	0:39.410	lør, 04 jun 2016	Kristiansand
100m Bryst	Karianne Auestad Kjellsen	2004	1:29.240	lør, 25 jun 2016	Nebbursvollen
200m Bryst	Karianne Auestad Kjellsen	2004	3:09.060	søn, 05 jun 2016	Kristiansand
50m Rygg	Karianne Auestad Kjellsen	2004	0:37.500	lør, 25 jun 2016	Nebbursvollen
100m Rygg	Karianne Auestad Kjellsen	2004	1:20.520	lør, 25 jun 2016	Nebbursvollen
200m Rygg	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:42.860	lør, 04 jun 2016	Kristiansand
50m Butterfly	Inger Sandvold	2004	0:34.850	søn, 05 jun 2016	Kristiansand
100m Butterfly	Karianne Auestad Kjellsen	2004	1:20.490	lør, 25 jun 2016	Nebbursvollen
200m Butterfly	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:56.270	fre, 03 jun 2016	Kristiansand
200m Medley	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:45.060	lør, 04 jun 2016	Kristiansand
400m Medley	Malin Bergsholm Berg	2002	7:10.800	søn, 29 jun 2014	Landskrona

Klubbrekorder langbane (50meter) - Gutter 12år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	0:28.260	søn, 08 jul 2018	Linköping
100m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	1:03.020	lør, 02 jun 2018	Kristiansand
200m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	2:14.400	søn, 03 jun 2018	Kristiansand
400m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	4:41.460	fre, 06 jul 2018	Linköping
800m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	9:45.160	fre, 06 jul 2018	Linköping
1500m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	18:19.870	fre, 06 jul 2018	Linköping
50m Bryst	Andreas Sigvaldsen	2006	0:38.050	søn, 08 jul 2018	Linköping
100m Bryst	Andreas Sigvaldsen	2006	1:30.530	fre, 04 mai 2018	Hjørring
200m Bryst	Andreas Sigvaldsen	2006	3:06.880	fre, 04 mai 2018	Hjørring
50m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	0:31.300	fre, 06 jul 2018	Linköping
100m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	1:07.570	fre, 06 jul 2018	Linköping
200m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	2:30.500	fre, 04 mai 2018	Hjørring
50m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	0:29.960	fre, 06 jul 2018	Linköping
100m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	1:07.890	lør, 07 jul 2018	Linköping
200m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	2:46.530	fre, 01 jun 2018	Kristiansand
200m Medley	Andreas Sigvaldsen	2006	2:34.230	lør, 05 mai 2018	Hjørring
400m Medley	Alexander Marki Mork	1995	6:18.270	lør, 02 jun 2007	Århus

Klubbrekorder langbane (50meter) - Jenter 13år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Karianne Auestad Kjellsen	2004	0:28.940	søn, 02 jul 2017	Norrköping
100m Fri	Benedikte Småvik	2002	1:02.240	lør, 04 jul 2015	Bergen
200m Fri	Benedikte Småvik	2002	2:16.960	søn, 07 jun 2015	Kristiansand
400m Fri	Benedikte Småvik	2002	4:37.650	man, 06 jul 2015	Bergen
800m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	9:46.000	fre, 13 jul 2007	Namsos
1500m Fri	Benedikte Småvik	2002	18:24.380	tir, 07 jul 2015	Bergen
50m Bryst	Karianne Auestad Kjellsen	2004	0:36.050	søn, 02 jul 2017	Norrköping
100m Bryst	Ulrikke Rein	1998	1:22.110	lør, 11 jun 2011	Hamar
200m Bryst	Ulrikke Rein	1998	2:54.140	tir, 12 jul 2011	Drammen
50m Rygg	Lotte Miller	1996	0:33.430	lør, 30 mai 2009	Frognerbadet
100m Rygg	Lotte Miller	1996	1:12.730	søn, 31 mai 2009	Frognerbadet
200m Rygg	Inger Sandvold	2004	2:37.590	lør, 03 jun 2017	Kristiansand
50m Butterfly	Aida Shoghl	2001	0:32.020	søn, 08 jun 2014	Kristiansand
100m Butterfly	Benedikte Småvik	2002	1:10.780	man, 06 jul 2015	Bergen
200m Butterfly	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:40.100	fre, 02 jun 2017	Kristiansand
200m Medley	Karianne Auestad Kjellsen	2004	2:35.020	søn, 02 jul 2017	Norrköping
400m Medley	Benedikte Småvik	2002	5:27.450	lør, 04 jul 2015	Bergen

Klubbrekorder langbane (50meter) - Gutter 13år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	0:27.000	fre, 14 jun 2019	Kristiansand
100m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	0:58.780	lør, 15 jun 2019	Kristiansand
200m Fri	Andreas Sigvaldsen	2006	2:07.290	tor, 04 jul 2019	Drammen
400m Fri	Olav Eklund	2002	4:45.020	lør, 04 jul 2015	Norrköping
800m Fri	Olav Eklund	2002	9:50.970	fre, 24 apr 2015	Drammen
1500m Fri	Olav Eklund	2002	18:23.270	fre, 24 apr 2015	Drammen
50m Bryst	Elias Stangeland	2005	0:35.180	søn, 08 jul 2018	Linköping
100m Bryst	Elias Stangeland	2005	1:17.830	fre, 06 jul 2018	Linköping
200m Bryst	Marius Krüger-Larsen	2004	3:02.180	søn, 04 jun 2017	Kristiansand
50m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	0:29.050	lør, 06 jul 2019	Drammen
100m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	1:03.830	søn, 07 jul 2019	Drammen
200m Rygg	Andreas Sigvaldsen	2006	2:17.680	fre, 05 jul 2019	Drammen
50m Butterfly	Andreas Sigvaldsen	2006	0:29.090	søn, 16 jun 2019	Kristiansand
100m Butterfly	Christian Nikolaisen Juvik	1993	1:05.120	lør, 23 sep 2006	Falkenberg
200m Butterfly	Arne Nygård	1995	2:39.360	fre, 30 mai 2008	Århus
200m Medley	Aksel Krüger-Larsen	2006	2:33.600	lør, 15 jun 2019	Bergen
400m Medley	Arne Nygård	1995	5:49.260	fre, 30 mai 2008	Århus

Klubbrekorder langbane (50meter) - Jenter 14år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:28.040	fre, 09 jul 2010	Trondheim
100m Fri	Silja Vert-Mönig	2005	1:02.110	søn, 07 jul 2019	Drammen
200m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	2:12.530	lør, 08 mar 2008	Berlin
400m Fri	Benedikte Småvik	2002	4:32.930	lør, 16 jul 2016	Kristiansand
800m Fri	Benedikte Småvik	2002	9:21.440	fre, 15 jul 2016	Kristiansand
1500m Fri	Benedikte Småvik	2002	17:45.470	søn, 17 jul 2016	Kristiansand
50m Bryst	Susanne Steinnes	2005	0:35.100	lør, 06 jul 2019	Drammen
100m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	1:16.720	tor, 17 jul 2014	Drammen
200m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	2:46.670	søn, 20 jul 2014	Drammen
50m Rygg	Lotte Miller	1996	0:32.400	lør, 03 jul 2010	Drammen
100m Rygg	Lotte Miller	1996	1:10.240	lør, 03 jul 2010	Drammen
200m Rygg	Inger Sandvold	2004	2:29.980	søn, 28 jan 2018	Kristiansand
200m Rygg	Inger Sandvold	2004	2:29.980	søn, 29 apr 2018	Aberdeen
50m Butterfly	Silja Vert-Mönig	2005	0:30.040	lør, 15 jun 2019	Bergen
100m Butterfly	Silja Vert-Mönig	2005	1:07.610	lør, 15 jun 2019	Bergen
200m Butterfly	Benedikte Småvik	2002	2:32.240	fre, 15 jul 2016	Kristiansand
200m Medley	Benedikte Småvik	2002	2:28.060	lør, 04 jun 2016	Kristiansand
400m Medley	Benedikte Småvik	2002	5:14.890	tor, 14 jul 2016	Kristiansand

Klubbrekorder langbane (50meter) - Gutter 14år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Fabian Shoghl	2003	0:26.740	lør, 14 okt 2017	Tøyen
100m Fri	Mikolaj Szarinsky	2000	0:59.300	lør, 07 jun 2014	Kristiansand
200m Fri	Sindre Aa. Ranawera	1996	2:09.090	tor, 08 jul 2010	Trondheim
400m Fri	Olav Eklund	2002	4:32.020	fre, 03 jun 2016	Kristiansand
800m Fri	Olav Eklund	2002	9:12.710	fre, 03 jun 2016	Kristiansand
1500m Fri	Morten Bordevich	1994	17:33.170	lør, 01 nov 2008	Trondheim
50m Bryst	Elias Stangeland	2005	0:32.940	søn, 16 jun 2019	Bergen
100m Bryst	Elias Stangeland	2005	1:11.540	lør, 15 jun 2019	Bergen
200m Bryst	Elias Stangeland	2005	2:38.840	lør, 15 jun 2019	Bergen
50m Rygg	Simon Slettevold	2002	0:30.770	lør, 04 jun 2016	Kristiansand
100m Rygg	Olav Eklund	2002	1:06.410	lør, 18 jun 2016	Bergen
200m Rygg	Olav Eklund	2002	2:20.360	søn, 19 jun 2016	Bergen
50m Butterfly	Christian Nikolaisen Juvik	1993	0:27.820	søn, 11 mar 2007	Berlin
100m Butterfly	Christian Nikolaisen Juvik	1993	1:01.310	lør, 10 mar 2007	Berlin
200m Butterfly	Christian Nikolaisen Juvik	1993	2:19.630	søn, 11 mar 2007	Berlin
200m Medley	Mikolaj Szarinsky	2000	2:25.090	lør, 07 jun 2014	Kristiansand
400m Medley	Sindre Aa. Ranawera	1996	5:08.890	lør, 10 jul 2010	Trondheim

Klubbrekorder langbane (50meter) - Jenter 15år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:27.130	søn, 10 jul 2011	Drammen
100m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:58.990	lør, 09 jul 2011	Drammen
200m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	2:07.830	lør, 25 apr 2009	Trondheim
400m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:25.130	man, 13 jul 2009	Oslo
800m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	9:07.570	søn, 12 jul 2009	Oslo
1500m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	17:41.710	tir, 14 jul 2009	Oslo
50m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	0:35.200	fre, 17 apr 2015	Hjørring
100m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	1:17.410	lør, 06 jun 2015	Kristiansand
200m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	2:44.940	tir, 07 jul 2015	Bergen
50m Rygg	Karianne Auestad Kjellsen	2004	0:32.180	tor, 04 jul 2019	Drammen
100m Rygg	Inger Sandvold	2004	1:07.990	fre, 05 jul 2019	Drammen
200m Rygg	Inger Sandvold	2004	2:24.770	søn, 07 jul 2019	Drammen
50m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	0:29.310	lør, 06 mai 2017	Bergen
100m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	1:03.900	man, 10 jul 2017	Trondheim
200m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	2:22.440	søn, 09 jul 2017	Trondheim
200m Medley	Maria T. Clausen	1996	2:25.640	man, 11 jul 2011	Drammen
400m Medley	Emily Lane	2000	5:08.360	lør, 04 jul 2015	Bergen

Klubbrekorder langbane (50meter) - Gutter 15år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Ole Martin Grytten Ree	1992	0:26.250	lør, 10 mar 2007	Berlin
100m Fri	Kacper Domansk	1996	0:55.640	søn, 17 jul 2011	Oswiecim
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:56.690	lør, 12 jul 2014	København
400m Fri	Truls Wigdel	1999	4:09.580	søn, 13 jul 2014	København
800m Fri	Truls Wigdel	1999	8:36.470	søn, 20 jul 2014	Drammen
1500m Fri	Truls Wigdel	1999	16:14.590	fre, 18 jul 2014	Drammen
50m Bryst	Simon Slettevold	2002	0:33.140	søn, 07 mai 2017	Bergen
100m Bryst	Sindre Aa. Ranawera	1996	1:14.090	man, 11 jul 2011	Drammen
200m Bryst	Sindre Aa. Ranawera	1996	2:39.330	fre, 04 mar 2011	Berlin
50m Rygg	Simon Slettevold	2002	0:29.390	lør, 03 jun 2017	Kristiansand
100m Rygg	Simon Slettevold	2002	1:03.240	tir, 11 jul 2017	Trondheim
200m Rygg	Olav Eklund	2002	2:17.110	søn, 09 jul 2017	Trondheim
50m Butterfly	Fabian Shoghl	2003	0:27.780	lør, 27 jan 2018	Kristiansand
50m Butterfly	Fabian Shoghl	2003	0:27.780	søn, 29 apr 2018	Aberdeen
100m Butterfly	Truls Wigdel	1999	1:00.250	lør, 12 jul 2014	København
200m Butterfly	Truls Wigdel	1999	2:11.380	søn, 20 jul 2014	Drammen
200m Medley	Truls Wigdel	1999	2:15.300	lør, 03 mai 2014	Drammen
400m Medley	Truls Wigdel	1999	4:51.030	lør, 19 jul 2014	Drammen

Klubbrekorder langbane (50meter) - Jenter 16år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:27.540	søn, 08 jul 2012	Tøyen
100m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:58.660	lør, 07 jul 2012	Tøyen
200m Fri	Maria T. Clausen	1996	2:08.100	lør, 07 jul 2012	Tøyen
400m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:32.530	søn, 25 apr 2010	Trondheim
800m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	9:25.990	fre, 23 apr 2010	Trondheim
1500m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	17:52.770	fre, 23 apr 2010	Trondheim
50m Bryst	Marie Sveingard	1999	0:34.610	lør, 30 mai 2015	Bergen
100m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	1:17.180	tor, 14 jul 2016	Kristiansand
200m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	2:42.390	lør, 30 apr 2016	Hjørring
50m Rygg	Vilde Tengesdal	1996	0:31.720	lør, 07 jul 2012	Tøyen
100m Rygg	Vilde Tengesdal	1996	1:09.220	søn, 08 jul 2012	Tøyen
200m Rygg	Anne Sofie Klette	2002	2:29.350	søn, 29 apr 2018	Aberdeen
50m Butterfly	Vilde Zetlitz Nessler	2003	0:28.930	søn, 07 jul 2019	Drammen
100m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	1:03.600	søn, 29 apr 2018	Aberdeen
200m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	2:22.470	fre, 01 jun 2018	Kristiansand
200m Medley	Maria T. Clausen	1996	2:26.580	fre, 02 mar 2012	Berlin
400m Medley	Emily Lane	2000	5:07.340	tor, 14 jul 2016	Kristiansand

Klubbrekorder langbane (50meter) - Gutter 16år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Truls Wigdel	1999	0:25.200	lør, 24 jan 2015	Kristiansand
100m Fri	Truls Wigdel	1999	0:52.870	man, 06 jul 2015	Bergen
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:52.250	man, 27 jul 2015	Tbilisi
400m Fri	Truls Wigdel	1999	3:57.300	lør, 04 jul 2015	Bergen
800m Fri	Truls Wigdel	1999	8:19.490	søn, 05 jul 2015	Bergen
1500m Fri	Truls Wigdel	1999	15:41.080	søn, 05 jul 2015	Bergen
50m Bryst	Simon Slettevold	2002	0:31.810	tor, 12 jul 2018	Tøyen
100m Bryst	Sindre Aa. Ranawera	1996	1:09.050	man, 09 jul 2012	Tøyen
200m Bryst	Sindre Aa. Ranawera	1996	2:30.470	søn, 08 jul 2012	Tøyen
50m Rygg	Simon Slettevold	2002	0:29.250	fre, 04 mai 2018	Hjørring
100m Rygg	Olav Eklund	2002	1:02.250	søn, 29 apr 2018	Aberdeen
200m Rygg	Olav Eklund	2002	2:13.350	søn, 15 jul 2018	Riga
50m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:26.620	lør, 24 jan 2015	Kristiansand
100m Butterfly	Fabian Shogh	2003	0:58.520	tor, 04 jul 2019	Drammen
200m Butterfly	Truls Wigdel	1999	2:06.920	tir, 07 jul 2015	Bergen
200m Medley	Truls Wigdel	1999	2:12.620	lør, 24 jan 2015	Kristiansand
400m Medley	Morten Bordevich	1994	4:56.840	lør, 03 jul 2010	Drammen

Klubbrekorder langbane (50meter) - Jenter 17år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:27.490	fre, 07 jun 2013	Kristiansand
100m Fri	Maria T. Clausen	1996	0:58.880	søn, 07 jul 2013	Kristiansand
200m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	2:06.220	lør, 09 jul 2011	Drammen
400m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:28.770	lør, 30 apr 2011	Drammen
800m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	9:14.930	søn, 10 jul 2011	Drammen
1500m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	17:29.460	tir, 12 jul 2011	Drammen
50m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	0:34.020	fre, 27 jan 2017	Kristiansand
100m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	1:16.390	søn, 29 jan 2017	Kristiansand
200m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	2:43.050	lør, 28 jan 2017	Kristiansand
50m Rygg	Vilde Tengesdal	1996	0:31.720	tor, 04 jul 2013	Kristiansand
100m Rygg	Vilde Tengesdal	1996	1:09.060	fre, 05 jul 2013	Kristiansand
200m Rygg	Marthe Cecilie Willumsen	2002	2:36.850	fre, 25 jan 2019	Kristiansand
50m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	0:28.350	søn, 07 jul 2019	Drammen
100m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	1:02.750	lør, 13 apr 2019	Stockholm
200m Butterfly	Marthe Cecilie Willumsen	2002	2:21.100	man, 15 apr 2019	Stockholm
200m Medley	Maria T. Clausen	1996	2:26.910	lør, 06 jul 2013	Kristiansand
400m Medley	Maren Chunge Øie	1997	5:37.890	søn, 08 jun 2014	Kristiansand

Klubbrekorder langbane (50meter) - Gutter 17år

31/12/2019 23:59



Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Ole Martin Grytten Ree	1992	0:24.300	lør, 12 des 2009	Neuss
100m Fri	Truls Wigdel	1999	0:52.820	fre, 01 apr 2016	Stockholm
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:51.190	lør, 09 jul 2016	Hódmezovásárhe ly
400m Fri	Truls Wigdel	1999	3:53.240	ons, 06 jul 2016	Hódmezovásárhe ly
800m Fri	Truls Wigdel	1999	8:11.790	lør, 02 apr 2016	Stockholm
1500m Fri	Truls Wigdel	1999	15:36.780	tir, 17 mai 2016	London
50m Bryst	Simon Slettevold	2002	0:30.880	søn, 07 apr 2019	Bergen
100m Bryst	Sindre Aa. Ranawera	1996	1:08.990	lør, 06 jul 2013	Kristiansand
200m Bryst	Sebastian Thorsen	2001	2:31.280	lør, 14 apr 2018	Bergen
50m Rygg	Simon Slettevold	2002	0:28.650	fre, 05 apr 2019	Bergen
100m Rygg	Simon Slettevold	2002	1:01.550	søn, 07 jul 2019	Drammen
200m Rygg	Olav Eklund	2002	2:11.660	fre, 12 apr 2019	Stockholm
50m Butterfly	Ole Martin Grytten Ree	1992	0:25.920	søn, 13 des 2009	Neuss
100m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:57.180	søn, 29 mai 2016	Bergen
200m Butterfly	Truls Wigdel	1999	2:05.800	søn, 17 jul 2016	Kristiansand
200m Medley	Simon Slettevold	2002	2:12.590	tor, 04 jul 2019	Drammen
400m Medley	Morten Bordevich	1994	4:41.000	man, 11 jul 2011	Drammen

Klubbrekorder langbane (50meter) - Jenter 18år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Julie Endregaard, Borsheim	2001	0:27.170	søn, 07 apr 2019	Bergen
100m Fri	Julie Endregaard, Borsheim	2001	0:57.940	fre, 05 apr 2019	Bergen
200m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	2:05.700	lør, 07 jul 2012	Tøyen
400m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:25.940	man, 09 jul 2012	Tøyen
800m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	9:11.520	søn, 08 jul 2012	Tøyen
1500m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	17:25.280	tir, 10 jul 2012	Tøyen
50m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	0:33.900	lør, 27 jan 2018	Kristiansand
100m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	1:16.030	søn, 28 jan 2018	Kristiansand
200m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	2:42.000	lør, 27 jan 2018	Kristiansand
50m Rygg	Trine Hovda	1990	0:33.200	tor, 10 jul 2008	Hamar
100m Rygg	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	1:09.530	søn, 08 jul 2012	Tøyen
200m Rygg	Trine Hovda	1990	2:32.980	søn, 13 jul 2008	Hamar
50m Butterfly	Julie Endregaard, Borsheim	2001	0:29.350	lør, 06 apr 2019	Bergen
100m Butterfly	Victoria Rung	1992	1:03.920	lør, 10 jul 2010	Trondheim
200m Butterfly	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	2:21.520	søn, 08 jul 2012	Tøyen
200m Medley	Julie Endregaard, Borsheim	2001	2:28.740	søn, 14 apr 2019	Stockholm
400m Medley	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	5:02.430	lør, 07 jul 2012	Tøyen

Klubbrekorder langbane (50meter) - Gutter 18år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Truls Wigdel	1999	0:24.090	tir, 11 jul 2017	Trondheim
100m Fri	Truls Wigdel	1999	0:51.750	søn, 09 jul 2017	Trondheim
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:50.610	man, 10 jul 2017	Trondheim
400m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	3:58.490	lør, 04 jul 2015	Bergen
800m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	8:18.210	fre, 26 jun 2015	Baku
1500m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	15:52.850	ons, 24 jun 2015	Baku
50m Bryst	Sebastian Thorsen	2001	0:30.890	tor, 04 jul 2019	Drammen
100m Bryst	Sebastian Thorsen	2001	1:08.330	fre, 05 apr 2019	Bergen
200m Bryst	Sebastian Thorsen	2001	2:30.140	fre, 05 jul 2019	Drammen
50m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	0:28.190	man, 10 jul 2017	Trondheim
100m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	1:00.280	tir, 11 jul 2017	Trondheim
200m Rygg	Kristian Nygård Solvik	1999	2:08.190	søn, 09 jul 2017	Trondheim
50m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:25.670	søn, 09 jul 2017	Trondheim
100m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:55.380	lør, 08 jul 2017	Trondheim
200m Butterfly	Jens Petter Turøy	1999	2:06.980	tir, 11 jul 2017	Trondheim
200m Medley	Erik Årsland Gidskehaug	1997	2:13.770	lør, 24 jan 2015	Kristiansand
400m Medley	Morten Bordevich	1994	4:42.060	man, 09 jul 2012	Tøyen

Klubbrekorder langbane (50meter) - Jenter 19år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Marthe Berg Sørensen	1992	0:28.070	lør, 05 mar 2011	Berlin
100m Fri	Victoria Rung	1992	0:58.950	tir, 12 jul 2011	Drammen
200m Fri	Victoria Rung	1992	2:05.080	lør, 09 jul 2011	Drammen
400m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	4:28.610	fre, 07 jun 2013	Kristiansand
800m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	9:09.420	fre, 05 jul 2013	Kristiansand
1500m Fri	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	17:35.050	søn, 07 jul 2013	Kristiansand
50m Bryst	Helene Fredhammer Baxter	2000	0:33.560	lør, 06 jul 2019	Drammen
100m Bryst	Ina Marleen Holm	1990	1:13.150	fre, 06 feb 2009	Perth
200m Bryst	Ina Marleen Holm	1990	2:39.270	fre, 13 feb 2009	Perth
50m Rygg	Trine Hovda	1990	0:32.730	lør, 11 jul 2009	Oslo
100m Rygg	Trine Hovda	1990	1:09.680	søn, 12 jul 2009	Oslo
200m Rygg	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	2:29.390	lør, 08 jun 2013	Kristiansand
50m Butterfly	Victoria Rung	1992	0:28.470	tir, 12 jul 2011	Drammen
50m Butterfly	Marthe Berg Sørensen	1992	0:28.470	tir, 12 jul 2011	Drammen
100m Butterfly	Victoria Rung	1992	1:02.770	man, 11 jul 2011	Drammen
200m Butterfly	Victoria Rung	1992	2:19.090	søn, 10 jul 2011	Drammen
200m Medley	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	2:23.040	søn, 09 jun 2013	Kristiansand
400m Medley	Eva Marie Wilson Østerhus	1994	5:02.310	tor, 04 jul 2013	Kristiansand

Klubbrekorder langbane (50meter) - Gutter 19år

31/12/2019 23:59



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Ole Martin Grytten Ree	1992	0:24.290	tir, 12 jul 2011	Drammen
100m Fri	Truls Wigdel	1999	0:51.240	søn, 10 jun 2018	Canet
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:48.850	fre, 06 apr 2018	Stockholm
400m Fri	Truls Wigdel	1999	3:55.750	ons, 13 jun 2018	Barcelona
800m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	8:20.890	lør, 02 apr 2016	Stockholm
1500m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	15:40.410	fre, 15 jul 2016	Kristiansand
50m Bryst	Pål Larsen	1976	0:29.320	lør, 08 jul 1995	Namsos
100m Bryst	Trond Vasslag	1994	1:09.160	lør, 27 apr 2013	Drammen
200m Bryst	Sindre Aa. Ranawera	1996	2:33.760	man, 30 mar 2015	Brønshøj
50m Rygg	Thomas Brustveit	1993	0:29.090	man, 09 jul 2012	Tøyen
100m Rygg	Thomas Brustveit	1993	1:00.730	tir, 10 jul 2012	Tøyen
200m Rygg	Thomas Brustveit	1993	2:15.220	søn, 08 jul 2012	Tøyen
50m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:25.600	fre, 13 jul 2018	Tøyen
100m Butterfly	Truls Wigdel	1999	0:57.180	fre, 06 apr 2018	Stockholm
200m Butterfly	Morten Bordevich	1994	2:09.060	søn, 07 jul 2013	Kristiansand
200m Medley	Erik Årsland Gidskehaug	1997	2:12.550	lør, 04 jun 2016	Kristiansand
400m Medley	Erik Årsland Gidskehaug	1997	4:33.490	lør, 16 jul 2016	Kristiansand

Klubbrekorder langbane (50meter) - Jenter 20 år og eldre

31/12/2019 23:59



Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Ida Marko-Varga	1985	0:25.370	fre, 13 apr 2012	Eindhoven
100m Fri	Ida Marko-Varga	1985	0:55.110	fre, 13 apr 2012	Eindhoven
200m Fri	Ida Marko-Varga	1985	2:01.170	lør, 21 apr 2012	Stockholm
400m Fri	Ida Marko-Varga	1985	4:19.390	lør, 01 mai 2010	Arlöv
800m Fri	Ida Marko-Varga	1985	9:00.160	lør, 01 mai 2010	Arlöv
50m Bryst	Henriette Brekke	1988	0:31.950	søn, 03 mar 2013	Berlin
100m Bryst	Henriette Martinsen	1985	1:11.260	tor, 12 jul 2007	Namsos
200m Bryst	Sarah Louise Rung	1989	3:44.240	lør, 06 apr 2019	Bergen
50m Rygg	Hanne Guthormsen	1986	0:31.020	tor, 13 jul 2006	Trondheim
100m Rygg	Ida Marko-Varga	1985	1:06.040	lør, 12 feb 2011	Uppsala
200m Rygg	Grethe Vestrheim	1981	2:27.310	lør, 06 jul 2002	Trondheim
50m Butterfly	Henriette Brekke	1988	0:28.310	fre, 01 mar 2013	Berlin
100m Butterfly	Ida Marko-Varga	1985	1:00.280	søn, 29 jan 2012	Luxembourg
200m Butterfly	Ida Marko-Varga	1985	2:11.910	lør, 28 jan 2012	Luxembourg
200m Medley	Ida Marko-Varga	1985	2:16.550	lør, 28 jan 2012	Luxembourg
400m Medley	Ida Marko-Varga	1985	5:03.000	lør, 12 feb 2011	Uppsala



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Klubbrekorder langbane (50meter) - Gutter 20 år og eldre

31/12/2019 23:59

Distanse	Navn	Født	Tid	Dato	Sted
50m Fri	Thomas Ole Fadnes	1987	0:22.860	ons, 03 jun 2009	Austin, TX
100m Fri	Thomas Ole Fadnes	1987	0:50.660	ons, 08 jul 2009	Beograd
200m Fri	Truls Wigdel	1999	1:49.390	lør, 06 jul 2019	Drammen
400m Fri	Truls Wigdel	1999	3:55.050	tor, 04 jul 2019	Drammen
800m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	8:12.300	man, 15 apr 2019	Stockholm
1500m Fri	Erik Årsland Gidskehaug	1997	15:31.000	fre, 05 jul 2019	Drammen
50m Bryst	Erlend Vetnes	1978	0:29.680	tor, 08 jul 2004	Oslo
100m Bryst	Bjørn Terje Bratt	1979	1:04.970	fre, 13 jul 2001	-
200m Bryst	Bjørn Terje Bratt	1979	2:22.480	fre, 13 jul 2001	-
50m Rygg	Vidar Staveland	1973	0:27.630	lør, 06 jul 1996	Oslo
100m Rygg	Thomas Brustveit	1993	1:00.380	søn, 07 jul 2013	Kristiansand
200m Rygg	Thomas Brustveit	1993	2:14.290	fre, 05 jul 2013	Kristiansand
50m Butterfly	Vemund Vetnes	1975	0:25.380	lør, 06 jul 1996	Oslo
100m Butterfly	Erlend Vetnes	1978	0:56.790	tor, 10 jul 2003	Hamar
200m Butterfly	Trond Høines	1970	2:03.890	søn, 09 sep 1990	Roma
200m Medley	Erlend Vetnes	1978	2:11.410	lør, 10 jul 1999	Oslo
400m Medley	Geir Andersen	1968	4:32.160	ons, 14 feb 1990	Göteborg