

I dette nyhedsbrev kan du læse om:

a) Indledning

### **Nordisk**

b) Rejse til VM i Perth

c) VM-tilmelding

d) Nordiske træningslejre og træningsweekender

e) Referat fra nordisk møde

### **Dansk**

f) Danish Open Masters til Aarhus

g) East Masters Championship

h) Masters camps i Danmark

i) Rekordanmeldelser

### **Svensk**

j) Sverige indstiller Postal Swim

k) Svenske mesterskaber til Linköping

l) Svensk: EM-succes: 57 medaljer, 2 WR og 10 ER

### **Norsk**

m) Ny storklub i Sydnorge

n) Norske mesterskaber 2008 til Nesbru

### **Internationalt**

o) EM 2009 til Cadiz i Spanien

p) Goalsetting i konkurrenceforberedelser

q) Kalenderen

-----  
**KeAn Consult** - Effektiv proces-, organisations- og kommunikationsmanagement  
Kurser, foredrag og rådgivning, der skaber vækst i din svømmeklub - Tlf. (+45) 2078 1525  
-----

### **a) Indledning**

Næsten 1½ år skulle der gå i mellem dette og forrige nyhedsbrev, hvilket primært skyldes travlhed på andre fronter. Men selv om der kan gå lang tid imellem nyhedsbrevene fra MastersNews, er det stadig en god idé at være tilmeldt. Vi sender løbende meget aktuelle enkeltnyheder ud, hvilket kan være en stor hjælp til dem, der ikke kigger på MastersNews.dk hver dag.

Da vi ikke kan dække begivenheder op til 1½ år tilbage, vil vi i dette nyhedsbrev primært være fremadrettet – først og fremmest mod VM i Perth, hvor Danmark, Sverige og Norge tilsammen sender mere end 60 svømmere af sted. Ligesom ved EM i Slovenien ventes Sverige at hive de fleste skandinaviske medaljer hjem fra ”Down Under”. I dette nyhedsbrev finder du således både rejsetilbud til Perth samt hvilke krav, du skal opfylde for at deltage i VM. Vi kigger også på forberedelsen op til VM, hvor du efterhånden har mulighed for at deltage i et stort antal forskellige træningslejre og træningsweekender i hele Skandinavien – og flere kommer til med det sigte at styrke dine svømmemæssige kompetencer og den organisation bagved, der skal sørge for, at du har de bedst mulige rammer for din masterskarriere.

Rigtig god fornøjelse med nyhedsbrevet og ikke mindst - så ser vi frem til et rigtig spændende masters-nytår....

---

### **Announce**

LIVREDNINGSKURSER tilbyder alle former for førstehjælpskurser.: 3-8 og 9 timers-førstehjælpskurser, hjertestarterkurser mv. Vi kan endvidere tilbyde en fuld sikkerhedsløsning for din virksomhed eller institution, hvor vi rådgiver om bl.a. indkøb og placering af sikkerhedsudstyr samt uddanner dit personale iht. sikkerhedsplanen, således at sikkerhedsberedskabet altid er optimalt.

[www.livredningskurser.dk](http://www.livredningskurser.dk) - tlf. +45 2078 1525 - Din indsats redder menneskeliv

---

### **Nordisk**

#### **Ad b) Rejse til VM i Perth**

Det er ved at være sidste udkald for de, som vil til VM i Australien. Den 2. januar 2008 er sidste chance for at komme med på Dansk Svømmeunions fællesnordiske rejseoplæg.

I rejseoplægget er der fire turforslag afhængig af hvor meget, du vil se i Australien. Du kan læse alt om forslagene og priser [her](#).

#### **Ad c) VM-tilmelding**

Den officielle tilmeldingsfrist til VM 2008 er den 23. marts 2008. I Danmark er der dog fælles tilmelding via Dansk Svømmeunion.

Har du kravtiderne ([se dem her](#)) og gerne vil med til VM i Perth, skal du udfylde og fremsende nedenstående dokumenter senest den 9. februar 2008 til:

Else-Marie Hjortkjær  
Baunevej 188  
2630 Taastrup.

[Dokumenterne finder du her:](#)

- 1 Individual and Team Registration Form
- 2 Swimming Entry Form
- 3 Swimming Team Relay Form
- 4 To fotografier i pas-størrelse (husk at skrive navn og klub på bagsiden)
- 5 Kopi af pas
6. Release from liability
7. Payment details

### **Ad d) Nordiske træningslejre og træningsweekender**

Selv om VM-træningslejren på Lanzarote i begyndelsen af februar ikke blev til noget, er mulighederne for at komme på træningslejr eller træningsweekender i nordisk regi blevet markant forbedret i det seneste år. Den 9-10. februar 2008 kan du tage på en træningsweekend i Stockholm, hvor fokus er tekniktræning, og hvor du videofilmes og får sparring på din svømning. På kanten i Stockholm står den internationalt erfarne Glen Christiansen sammen med elitetræner og fysiologen Nikko Martikainen fra Finland samt elitesvømmere og træner i Neptun, Anas Solbeih. Træningsweekenden løber efter nogenlunde samme koncept som den gennemførte træningsweekend i november 2007 samme sted med 31 deltagere.

[Læs invitationen til Stockholm her](#)

[Invitation in english](#)

I Finland kører Janne Virtanen og Tommy Rundgren en lignende træningsweekend en til to gange om året. Ved hver træningsweekend tages nye emner op som fx lactattræning. Træningsweekenden bærer præg af at være et slags kursus med fire træningspas. Den finske træningsweekend har allerede kørt i nogle sæsoner og plejer at samle omkring 30 finske svømmere hver gang.

I Danmark arrangerer Mark Vogel en sommertræningslejr på Club Lasanta på den canariske ø Lanzarote i perioden 1-8. juni 2008.. Mark Vogel stod bag en lignende sommertræningslejr sidste år, der havde ca. 30 deltagere, og hvor Farum-træneren, Sanne Otte stod på kanten. Træningslejren på Lanzarote har et mere socialt tilsnit end sine svenske og finske pendanter, men med

- Mulighed for træning 2 x 2 timer dagligt
- Erfaren masterstræner på bassinkanten
- Individuelt tilpassede træningsprogrammer
- 2 mands-værelser i 4 mandslejligheder
- God social hygge og muligheden for at lære svømmere fra Danmark, Norge, Sverige og Finland at kende.

Tilmelding til træningslejren på Lanzarote til Mark Vogel på: [mark@byvogel.com](mailto:mark@byvogel.com)

Tilmeldingsfristen er 1. februar med risiko for udsolgt tur.

Endelig lancerer Danmark i 2008 en række Masters Camps, som i profil svarer lidt til den finske model med en kombination af træning, social networking og en form for kursusvirksomhed. Læs mere om dette senere.

Alle nordiske masterssvømmere, -trænere og -ledere kan deltage på de ovennævnte træningslejre og -weekender.

### **Ad e) Referat fra nordisk møde**

I forbindelse med Nordic Open Masters i Bollnäs blev der også afviklet et nordisk møde, hvor en række forslag til forbedringer af NOM blev drøftet. Referatet fra det møde finder du her. [Læs referatet her..](#)

---

### ***Annonce***

I en dansk svømmeklub betyder hvert nyt medlem som regel en øget indtægt på 1.000 kr. 200 nye medlemmer vil således være en merindtægt på 200.000 kr., som kan bruges på bedre træningslejre, flere sociale aktiviteter mv. Men har svømmeklubben et stærkt markedsføringsapparat, en veluddannet trænerstab og en organisation, der kan skabe og håndtere vækst..???

### **I KeAn Consult tilbyder vi en række workshops:**

**Workshop I:** Effektiv markedsføring. Hvordan får vi 200-400 nye medlemmer ?  
Målgruppe: Svømmeklubbens bestyrelse + evt. PR-udvalg. Varighed: 3-4 timer.

**Workshop II:** Effektiv organisation. Gør klubbens ledere og trænere parate til vækst  
Målgruppe: Svømmeklubbens bestyrelse og trænere. Varighed: 3-4 timer

**Workshop III:** Effektiv trænerudvikling. Samarbejde, videndeling og uddannelse, der skaber vækst. Målgruppe: Svømmeklubbens svømmeleder og trænere. Varighed 3-4 timer.

Ovenstående workshops kan kombineres i heldagsarrangementer, ligesom vi også specialiserer workshops med fokus på bestemte problemstillinger i din svømmeklub.

Med baggrund i workshoppen udarbejder vi et strategipapir med mål, delmål og metoder, som efterfølgende bliver svømmeklubbens styringsredskab.

KeAn Consult kan også på kontraktbasis vartage hele eller dele af svømmeklubbens PR-funktion og/eller svømmelederfunktion.

Ring til os på tlf. 2078 1525 eller [mail](#) for et uforpligtende møde

**KeAn Consult** - Effektiv proces-, organisations- og kommunikationsmanagement  
Kurser, foredrag og rådgivning, der skaber vækst i din svømmeklub - Tlf. +45 2078 1525

---

## Dansk

### **Ad f) Danish Open Masters til Aarhus**

AGF i smilets by, Aarhus, er vært, når klubben sammen med Dansk Svømmeunion åbner dørene for Danish Open Masters på kortbane (DOM-K) i weekenden den 8-9. marts 08. I 2009 lægger Ringsted bassiner til DOM-K.

### **Ad g) Open Danish East Masters Championship**

Dansk Svømmeunion inviterer til Åbne Østdanske mesterskaber for Masters i Hvidovre den 19. januar 2008. Stævnet har nogenlunde samme koncept som det "gamle" SRØ Masters, men da regionerne er nedlagt, er stævnet blevet "ophøjet" til et mesterskabsstævne og har deltagelse af præmasters.

[Invitationen til stævnet finder du her...](#)

[Invitation in english](#)

### **Ad h) Masters camps i Danmark**

Dansk Svømmeunions mastersudvalg lancerer i 2008 fire årlige Masters Camps fordelt geografisk over hele landet. De fire Masters Camps vil træde i stedet for den årlige træningslejr, som mastersudvalget har stået bag de seneste tre år.

Mastersklubber og masterstrænere kan allerede nu byde ind på en Masters Camp i deres lokalområde, som skal udbydes til masterssvømmere og masterstrænere i hele landet. Der er dog ikke noget i vejen for at udbyde en Masters Camp til hele Skandinavien.

En Masters Camp skal selvfølgelig have et vidst fagligt og socialt indhold, men ellers er det op til den enkelte klub og masterstræner at sammensætte et attraktivt program, der favner hele Danmark og evt. resten af Skandinavien. Mastersudvalget er klar med både økonomi og konsulenthjælp til den enkelte Masters Camp.

### **Ad i) Rekordanmeldelser**

Fremover vil mastersudvalget i Danmark kun acceptere rekorder, der er angivet på en af Dansk Svømmeunions officielle rekordanmeldelsesblanketter. Dette gælder for alle øvrige stævner end danske mesterskabsstævner og Åbne Københavnske Masters.

De udfyldte blanketter fremsendes til Anni Brander fra mastersudvalget, som herefter verificerer rekorderne. [Blanketterne til rekorder finder du her...](#)

---

### ***Annonce***

Har klubbens trænere en autoriseret Bassinprøve eller livredderprøve ??

Klubbens trænere/instruktører er de første, forældrene kigger på, når der opstår ulykker af mere eller mindre alvorlig karakter i svømmehallen. Træner-t-shirten med klubbens logo på skaber en solid profil udadtil, men sender også et signal om autoritet, og denne autoritet gælder også i ulykkessituationer, hvor det forventes, at den enkelte træner/instruktør for alvor træder i karakter.

I Livredningskurser har vi udviklet et kursus til bassin- og livredderprøven, der tager udgangspunkt i livreddende førstehjælp – uanset om ulykken sker i vandet eller på land. Vi uddanner i ulykkesledelse og ulykkespsykologi og giver klubbens instruktører de nødvendige praktiske og teoretiske færdigheder, der sætter den enkelte i stand til at gribe ind i livstruende situationer og varetage sikkerheden i en svømmehal.

Klik ind på [www.livredningskurser.dk](http://www.livredningskurser.dk) og se, hvad vi kan tilbyde din klub – Din indsats redder menneskeliv

---

## **Svensk**

### **Ad j) Sverige indstiller Postal Swim**

Efter et par år med Postal Swim indstillede det svenske mastersudvalg i efteråret 2007 Postal Swim. En idé, der oprindeligt er hentet i USA, hvor de enorme afstande gør, at man alligevel får svømmet konkurrencer uden at skulle rejse langt. Idéen slog imidlertid ikke rigtig an i Sverige, som også har forholdsvis store afstande mellem syd og nord. Det svenske mastersudvalg efterlyser dog nye initiativer, der kan erstatte Postal Swim.

### **Ad k) Svenske mesterskaber til Linköping**

Den stockholmske forstadsklub Linköping ASS, som var arrangør af Masters-SM i 2005, lægger også bassin til Masters-SM på kortbane i 2008, hvor mesterskaberne afvikles den 7-9. marts.

### **Ad l) Svensk EM-succes: 57 medaljer, 2 WR og 10 ER**

Svensk masterssvømning er suverænt de stærkeste i norden med stockholmklubben Hellas i spidsen. De svenske EM-svømmere og -udspringere hentede hele 57 medaljer hjem under EM i Slovenien: 31 guld, 16 sølv og 10 bronze, hvoraf de to bronze blev hentet hjem af to udspringere. I holdkapperne satte Hellas' hold to verdensrekord og 1 europarekord mens et Södertälje-hold svømmede en europarekord hjem. Individuelt satte de svenske svømmere hele 8 europæiske rekorder.

[De svenske resultater kan du læse her..](#)

### **Verdensrekorder**

Hellas 320+, 4x50 fri: daner 3:10.24

Kerstin Gjöres, Barbro Thörnelöf, Eva-Britt Widahl, Britt Grilli

Hellas 320+ 4x50 holdmedley damer: 3:52.52

Kerstin Gjöres, Britt Grilli, Barbro Thörnelöf, Eva-Britt Widahl

### **Europarekorder (Individuelt)**

Kerstin Gjöres (80-84) SoIK Hellas, 50 m ryg: 0:50.98

Kerstin Gjöres (80-84) SoIK Hellas, 50 m fri: 0:43.53

Kerstin Gjöres (80-84) ) SoIK Hellas, 100 m ryg: 1:56.96

Nils Ferm (90-94) ) SoIK Hellas, 800 m fri: 19:36.32

Nils Ferm (90-94) SoIK Hellas: 200 m fri: 4:43.81

Ronny Oltner (50-54) Södertälje, 50 m fri: 0:31.96

Leonard Bielicz (55-59) Göteborg Sim, 50 m fly: 0:28.24

Leonard Bielicz (55-59) Göteborg Sim, 50 m fri: 0:25.99

### **Europarekorder (holdkap)**

Hellas 280+, 4x50 m fri; 2:10.19

Eric Forslund, Olof Söderqvist, Anders Söderqvist, Bengt Furberg

Södertälje 200+, 4x50 m medley: 2:00.96

Veikko Mattola, Ronny Oltner, Thomas Lindgren, Jan Blomgren

---

### ***Annonce***

Er du lærer og planlægger en vandretur i den nordsvenske vildmark eller en kanotur på Susåen, Har du så også planlagt deltagernes sikkerhed på turen, hvor professionel hjælp oftest er længere undervejs ?

På kurset "Førstehjælp i Naturen" planlægger vi sikkerheden på din kommende tur, hvor naturen bliver en væsentlig medspiller for turens succes. På et 2 eller 3-dages kursus i Sverige, hvor vi overnatter ude i naturen, træner vi teamet bag din tur i bl.a. førstehjælp, orienteringlære, eftersøgning, nødtransport, beskyttelse mod vejrliget, overnatning, nødlejr, m.m. På kurset får du også råd og vejledning i, hvordan du hensigtsmæssigt fylder din førstehjælpstaske, så du er bedst muligt forberedt.

Klik ind på [www.livredningskurser.dk](http://www.livredningskurser.dk) og se hvordan vi optimere sikkerheden på din tur - Din indsats redder menneskeliv.

---

## Norsk

### **Ad m) Ny storklub i Sydnorge**

ROMA har hidtil været den største og mest aktive mastersklub i Norge. Men 1. januar lød startskuddet til en ny mastersstorklub med omkring 100 aktive svømmere fra den sydlige del af Norge med Kristianssand som omdrejningsakse. Den nye klub med navnet MASSØR eller Masters Sørlandet er en sammenlægning af mastersholdene i en række klubber i Norges to sydligste amter. Klubben har søgt officiel optagelse i Norges Svømmeforbund og er langt den største leverandør af svømmere til det norske VM-landshold i Perth.

### **Ad n) Norske mesterskaber 2008 til Nesbru**

De norske mesterskaber for Masters er i 2008 henlagt til Nesbru – tæt på Oslo.

## Internationalt

### **o) EM 2009 til Cadiz i Spanien**

Cadiz på den sydspanske atlantehavskyst bliver vært for EM for masters i 2009. Den officielle åbningsdag er endnu ikke offentliggjort, men sikkert er, at EM i 2009 kommer til at ligge i den sidste halvdel af september.

### **p) Goalsetting i konkurrenceforberedelser**

I efteråret kunne man i det australske nyhedsbrev "Aussi News" læse om SMART-begrebet. Et begreb, der også kendes fra ledelsesteorien "Goalsetting", som der undervises i på stort set alle handelshøjskoler verden over. SMART dækker over Specific – Measurable - Achievable - Realistic - Time-phased, som alle er komponenter i at skabe den optimale motivation. [Læs mere om SMART i det australske nyhedsbrev her...](#)

---

### ***Annonce***

En svømmeklubs indtægter kan generelt inddeles i kontingenter, offentlige tilskud og sponsorindtægter. Mens der er en øvre grænse for, hvor meget en klub kan tjene på kontingenter og offentlige tilskud, så er der ikke noget loft for indtjening på et samarbejde med erhvervslivet.

### **I KeAn Consult sætter vi din klubs sponsorarbejde i system, gennem:**

- En analyse af svømmeklubbens sponsormuligheder
- En analyse af svømmeklubbens juridiske grundlag i forbindelse med sponsorer



- Et 6-timers kursus for sponsorudvalget i at opsøge og fastholde sponsorer

Vi giver også råd, vejledning og bistand i forbindelse med sponsoraktiviteter.

Ring til os på tlf. 2078 1525 eller [mail](mailto:info@mastersnews.dk) for et uforpligtende møde

**KeAn Consult** - Effektiv proces-, organisations- og kommunikationsmanagement  
Kurser, foredrag og rådgivning, der skaber vækst i din svømmeklub - Tlf. +45 2078 1525

---

## **Ad q) Kalenderen**

### **2008**

12. januar – Boble Cup II – Gentofte (DEN)  
19. januar – Danish Open East Masters Championships – Hvidovre (DEN)  
8-9. februar - VM-træningsweekendlejr - Stockholm (SWE)  
9. februar – Skånske Distriktsmesterskaber - Lund (SWE)  
7-9. marts – Open Swedish Masters – Linköping (SWE)  
8-9. marts – Danish Open Masters (DOM), Aarhus (DEN)  
4-6. april – Norwegian Open Masters, Nesbru (NO)  
16-23. april - VM - Perth (AUS)  
26. april – Boble Cup III – Kastrup (DEN)  
9-12. maj – Åbne Islandske Masters Mesterskaber – Hafnafjodur (ISL)  
1-8. juni – sommertræningslejr – Club Lasanta, Lanzarote (SPA)  
4-5. oktober – Nordic Open Masters– Hafnafjodur (ISL)  
17-19. oktober – Luxembourg Open Masters – Luxembourg (LUX)  
1. november - Åbne Københavnske Masters – Kastrup (DEN)

### **2009**

Marts – Danish Open Masters – Ringsted (DEN)  
27-29. marts – Norwegian Open Masters – Kirkenes (NO)  
September, EM, Cadiz (SPA)  
Oktober – Nordic Open Masters – Finland (FIN)  
10-18. oktober, World Masters Games - Sidney (AUS)

Venlig mastershilsen

Ken Andersen, redaktør

[Info@mastersnews.dk](mailto:info@mastersnews.dk) / tlf. +45 2078 1525

---

Sommerferie på Bornholm ??? - klik ind på <http://hjem.get2net.dk/kean/ferie>

**Bouncy** - Adventure, rapelling, firmaarrangementer og polterabends – [www.bouncy.dk](http://www.bouncy.dk)

**KeAn Consult** - Effektiv proces-, organisations- og kommunikationsmanagement  
Kurser, foredrag og rådgivning, der skaber vækst i din svømmeklub Tlf. +45 2078 1525  
**Livredningskurser** – Førstehjælps- og bassinprøvekurser – [www.livredningskurser.dk](http://www.livredningskurser.dk)

---

Med mere end 1500 skandinaviske læsere er dette gratis nyhedsbrev en af de stærkeste informationskilder i Europa om masterssvømning. Vi følger udviklingen tæt i nordisk og europæisk masterssvømning, og krydrer med historier fra hele verden. Tilmelding/afmelding af nyhedsbrevet via MastersNews: <http://www.mastersnews.dk>