

NYHETSBREV

ÅRSKLASSEMØNSTRING

Etter LÅMØ Øst 2 i Sarpsborg kvalifiserte Deliise seg til ÅM (Årsklassemønstringen), som arrangeres i Fredrikstad senere i år. Kun de 30 beste svømmerne i hver årsklasse på landsbasis kvalifiserer seg til mesterskapet. Ved inngangen til stevnet var Deliise rangert som nummer 29 av de 30 kvalifiserte. Gjennom helgen leverte hun svært gode prestasjoner, med teknisk solid svømming og opp i mot personlige rekorder på samtlige fem øvelser hun deltok i. Den sterke innsatsen resulterte i at hun avanserte til en 26. plass på landsranking etter stevnet. Helgen var full med god stemningen og møte med mange beskjente, samtidig ble det også skapt nye beskjensker i kjempe fint vær!



MARINLYST OPEN

ÅS



Gjengen fra A-partiet tok turen til Drammen for å svømme langbane stevne. Gjermund, Emil, Brage, Tobias, Deliise og Ole tok med seg personlig rekord på 13 av 20 øvelser, alle er langbane rekorder. Deliise kom seg til B-finalen på 50 rygg og svømte kjempe bra. Videre stilte guttene straffet på 4x100 fri, gjengen er greit fornøyd med gjennomført stevne på langbane og gleder seg til langbane stevne i Fredrikstad i starten av juni.

Lars var eneste påmeldte til Ås, men det tok ikke på humøret det. Lars svømte fort og tok hele tre personlige rekorder. På 50 Butterfly svømte han 20 sekunder fortere! Det viser at god trening er viktig. Gratulere!