

NMjr/UM 2016

Nok et NM over.

Nok et bra NM over.

Nei faktisk et uvanlig bra NM over.

For her var det mye å være fornøyd med. Alle utøvere perser, alle stafetter svømmes med hjerte, 4 finaler, stort sett klatring på resultatlistene, og veldig god stemning i gruppen. Skriver fra flyplassen nå der vi spiser pizza, ler og koser oss.

NM er et morsomt stevne. Veldrevet, engasjerende og iblant overveldende. Men det er også arenaen man blir målt på. Det er her vi ser hvem som har lykket med forberedelsene og ikke. Hvem som er å regne med fremover og hvem som ikke får til når det gjelder. Her stiller alle i Norge som er å regne med i svømming. Dette er arenaen der utøvere, trenere og klubber får sin evaluering. Og det kan være tungt eller en lettelse. Og akkurat nå er det ganske mange kilo borte fra våre skuldre. For vi har hatt en litt trøblete høst med til tider svake resultater, sykdom, og to utøvere som ikke ble med til NM selv med krav. Dette grunnet sykdom og karriereslutt. Også får vi til oppturen akkurat når det gjelder. Og det føles godt for alle.

Ankom onsdag formiddag, sjekket inn, spiste en monsterlunsj på Pastasentralen, gikk til innsvømming og hadde en innsvømming der alle følte seg bra. Lovende. Dagen ble avsluttet med møte og middag på kinesisk restaurant. God stemning og tidlig i seng. Også braket det løs.

Speed stilte med 8 utøvere. Stine, Nehetan, Sigurd, Mats, Andreas, Petter, Markus og Daniel.

Stine svømte 2 øvelser. 100m fly og 200m fly. 100meteren gikk dag 1, og ble ikke helt oppturen hun hadde håpet på. Bom på inngangene i vendingene gjorde at tiden ble 0.5 sek over pers. Surt, men samtidig så vi det at her bor det mer. 200meteren gikk siste dag, og med 2 ekstra dager til forberedelse fikk Stine klaff. 2 sekunder pers og gode vendinger. Stine var eneste jente fra Speed, og hadde ikke det sosiale nettverket til å hjelpe henne opp etter en nedtur, så det er bra å klare å snu dette til siste dag alene. Det er mer å hente her, og Stine kommer enda sterkere tilbake.

Nehetan hadde ikke individuelle krav, men fikk være med for å svømme stafett og lære. Han svømte ankeretappen på 4x50m medley UM laget sammen med Andreas, Sigurd og Mats. Og han gjorde en god etappe. 26.5 er hele 1.2 sekund under pers. God grunn til å være fornøyd med det. Etter 4 dager med NM reiser Nehetan hjem med god erfaring, ny kunnskap og styrket motivasjon. Det skal bli spennende å se hva Nehetan kan få til de neste årene.

Sigurd ble på dette NM laget sprinter. Krav på 50m fri og 50m bryst pluss 50m bryst på stafettlaget. Sigurd var førstemann ut av våre på 50m bryst, og hadde litt press på seg. Alle i gruppen følger her med, og det betyr endel for moralen at første løp går bra. Og Sigurd leverte en fantastisk 50m bryst. 31.0 var 1.2 sekund pers, og Sigurd svømte seg opp fra 16-6 plass. 50m fri gikk siste dag og nok en gang imponerte Sigurd. 25.00 er litt surt, og drømmen var nok å bryte 25 sekunders grensen, men 0.8 sekunders pers var meget bra. på 4x50m medley UM laget svømte Sigurd bryst og gikk 30.5. Nok en kjempe prestasjon, og et plettfritt NM gjennomført av Sigurd.

Mats var den av våre svømmere med flest øvelser, og det i sitt første NM. Litt nerver snek seg nok inn på første øvelse. 50m bryst. Mats hadde direkte UM finale på morgenen, og ble kastet rett inn i løvens hule fra start. Masse kraft og frekvens, men lite feste blir spinn og lite fart. 0.5 sekund over pers ble en liten nedtur, og satt sitt preg på Mats sin selvillit. Neste øvelse var 50m fly, og det samme skjedde der. Tid like over pers. Dag 2 ble litt bedre. Startet med stafett, og gjorde en flyetappe 0.5 sekund under pers. Det gjorde godt, men regner man fordelene av en stafettveksling blir det omtrent pers. Etterpå var det den doble distansen med 100m fly. Her ble det tangering av pers nok en gang, og den store oppturen lot vente på seg. På kvelden ventet nok en finale, nå på 4x200m fri jr. Dette var en øvelse der vi tok medalje året før, og det var litt ekstra press. Vi var ranket inn som nr 8, lå i bane ved siden av O.I. og var kjempeoutsidere. Alle gutta storsvømte til de grader, men Mats fikk heller ikke nå helt til. 1.5 sekund over pers. Og da blir det mer tydelig enn

noen gang. Tungt å takle. Etter en god prat og med en kjempe snu operasjon klarte Mats å snu pila igjen på lørdagen da han klinte til på 100m fri og perset med 1 sekund. 54.2 er en veldig god tid, og smakte godt for en presset Mats. Sterkt å klare å snu en svak start til en god slutt, Og veldig god lærdom. Siste dag gikk 200m fri individuelt, og 200 meteren fra laget satt friskt i minne. Samme tid som på laget, og nok en liten nedtur, men nå bedre rustet til å takle dette. Slik at på stevnets siste øvelse, 4x100m medley jr, klarte Mats nok en gang å snu det mentale. 59.0 på 100m butterfly er over 1 sekund under pers, og Mats reiser hjem med mye ny lærdom og en god følelse.

Andreas svømte 2 øvelser. 100m butterfly individuelt og ryggetappen på 4x50m medley UM laget. Andreas har hatt en trøblete høst. Mye sykdom, og mye fravær ville preget de fleste. Men Andreas viste null frykt og ga full gass. Pers med 2 tideler på 100m fly. Med såpass lite grunnlag er det veldig sterkt å klare å perse på en såpass tung øvelse som 100m fly. Inspirerende for Andreas og resten av gruppa. På 50m rygg på laget var han enda bedre. Veldig bra kicking begge veier, og kraftfull svømming ga pers med over 1 sekund. 29.2. Andreas har all grunn til å reise hjem med nesen høyt, og tankene rettet mot ny sesong.

Petter svømte 3 øvelser under NM. 200m bryst individuelt og stafettetapper på 4x200m fri jr og 4x100m medley jr. På 200m bryst perset Petter overbevisende med 2 sekunder ned til 2.26.3, men ikke bare det han perser også på 50m bryst på åpningen og tangerer pers på 100m bryst halvveis i løpet. Et sterkt løp med 2 perser i samme løpet. Petters virkelige storløp derimot kom på 200m fri på 4x200m fri jr laget. Han hadde her anker etappen, og stupte uti med en 5 sekunders ledelse til O.I. der Martin Hemminghytt skulle starte som har en pers over 10 sekunder bedre enn Petters. Og her kom krigerinnstinket til syne. Petter storsvømte, gikk hele 8 sekunder raskere enn pers og forsvarte plasseringen. 1.58 på 200m fri er en sterk tid. Siste dag svømte petter 100m bryst på 4x100m medley jr laget og gikk for første gang under 1.10 på 100m bryst. Kjempebra NM og god motivasjon til å reise hjem og jobbe videre.

Markus hadde i likhet med Petter 3 øvelser hvorav 2 var på stafett. Og her blir det riktig å starte med 4x200m fri laget. For Markus viste virkelig hva han var god for her. Etter storsvømming fra Daniel stupte Markus i som andremann ut og svømte på 1.53. En fantastisk tid hele 4 sekunder raskere enn pers. Og dette var viktig for Markus som har slitt litt i løpet av høsten og reiste til NM med få bekræftelser på utvikling og noe lav selvtillit. Men nå lyste han opp og gikk inn i resten av stevnet som en ny person. Aldri har Markus vært så sliten som etter stafetten, og fri dagen etter var en god ting. Først siste dag gikk 200m fri individuelt, og Markus skulle vise at resultatet fra laget ikke var en tilfeldighet. 1.54.7 individuelt var meget bra, og holdt til finale på kvelden. I forsøket var inngangene til vegg litt svake, og ved å rette på dette klarte også Markus å gå enda raskere i finalen. 1.54.5. Bare 1 time etter 200m finalen svømte Markus på 4x100m medley laget. Crawletappen gikk unna på 53.2, og godt over 1 sekund under pers. Markus gjør et fantastisk NM og tar sin første individuelle finale noen sinne på eneste individuelle øvelse. Det er god uttelling.

Daniel reiste til NM med skumle hensikter på 200m fly. Fra langbane i sommer hadde han finale fra denne øvelsen, og treningen i forkant hadde vært veldig bra. Men alt går ikke alltid etter planen. Daniel gjør et veldig bra NM med pers på alt unntatt 200m fly. Det er vanskelig å gå inn i en konkurranse med en følelse av å måtte prestere, og kanskje med en følelse av å kunne miste noe istedenfor å ha alt å tjene. Nerver kan være ens verste fiende, eller en hjelp til å prestere bedre enn noen gang. Daniels gjennombrudd kommer til å komme, men det skjedde ikke denne gangen. 1 sekund over pers var skuffende, men Daniel taklet det greit og klarte å se videre og gjøre resten av stevnet til den festen det var. 100m fly ble pers med over 1 sekund og gikk unna på 58 sekunder, 400m IM ble pers med 2 sekunder fra en kjempe pers satt bare 2 uker tidligere. Også svømte Daniel fantastisk på lagene. Daniel svømte på begge juniorlagene, og hadde første etappe på begge lagene. Første etappe er viktig, for den blir så tydelig for resten av laget, og gjør veldig mye med moralen. 1.55 på første etappe på 4x200m fri, og pers med 2 sekunder er sterkt medvirkende til den gode svømmingen til de som kommer bak. På 4x100m medley laget svømte Daniel ryggetappen og perset på både første 50m og på 100 meteren. 29.6 og 1.01.2. All grunn til å være fornøyd selv om hovedøvelsen ikke helt gikk etter planen.

Alt i alt gjør Speed svømmerne et rått bra NM. Vi har 4 finaler. 3 direkte, og en finale som kvalles til av Markus. Stafettene er kanskje det sterkeste vi har med tanke på at alle svømmere presterer på lag, og at stemningen rundt lagene er stor. Som klubb må vi utvikle oss samlet, og stafettlag er en god plattform for dette. Alle på lagene svømmer for resten av laget. Ellen bidrar også positivt i gruppen selv om hun egentlig er utsending fra NSF. Hun heier, tar bilder og har alltid godt humør. Det er god stemning i gruppen, det heies mer enn noen gang under løpene, alle ønsker hverandre suksess, og vi er nå mer en tropp enn en samling individualister. Dette er en god trend, og må bygges videre på. Sammen skal vi fortsette å utvikle oss, og sammen skal vi gjøre det enda bedre fremover.

Kristian