



## Ny spændende Gentofte-sæson

Velkommen til sæsonens første nyhedsbrev. Vi håber, at I alle – nye som gamle – er kommet godt fra sæsonstart og er ved at finde hverdagen igen, både som svømmer og som familie til en svømmer.

Som konkurrenceklub er vi kommet rigtig godt fra start i år. Allerede tre måneder inde i sæsonen kan vi på resultatavlen sætte tre danske rekorder for juniorsvømmere, flere danske juniormestre, to danske seniormestre samt udtagelser af hele seks af klubbens svømmere til internationale mesterskaber i

de kommende uger. Det kan man læse mere om i nyhedsbrevet.

I nyhedsbrevet vil man også, som altid, finde information om nyt fra bestyrelsen, klubchefen og trænerne, nyt om den planlagte nye svømmehal, om kost og ernæring til elitesportsudøvere og særlige skole- og gymnasieordninger for konkurrence- og elitesvømmere, og lidt information om, hvordan kommunikation med trænerne gerne skal foregå.

Husk også, at det er i midten af december,

at Gentoftes bedste konkurrencesvømmere stiller op for Gentofte ved DM for klubhold i. Det sker i Kastrup. Alle er velkomne til at komme og heppe med!

Skulle I have ideer eller inputs til k-afdelingens nyhedsbreve, så modtager vi dem gerne på kontoret.

I kan skrive til [kontor@gentofteswim.dk](mailto:kontor@gentofteswim.dk)

Hovedsponsor

# Nyt fra bestyrelsen

Vi har siden sæsonstart afholdt to bestyrelsesmøder samt et heldags bestyrelsesseminar. Vores fokus har været at sikre, at den daglige drift af klubben er afstemt med og understøtter den strategi, vi nu har forfulgt i tre år. Vi arbejder ud fra et temabaseret årshjul, som sikrer udvikling af svømmeskole og k-afdeling, samtidig med at vi henter inspiration og input udefra til områder som strategi, kommunikation og sponsorarbejde.

For at fremme vilkårene for alle vores medlemmer har vi også i perioden udbygget vores strategiske partnerskaber med skolerne, kommunen, sammenslutningen af idrætsforeninger i Gentofte (SIG), DGI og

Dansk Svømmeunion – for blot at nævne nogle af de interessenter, vi på daglig basis har dialog med. Vi forventer at dette arbejde bliver intensiveret hen imod afklaringen af rammerne for ny svømmehal.

Den daglige drift sker gennem vores klubchef, som er ansvarlig for administrationen og det fastansatte team af trænere og instruktører. Vi arbejder i øjeblikket med at se på, om organiseringen i udvalg og arbejdsgrupper kan gøres smartere.

Det frivillige arbejde er for alle, og det er muligt at deltage i stort eller småt. Det kan gøres ved at rette henvendelse direkte til et medlem af bestyrelsen eller til kontoret. Det er frivillige, der yder en stor indsats i at

sikre, at vi har fokus på de rigtige ting og får ført aktiviteterne ud i livet. Vi påskønner de forældre, der i stævneweekenderne trækker i den hvide officialtrøje eller til hverdag også tager aftentimerne i brug for at få stablet vores højt værdsatte hjemmebanestævner på benene. Men det er stadig en udfordring at få dækket de mange frivillige roller, som vores høje aktivitetsniveau kræver.

Formanden og klubchefen mødes hver onsdag morgen i sæsonen, hvor der orienteres om den løbende drift og de større aktiviteter. Alle er altid velkommen til at give input og få taget emner op på bestyrelsesmøderne eller på disse morgenmøder.

# Nyt fra klubchefen

Et af vores strategiske mål er at uddanne flere trænere og fastholde dem i længere tid.

Derfor har vi i efteråret haft fokus på at sende vores trænere i svømmeskole og k-afdeling på opkvalificerende kurser, samtidig med at vi har afholdt interne kurser og trænermøder med henblik på at skabe bedre rammer for alle vores svømmere.

At fremme de mentale værktøjer for alle vores svømmere i konkurrenceafdelingen er et af de områder, vi vil arbejde med i det

nye år. Vi glæder os til allerede i foråret at præsentere jer for mentale værktøjer, som svømmerene kan bruge i dagligdagens arbejde.

Jeg vil gerne takke alle jer frivillige, der allerede har bidraget med jeres tid i arbejdsgrupper og udvalg, stillet op som officials, stævneledere, holdledere, forplejning, har leveret heatpræmier og sponsorgaver og brugt mange timer på bassinkanten og i hallen. Uden jeres store arbejde ville vi ikke

have nået den flotte udvikling. Men vi har brug for jer også resten af sæsonen, for at kunne nå alle de ambitiøse mål som vi kæmper for i dagligdagen.

Klubben har 60 års jubilæum den 13. december kl. 17.00 med vandsjov i Kilde-skovshallen, jeg vil i den anledning gerne opfordre alle til at komme forbi og deltage i festlighederne.





# Forrygende Gentofte-start på kortbane-sæsonen

Forventningerne var på forhånd skruet højt op, da vores bedste svømmere tog til de danske kortbanemesterskaber – først for juniorer og i weekenden efter i åben klasse med flere af de danske landsholdssvømmere til start. På både herre- og damesiden var der imponerende svømning med høje PR-procenter til begge stævner.

Ved junior-DM i Vejle gik Gentofte Svømmeklub øverst på sejrsskamlen 12 gange til guldmedaljer, mens det blev til seks af sølv over de fire dage. I sin helt egen kategori var Clara Rybak-Andersen, der hev seks individuelle guldmedaljer og en ny dansk juniorrekord i 100 m bryst med hjem. Derudover hentede pigerne DM-guld på tre holdkapsdistancer – i 4 x 200 m fri, 4 x 200 m IM medley og i 4 x 100 m medley. Desuden svømmede Asta Poulsen Dolan, Carl Emil Lønborg, Clara Rybak-Andersen og Kristine Nilsson Norby

kravtider til de nordiske juniormesterskaber i Tórshavn på Færøerne 29/11-1/12.

## 'Operation EM' lykkedes

Den imponerende rekord- og medaljehøst fortsatte ugen efter ved kortbane-DM i Esbjerg – et stævne, hvor Clara Rybak-Andersen først blev eftermeldt på favoritdistancen 200 m bryst om mandagen – tre dage før stævnets start – i håbet om igen at svømme under EM-kravtiden som til junior-DM og oven i købet ende blandt de to øverste på sejrsskamlen.

Den operation lykkedes. Med tiden 2:23,15 bed Clara Rybak-Andersen mere end et sekund af den personlige rekord, hun satte ugen forinden, og erobrede DM-sølv med en landsholdsbillet til senior-EM i Skotland i december som fortjent bonus.

Men hun var slet ikke den eneste til at

markere sig. Også Lucas Bruun Strøbek, der nu er rykket op som seniorsvømmer, viste klassen til DM. Han svømmede DM-guld hjem i 400 m medley og hentede DM-bronze i 200 m ryg.

Også Kristine Nilsson Norby imponerede med DM-sølv i 400 m medley.

Ud over Clara Rybak-Andersens gennemførte mission i 200 m bryst leverede vores helt unge piger DM's største Gentofte-højdepunkter, da de slog danske juniorrekorder på både 4 x 50 m holdmedley og 4 x 100 m medleyholdkaps.

Efter DM i Vejle blev Lucas Bruun Strøbek og Elisabeth Sabroe Ebbesen udtaget til landsholdstruppen til de nordiske mesterskaber på kortbane, der svømmes samtidig med de nordiske juniormesterskaber – også i Tórshavn på Færøerne.



# Nyt fra trænerne

Vi har overordnet været glade for hele sæsonopstarten, hvor vi er kommet godt fra land. Vi har afholdt udviklingssamtaler med svømmerne på G1 og G2, mens samtalerne stadig er i gang på GS1 og G3. G4 kan forventes at komme i gang på GS1 og G3. G4 kan forventes at komme i gang på GS1 og G3. G4 kan forventes at komme i gang på GS1 og G3.


Vores arbejdet har herudover bestået af at få defineret et samarbejde mellem vores fysiske træner Alexander og de øvrige trænere, således den fysiske træning er blevet optimeret fra G4 og op til G1. Det er

stadig en proces, men vi har brugt en del tid på at snakke træningsplanlægning og filme øvelser, så svømmerne kan se den korrekte udførelse af øvelserne.

Vi arbejder sideløbende med den fysiske træning på at få etableret samarbejder med forskellige diætister, som kan hjælpe med kostoptimering, så svømmerne får den rette mængde energi til deres træning.

## Status på ny svømmehal

Fredning blokerer for ny svømmehal, men døren er ikke smækket i, og Gentofte Kommune er gået i dialog om muligheden for en ny svømmehal ved Kildeskovshallen. Vi ønsker at blive inddraget så tidligt som muligt i processen.

Læs den seneste status på [Villabyerne](#) 

# Kommunikation med trænerne

Vi har i Gentofte svømmeklub en stor stab af dygtige trænere, hvis primære opgave er at lære svømmerne at blive endnu bedre svømmere. Fem af dem er fastansatte – Kasper (G1), Neus (G1), Anders (G2), Andreas (G3) og Christine (Svømmeskolen + MS-holdene).

Trænerne vil gerne også kommunikere med forældrene omkring svømmernes udvikling, stævnedeltagelse, sygdom, skader,

fravær m.m., men den slags tager tid – især, hvis det skal ordnes på e-mail og/eller sms.

Vi opfordrer derfor alle forældre, der gerne vil tale med deres barns træner, til at møde op i hallen og tage snakken på kanten. Kom gerne lige inden et træningspas starter, eller lige efter et træningspas er slut (kommer man midt i træningspasset tager det tid og opmærksomhed fra alle de øvrige

svømmere).

Er det en længere snak, så send en kort besked herom inden. Man kan også skrive en mail til træneren, men man må forvente en svartid på op til en uge, da flere af trænerne kun afsætter tid til at svare på forældre-mails en gang om ugen.

## Danske Holdmesterskaber

13.-15. december 2019

Det lykkedes sidste år de bedste svømmere i konkurrenceafdelingen at sikre Gentofte Svømmeklub en plads svømmeligaens superliga, og der er derfor lagt op til den helt store svømmefest, når Gentofte Svømmeklub sammen med otte andre klubber (Sigma Swim, Esbjerg, Aalborg, Kvik Kastrup, Hovedstaden, Triton Ballerup, AGF og Lyngby) fra hele Danmark skal kæmpe om titlen som Danmarks bedste svømmeklub i weekenden d. 14.-16. december.


Der svømmes et fast program, og et hold skal bestå af min. 9 damer og 9 herrer og max 26 svømmere i alt inklusive reserver.

DMH afvikles denne gang i Kastrup svømmehal. Fra Gentofte Svømmeklub deltager primært svømmere fra G1, og enkelte svømmere fra G2. Alle svømmere er i vandet for at give deres bidrag til kampen for et samlet hold og klubbens status i svømme Danmark det næste år. Alle er meget velkomne i Kastrup til at give opbakning til holdet og heppe på trænere og holdkammerater.



## Kost og elitesport

Det er vigtigt at spise rigtigt, så man kan få det optimale ud af sin sport. Derfor har der i de første måneder af sæsonen været afholdt flere oplæg om kost og ernæring for klubbens forskellige konkurrencehold.

Gik I glip af det oplæg, der var for jeres hold, så er der inspiration at hente på Team Danmark's [hjemmeside](#) . Her fortælles der lidt om, hvilken betydning kost har for kroppens præstations- og restitutionsevne. Nyttig information, også for svømmerne, der ikke har nået Team Danmark niveau endnu.

Som forældre til svømmere i k-afdelingen, er der oven i købet en liste på side 40 i folderen, med praktiske ting at have i baghånden, når man bliver overrasket og må agere hurtigt på de til tider enorme mængder mad, som en konkurrencesvømmer i husstanden kan sætte til livs.

## OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

# Forbrug af medicin som konkurrencesvømmere

Som klub har vi et ansvar for at sikre en dopingfri sport, og vi tager klart afstand fra enhver brug af doping. Se vores [regler for adfærd](#).

Som forældre skal man dog være opmærksom på, at en del medicin, der bruges til behandling af kroniske sygdomme som f.eks. astma, vækstudvikling eller diabetes, også kan findes på dopinglisten.

Hvis man som svømmer eller forældre er i tvivl om specifik medicin, må man meget gerne kontakte trænerne eller skriver til Christian på ([klubchef@gentofteswim.dk](mailto:klubchef@gentofteswim.dk)) for at få afklaret, om produktet er på dopinglisten. Der findes ligeledes en [app](#) fra Anti Doping Danmark, hvor man hurtigt kan få et overblik.

Bruger man medicin, som står på dopinglisten, så er det muligt at få en dispensationsansøgning, Therapeutic Use Exemption (TUE), hos Anti Doping Danmark, så man kan fortsætte sin svømning og fortsat også være i medicinsk behandling. Flere har allerede været igennem ansøgningen og kan hjælpe med vejledning og råd.



## Klubmesterskab, klubfest og klubjubilæum

Denne sæsons **klubmesterskab** afholdes i dagene d. 27/2-29/2 2020. Klubmesterskabet bliver efterfulgt af en klubfest lørdag d. 29. februar, hvor klubmestrene fejres og der i øvrigt er rig lejlighed for både svømmere og forældre til at hygge sig på tværs af holdene. Igen i år holdes klubfesten på Skovriderkroen.

Sæt derfor allerede nu kryds i kalenderen. Vi håber at se rigtig mange svømmere og forældre til en festlig klubfest. Invitation følger senere.

Fredag d. 13. december afholder klubben **60 års jubilæum**, og det fejrer vi i Kildeskovshallen, hvor vi inviterer alle klubbens medlemmer og forældre til en sjov eftermiddag i svømmehallen.

Se invitationen til klubbens jubilæum [her](#).

## Skole- og gymnasieordninger for konkurrencesvømmere i Gentofte

**Grundskolen:** I Gentofte kommune har Bakkegårdsskolen en idrætsordning til unge i 7.-9. klasse. I idrætsskolen har eleverne de samme obligatoriske fag som de andre skoleelever og tilbydes to gange om ugen morgentræning.

På Bakkegårdsskolen starter alle 7. klasses-elever i nye klasser, og starter man som ny eliteidræts elev på skolen, vil man komme i klasse med andre eliteidrætsudøvere. Der er dog ikke klasser udelukkende med eliteidræts elever. For mere information – [læs her](#).

**Ungdomsuddannelser:** For de svømmere, der skal startet på en ungdomsuddannelse, er der flere muligheder i kommunen. Afhængigt af dit sportslige niveau kan du søge om at få Gentofte-ordningen eller støtte fra Team Danmark. Alle kommunens ungdomsuddannelser tilbyder begge ordninger. [Læs mere her](#).

For at søge optagelse på Gentofte-ordningen, skal man have en udtalelse fra idrætsforbundet om sportslige niveau, træningsmængde og sportslige ambitioner.

For at søge om Team Danmark-ordning, skal man dokumentere, at man ligger i top 15 på ens årgangsranliste i mindst to stilarter.

Gentofte Svømmeklub har de seneste år haft et særligt samarbejde med Øregård Gymnasium, der som det eneste gymnasium i kommunen udbyder en 4 årig gymnasial uddannelse i en Team Danmark-klasse med særligt tilrettelagt skema – og hvor alle elever i klassen er idræts elever med støtte fra Team Danmark. Vælger man den ordning skal man være opmærksom på, at der er et begrænset (men godt) udvalg af studieretninger.

Svømmeklubben har pt svømmere på alle ovennævnte ordninger. Interesserede kan få mere information via henvendelse til klubchefen.

## Træningslejre

I løbet af sæsonen drager flere af klubbens hold på træningslejr. G1 har indledt sæsonen med en uges opstartstræningslejr i Malaga, Spanien. GS1 og G2 har netop været i Loutraki i Grækenland i efterårsferien. G1, G3, G4 og Ms2 har være hjemme i Gentofte og trænet.

Planerne for forårets træningslejre er også ved at være på plads. G1 skal til [Thailand](#) 6/2-19/2 2020, mens G2 og G3 planlægger at tage af sted i påsken til henholdsvis Esbjerg og Skærbæk

## Kommende officialkurser

**Modul 1** (tidtagerkursus) afholdes tirsdag d. 19. november kl. 18.00-22.00 i Kildeskovshallen.

**Modul 1** (tidtagerkursus) afholdes tirsdag d. 14. januar kl. 18.00-22.00 i Frihedens Idrætscenter i Hvidovre.

**Modul 6** (stævnesekretær) afholdes lørdag d. 25. januar kl. 09.00-17.00 i Kildeskovshallen. Forudsætning for at deltage er, at man har modul 1+2.

**Modul 2** (bane/vendedommer) afholdes lørdag d. 18. januar kl. 09.00-17.00 i Frihedens Idrætscenter i Hvidovre.

**Modul 2** (bane/vendedommer) afholdes søndag d. 26. januar kl. 09.00-17.00 i Kildeskovshallen (udsolgt).

Vil du tilmeldes? Skriv til [kontor@gentofteswim.dk](mailto:kontor@gentofteswim.dk).

# Rabatordninger

Gentofte Svømmeklub har en række rabataftaler med vores samarbejdspartnere:

## Svømmespecialisten

Fysisk butik i Rødovre og [www.svoemmespecialisten.dk](http://www.svoemmespecialisten.dk)   
Brug rabatkoden GESK18 og få 20% rabat.

## Watery

[www.watery.dk](http://www.watery.dk):  
Brug rabatkoden **gentofte13** og få 13% rabat.

## TYR Danmark

[www.tyrdanmark.dk](http://www.tyrdanmark.dk):  
Brug rabatkoden **GESK10A** og få 25% rabat på alle i forvejen ikke nedsatte varer.

## Boozt.com

Rabat på [boozt.com](http://boozt.com)  
Opret dig som bruger [her](#) – og få løbende tilbud og rabatter.

## SAS sportsrejser

Rabatter og andre fordele – benyt sportskoden **SVOMMDK**  
Læs mere om SAS Sports [her](#).


## Ronaldos


25% rabat på alt mad.  
Husk at fremvise dit medlemskort (til møllen) ved betaling.

## Kildeskovshallens Fysioterapi

15% rabat på behandlinger.  
Vis dit medlemskort til Gentofte Svømmeklub ved fremmøde.

# Klubtøj

Det er nu også muligt at bestille Craft-løbejakke/bukser på Sportdirects hjemmeside med klubbens logo og dit eget navn på. Her kan I se udvalg af klubtøj – via [gentofteswim.dk](http://gentofteswim.dk) 

Tjek også shoppem på [gentofteswim.dk](http://gentofteswim.dk) . Det er her, du køber badehætter, TYR-tasker, caps, hænderklæder eller vores nye TYR Parka Coat – alt med klubbens logo på. Parka Coat til julegave bestilles inden 1/12.



Hovedsponsor

Samarbejdspartnere