



Bestyrelsens beretning for 2024



Formandens beretning

Formandens beretning i forbindelse med årets Generalforsamling tjener som en status og refleksion over året der er gået. I år vil jeg give ordet til medlemmerne.

For 11. gang har vi gennemført en medlemsundersøgelse ved sæsonens afslutning i sommers og for anden gang ved efterårsferien.

Vores medlemmer er glade for at være medlemmer i HSK: Mere end 80 % af de adspurgte er tilfredse med deres medlemskab og vil anbefale HSK til familie og venner, er glade for deres trænere, som de oplever som engagerede og velforberejede, og forventer at fortsætte sæsonen efter. 70 % synes, at der er godt socialt miljø på holdet, at antallet af deltagere på holdet er passende, og at kontingentniveauet er tilfredsstillende.

Trænerne har en altafgørende rolle for tilfredsheden. Evnen til at se børn og voksne hvor de er, god stemning, trygge relationer, udvikling og læring. Vi vægter vores trænere uddannelse højt og udvikler hele tiden på vores læringssystem HSK Academy, hvor vores trænere ud over de officielle uddannelser fra SVØM Danmark/DGI opdateres på teknik, pædagogik, didaktik, leg og udvikling af øvelser, ligesom vi i år har opdateret de sæsonplaner for alle niveauer, som trænerne følger. For at imødekomme ønsket om tættere relationer til trænerne arbejder vi med teams i de forskellige haller.

Alle vores undervisere skal uddannes. Vores hjælpetrænere bliver uddannet på vores eget hjælpetrænerkursus, og skal både igennem teori og praktik. De unge mennesker de har været hjælpetrænere i flere sæsoner og har opnået gode undervisningskompetencer, får lov til at undervise selvstændigt som træneraspiranter, men der er altid en ansvarlig træner over 18 år i hallen samtidig. Sikkerhed i forbindelse med aktiviteterne i hallerne ligger ligeledes vores medlemmer på sinde, og det er vigtigt for os, at vores ansvarlige trænere har en opdateret livredderprøve, som skal fornyes hvert år, faktisk bruger vi hvert år flere hundreder timer på at træne sikkerhed og aflægge prøve. Derudover har vi indkøbt systemet ActionCards, som lærer vores undervisere at håndtere de mest almindelige skader i en svømmehal.

De fysiske rammer er under pres, og de seneste sæsoner har vi været presset af lukkede svømmehaller. I 2024 fik vi dog Øbrohallen og Frederiksberg Svømmehal åbne igen. Det er dejligt at vende tilbage de to flotte, gamle haller. Det var også glædeligt, at den planlagte renovering af Flintholm Svømmehal holdt tidsplanen, og vi kunne starte hold op efter efterårsferien som planlagt. En ikke helt varslet lukning af Valby Vandkulturhus blev også holdt til den planlagte måned, og som noget nyt lykkedes det at få forlænget sæsonen for vores medlemmer i Vandkulturhuset til juni. Til gengæld er vi i denne sæson – og de næste – pressede af, at Vesterbro Svømmehal lukkede for renovering som planlagt i sommeren 2024, men Ørestad Svømmehal åbnede ikke som planlagt, og åbner ikke før tidligst i 2026. Vi har løbende dialog med Københavns Kommune omkring svømmehallernes renovering, lukning og åbning, men det er svært med de begrænsede faciliteter, der er til rådighed at finde plads til de ca. 1.000 medlemmer vi havde i Vesterbro. Samtidig kan vi også fra vores medlemsundersøgelse udlede at afstanden til svømmehallen er en barriere for en del familier, og vi arbejder derfor for at Københavns Kommune går videre med planerne om at placere

svømmehaller i de nye boligkvarterer i Sydhavnen/Sluseholmen/Jernbanebyen, i Nordhavn og på Amager.

Der er et stort ønske om socialt tilhørsforhold til hold og klub, og udenomsfaciliteter efterspørges på stort set alle holdniveauer i HSK. Disse faciliteter findes overordnet set ikke i de nuværende anlæg, og det er til stadighed en udfordring at finde åndehuller, hvor vores medlemmer kan mødes før/efter træning, hvor forældre kan mødes og være mens børnene er til undervisning.

Det bliver et vigtigt punkt for HSK de kommende år at udvikle en måde, hvor vi kan udleve ambitionen om at være den lokale svømmeklub i alle bydele.

HSK's størrelse nærmer sig det maksimale inden for de rammer, der findes i Frederiksberg og Københavns Kommuner. Vi kan se det på vores medlemstal. Vi øger stort set ikke vores medlemstal blandt børnemedlemmerne (7-12 år), kapaciteten er brugt op, og vi kan ikke forsvare at fylde flere medlemmer ind på de enkelte hold. Til gengæld er det glædeligt, at vi øger vores medlemsantal blandt både de store børn (13-18 år), de unge (19-24 år), de voksne (+25 år) og de ældre (60+), og glædeligt er det også at det ser ud til at svømmehallen på Papirøen åbner i 2026, at Ørestad Svømmehal forhåbentlig endelig åbner i 2026, og at der nu er håndfaste planer for svømmehallen på "Beauvais-grunden" ved Ryparken, som skal være klar i 2028. Derudover undersøges muligheder for videreførelse af varmtvandsbassinet på Hospitalsgrunden.

I både Frederiksberg Kommuner er der gode spørgsmål til, og diskussioner med, lokalpolitikere på vej frem mod kommunalvalget i november. Møder du din lokalpolitiker ude i valgkampen er du meget velkommen til at høre ind til foreningslivets forhold i din kommune.

I HSK er vi stolte af, at vi kan bidrage til at løfte lokalmiljøet, hvor vi er. Vi har i 2024 indgået et udvidet socialt partnerskab med Københavns Kommune, som skal videreudvikle vores tilstedeværelse i blandt andet Tingbjerg, og vi er glade for at kunne deltage i programmerne FritidsLiv med mentor, og FritidsJob med mentor, som kan hjælpe børn og unge ind i foreningslivet og samfundet, vi er glade for at vi har fordoblet antallet af ukrainske svømmere og, at vi fortsat tilbyder kønsopdelt svømning. En note omkring kønsopdelt svømning. Emnet er igen aktuelt med ny lovgivning, der skal forsøge at forhindre at der tilbydes opdelt svømning i de kommunale haller. Vi er ikke enige i fremlæggningen af problematikken, og vi har i begrænset omfang deltaget i den offentlige diskussion. Det er ikke første gang, at emnet diskuteres. Vores oplevelse fra tidligere er, at det giver uro på vores hold, og vores medlemmer bryder sig ikke om det fokus, der er på dem. Det er derfor også her en fin balance mellem at stå op for det vi tror på er rigtigt, og samtidig ikke sætte for meget fokus på de enkelte medlemmer og vores sociale indsats. Vi har arbejdet sammen med blandt andet DGI for at påvirke det politiske niveau således, at vi kan fortsætte med vores velbesøgte tilbud inden for de rammer loven nu giver. Det har været vigtigt for os, at vores idrætspolitiske hovedorganisationer denne gang har deltaget i diskussionen.

I HSK mener vi, at der skal være plads til alle i svømmehallerne, vi vil gerne arbejde for en mere inkluderende kultur i idrætten og erkender at svømmesporten kan rumme særlige følsomme forhold for LGBT+, og undersøgelser viser, at svømmesporten er overrepræsenteret i oplevelser af grænseoverskridende adfærd og sprogbrug. Vi træder ind i pilotprojektet

#Gamechanger med fokus på uddannelse, åbenhed og kommunikation, og på Frederiksberg som helhed vil der ligeledes være fokus på faciliteter.

Alle skal føle sig godt tilpas ved at komme i HSK, og jeg vil gerne bruge plads i denne beretning til at rose vores vandpoloudvalg, trænere, frivillige og naturligvis aktive for den ihærdige indsats med at insistere på en god omgangstone, anerkendende sprogbrug over for medspillere, modspillere og dommere. Det er en stor fornøjelse at komme i hallerne hos jer og overvære jeres positive måde at omgås hinanden.

Bestyrelse og administration har i løbet af året arbejdet med en fornyelse af værdier, vision og mission, ligesom vi har arbejdet med at få foreningens vedtægter opdateret således, at de afspejler både nuværende praksis, fremtidens behov og overholder gældende lovgivning. Jeg er glad for, at jeg på dette års generalforsamling både kan præsentere værdiarbejdet, og sætte nye vedtægter til afstemning.

Med 13 år på bagen, og en meget solid og stabil administration med Lars Sørensen som direktør har vi godt styr på den daglige drift, og der er et stort ønske i alle hjørner af foreningen om udvikling. Vi har analyseret, hvor meget af budgetter er bundet i drift, og hvor vi kan finde frie midler til udvikling. Det sidste er svært. Balancen mellem forening og forretning er hårfin. På den ene side er foreningen medlemmernes og vi skal ikke være en kommerciel organisation, og på den anden side er medlemmernes kontingent eneste indtægtskilde ud over kommunale tilskud, hvis vi ikke forsøger at skabe aktiviteter, som kan generere et overskud. Vi har igen i år skullet diskutere kontingentstigning til sæsonen der kommer, da vi kan se at omkostningerne stiger især til lønninger. Indtægten fra kommunale medlemstilskud har også vist sig at være usikker. Med kort varsel reducerede Københavns Kommune tilskud pr medlem med 15% for 2025 ved møder i december. Igen havde god hjælp af lydhøre politikere, og kontakter i de idrætspolitiske organisationer hvor især DGI har været aktiv. Det er vi meget glade for.

Et fokuspunkt for den kommende bestyrelse bliver derfor hvordan vi kan øge indtægtsgrundlaget uden at øge kontingenter væsentligt. Alle gode idéer er velkomne. Et andet fokuspunkt bliver at få HSK's opdaterede værdier aktiveret. Jeg glæder mig til at præsentere dem på selve generalforsamlingen, men jeg kan allerede nu godt løfte sløret for at der vil være fokus på udvikling, fælles oplevelser, og sammenhold.

Tak for en forrygende sæson til medlemmer, frivillige, ansatte i administration og sportslige afdelinger, til bestyrelseskolleger, og til samarbejdspartnere og sponsorer.



Mastersafdelingen – HSK Hermes Masters

Der er pt. 48 svømmere tilmeldt Mastersholdet øvede/elite og der kommer løbende flere til. Holdet råder over 60 pladser fordelt med 40 elite og 20 øvede.

Vi har et par svømmere, som er tilmeldt holdet, men som selvtræner og aldrig deltager i holdtræningen. Bla. en svømmer bosat i Luxemburg, som ved et stævne i Tyskland satte to danske rekorder.

Der er altid god stemning til træning. Holdets træner formår at få alle med. Han er altid klar til at hjælpe med teknik og han engagerer sig for dem der deltager i stævner, samtidig med han holder et skarpt øje med dem, som kommer for den gode motion og et godt program. Vores ønske er at beholde den gode træner, da han har formået at løfte holdet.

Flere af vores konkurrence deltagende svømmere er gode til at finde stævner rundt om i verden, så igen i 2025 kommer holdet til at vise HSK-flaget i udlandet. HSK Masters lægger ud med DOM kortbane, hvor holdet har 48 starter. Holdet plejer at få flere danske mestre og det satser vi på, også sker i 2025, som det også skete i 2024. Holdet har svømmere, der skal til Norske mesterskaber, Mallorca Open Masters og tre svømmere skal til VM i Singapore 2025.

Holdet har deltaget i KM, DM Kort, DM lang, NM, EM, VM. Enkelte har yderligere været til Norske, Skånske og Vestdanske. På baggrund af disse resultater har holdet i år 19 svømmere, der er inviteret på Frederiksberg Rådhus til årets mesterskabsfest.



Åbne Københavnske Masters Kastrup 2024



EM Beograd 2024

Vandpoloafdelingen

HSK's vandpoloafdeling er fortsat i en positiv udvikling – både hvis der ses på medlemstal, sportslige resultater og socialt sammenhold. Afdelingen har nu noget over 100 medlemmer. Afdelingen består af ni hold fra U9 til U19 i ungdom og hele tre divisionshold. Det nedsatte vandpoloudvalg rammesætter de sportslige og sociale udviklingsmål, som i 2024 har haft fokus på fastholdelse af trænere og spillere, rekruttering og tværgående indsatser ift. svømmeskolen, se mere nedenfor.

Medlemsoversigt

Oversigten nedenfor angiver antallet af medlemmer fordelt på hold (ungdom og divisionsniveau). Afdelingen havde 121 spillere ved udgangen af 2024. Der ses en stigning i medlemstallet sammenlignet med 2023 på 26 spillere. Trænerstaben er den samme og udgør 11 trænere/ hjælpetrænere. På ungdomsniveau, har HSK 15 pigespillere ud af 71 spillere – der er fortsat et ønske om en mere ligelig fordeling mellem drenge og piger fremadrettet.

Hold	Niveau	Antal tilmeldte	Antal piger	Træningspas	Vandtid (timer)
U9 og yngre	Ungdom	7	2	1	1,0
U11	Ungdom	8	1	3	2,5
U13	Ungdom	12	3	3	5,0
U15	Ungdom	21	5	3	5,0
U17/19	Ungdom & divisionshold	23	4	4	6,5
Damehold	Division – 1. division	17	17	2	3,0
Mastershold (herrer)	Division – 2. division	31	0	3	5,0
Efterskolekontingent	Spillere på efterskole	2	0		
Trænere	7 trænere		2		
Hjælpetrænere	4 hjælpetrænere		2		

For ungdomsholdene er medlemstallet nogenlunde stabilt (lille stigning). Den rekrutteringsindsats, der har været i 2024, særligt i forhold til de yngste årgange og to nye holdtilbud, har båret frugt. Samarbejdet mellem vandpolo og svømmeskole og AquaCamp bør derfor fortsætte og udbygges i 2025 og fremadrettet.

HSK Masters har tilgang af spillere fra andre klubber og gæstestuderende - de ældste ungdomshold ligeså. I 2023 valgte vandpoloudvalget derfor at oprette et divisionshold mere –

”HSK Dragons”. Denne indsats har vist sig at bære frugt både ift. sportslige resultater, men også ift. fastholdelse af spillere og tilgang af spillere.

Status stævner, herunder DM

HSK er fortsat Danmarks største vandpoloklub og gør sig nu for alvor gældende til samtlige stævner.

I 2024 høstede vandpolo-ungdom medaljer ved alle stævner – fx lokale klubstævner samt ved pokalturnering og DM. Ved DM tog U11 bronze og U15 guld. U13 fik en 4. plads – det samme gjorde U17, men begge ville have fået bronze, hvis det ikke var muligt for to klubber at stille hold sammen. U19 spiller DM 2024 den 11-12. januar 2025. Sammenholdt med andre klubber i Danmark, har HSK pigespillere på alle hold, som også naturligt får spilletid til samtlige stævner samt DM.

For første gang i klubbens historie var HSK i foråret 2024 vært for den årlige pokalturnering. Stævnet var en stor succes. Som noget nyt skulle alle klubber byde ind med officials, som siden er den model alle klubber anvender ifm. afholdelse af stævner, om det er klub eller nationale stævner. Klubformand og direktør kom og overrakte medaljer.

Flere ungdomsspillere træner med ungdomslandsholdene og i 2024 var seks spillere udtaget til U15 ungdomslandsholdet, mens tre spillere var udtaget til U17 ungdomslandsholdet til Nordiske Mesterskaber. Det danske U15 ungdomslandshold vandt sølv, mens U17 holdet vandt bronze. Udover NM, har HSK-spillere været udtaget til træningsturneringer med de to ungdomslandshold samt EU Nations. Den flotte udtagelse ift. antal spillere, presser afdelingens økonomi.

Både Masters og Dameholdet gjorde det godt i 2024 i deres to turneringsrækker. Masters endte på en 4. plads og det samme gjorde dameholdet. HSK Dragons tog en flot 7 plads.

Igen i 2024 blev der gennemført to træningslejre, en i Tarm for de yngste spillere og en i Ungarn for de ældste ungdomsspillere, hvor divisionsspillere også var inviteret med. Begge træningslejre understøtter de sportslige såvel som sociale mål, som Vandpoloudvalget har formuleret og som udstikker rammerne for afdelingen.

I 2024 har Vandpoloafdelingen haft et særligt fokus på rekruttering af spillere til de yngste hold. Der er i 2024 etableret et godt samarbejde med de ansvarlige for svømmeskolen og i sommers blev der afholdt en AquaCamp, hvor fokus var på vandpolo. Den succes gentages i 2025 – ligesom der arbejdes videre med en række initiativer såsom åbent hus og deltagelse i svømmeskolearrangementer.

Et andet initiativ er synlighed i klubben. Der er nu roll-ups til brug for træning og stævner – klubbetøj kan nu købes i en Vandpolo-udgave osv. Denne indsats fortsætter i 2025.

I 2025 vil fokus i vandpoloafdelingen bl.a. være centreret omkring:

1. Rekruttering og fastholdelse af spillere – fx gennem aktiv deltagelse i AquaCamp, mini-vandpolo i svømmeskolen mv.
2. Fortsætte og videreudvikle samarbejdet med svømmeskolen, så også svømmetrænere kan indtænke vandpolo i deres undervisning og på AquaCamps – ligesom vandpolo kan medvirke til at udbrede kendskabet til klubbens vandpolotilbud. Konkret initiativ på tværs af klubben er besluttet som det bliver spændende at bidrage til.

3. Videreudvikle det nye divisionshold, HSK Dragons som et tilbud til unge ambitiøse vandpolospillere i klubben.
4. Vandpolo i alle bydele: opstart af vandpolo i nye svømmehaller som nyt tilbud til fx 8-12-årige (Ørestad og Damsø) – altså når Ørestad åbner.
5. Få iværksat et reelt tilbud ift. skadesforebyggelse og kostvejledning.
6. Frivillige – bredere forankring hos ungdomsspillernes forældre og hos de ældre spillere selv. I takt med at afdelingen vokser, vokser behovet for forælder involvering og oplæring af ældre spillere i praktiske opgaver omkring kampafvikling mv.
7. Og så fortsætte arbejdet med synlighed – der er sket en del med hjemmesiden, men der er flere lavthængende frugter som skal plukkes.

Vi håber og arbejder benhårdt for, at endnu flere af klubbens svømmere får øjnene op for vandpolo – det er den fedeste sport.



Svømmeskoleafdelingen

2024 bød på mange spændende aktiviteter i svømmeskolen. I marts afholdt vi årets svømmeskolestævne med over 500 deltagere. Som noget nyt lancerede vi et ungdomsstævne fredag aften med både svømmeløb, vanddisco og fælles pizzaspisning, hvilket var en stor succes. Vores populære AquaCamps har igen i år været velbesøgte. I år prøvede vi kræfter med en specialiseret vandpolocamp, og vi kombinerede også en AquaCamp med en turbo hjælpetræneruddannelse, hvor deltagerne kunne afprøve det lærte i praksis med børnene i svømmehallen. I sommermånederne har vi igen tilbudt åbent vand-træning i Havnebadet ved Fisketorvet med 84 tilmeldte. Vi har forsøgt at udvide tilbuddet med træning ved Sandkaj badezone i Nordhavn, men måtte desværre aflyse pga. for få tilmeldinger. Vi planlægger dog at prøve igen næste år og arbejde på at være ude i bedre tid.

Vores sociale indsats er et stort fokusområde i svømmeskolen. Vi sluttede bl.a. året af med et hyggeligt julearrangement i Tingbjerg med 90 deltagende børn, forældre, trænere og hjælpetrænere. Vi har budt velkommen til 10 nye lovende trænere og hjælpetrænere, som allerede er godt i gang med at give svømmerne gode, trygge og sjove oplevelser. En særlig glædelig nyhed er, at klubben er blevet tildelt et udvidet socialt partnerskab med Københavns Kommune, hvilket betyder, at vi de kommende tre år tildeles 400.000 kr. årligt til at kunne udvide og forfine vores sociale indsats. Hver søndag i Rymarksvej Svømmehal har vi otte hold for ukrainske flygtninge. Vi har både familiehold, børnehold og teenagehold. Samlet har vi omkring 90 tilmeldte. Holdene undervises af ukrainske trænere og hjælpetrænere.

Det er vigtigt for os at tage godt vare på vores trænere og hjælpetrænere – både fagligt og socialt. Vi lagde året godt fra start med svømmeskolens AquaEducation i januar, hvor engagerede deltagere fik glæde af et bredt program af workshops både i vandet og i teorilokaler. Vi havde særligt fokus på at skabe rum til det sociale fællesskab, hvilket skabte en god og hyggelig stemning. I juni afholdt vi en hyggelig sommerafslutning og i august havde vi vores årlige opstartsdag, hvor både nye og erfarne trænere mødtes og forberedte sig til den nye sæson. Vi har løbende arbejdet med at udvikle vores digitale læringsplatform med opdaterede undervisningsmoduler samt udarbejdet særlige moduler til vores områdeansvarlige og trænerudviklere for at sikre den bedste kvalitet i undervisningen. I løbet af året har vi haft særligt fokus på sikkerhed i hallerne. Vi har bl.a. investeret i ActionCards, som er et opslagsværk over de hyppigste ulykker, der kan ske i en svømmehal, og hvordan man skal handle, når de sker. Dette giver vores trænere et ekstra værktøj, så de er bedre rustet, hvis uheldet skulle være ude.

2025 tegner til at blive et spændende år for svømmeskolen. Udover at fortsætte med at lære en masse børn og voksne at svømme og arrangere sjove aktiviteter, vil særligt igangsættelsen af det udvidede sociale partnerskab fylde en del i svømmeskolen. Derudover vil arbejdet med implementering af den nye udviklingsplan for svømmeskolen også være et vigtigt fokuspunkt. Udviklingsplanen indeholder følgende indsatsområder: Medarbejderrekruttering, medarbejdertilknytning og medarbejderudvikling, undervisningstilgang, udvikling af medlemstilbud, kommunikation og digitalisering samt organisering. Hvert indsatsområde har en række fokuspunkter, som yderligere har handlingsplaner. Af udvalgte fokusområder kan følgende nævnes:

- Forbedre kommunikation til trænere og hjælpetrænere.
- HSK Lab (pilotforsøg som gennemføres i løbet af hele udviklingsplanen for at eksperimentere og forsøge nye tiltag og indsatser).
- Det Blå København: HSK skal udbyde flere aktiviteter i havn og ved strand hele året rundt.
- Udvikling af funktion på hjemmeside som kan guide medlemmer til at vælge det rigtige niveau ud fra information om alder og svømmefærdigheder.
- "Være den lokale klub"
- Data og indsigter

Indsatsområderne, fokuspunkter og handlingsplaner er udarbejdet på baggrund af input fra en række forskellige interessenter, som har været involveret i udviklingsarbejdet.



Kunstsvømningssafdelingen

Kunstsvømningssafdelingen

Kunstsvømning i HSK har pt. 54 aktive kunstsvømmere. På trods af et lille fald fra 23/24, hvor der var 58 tilmeldte, har afdelingen oplevet en markant procentuel vækst i forhold 34 aktive i 21/22.

Det øgede antal medlemmer betyder, at HSK kan stille med endnu flere svømmere til stævner – og dermed styrke HSK's position som landets største og mest vindende kunstsvømningssafdeling.

På baggrund af nye regler fra World Aquatics er der ændret i holdstrukturen, så der nu i stedet for 1. års begyndere, Niveau-D, Niveau-C og Øvet niveau, udbydes følgende: Nye begyndere, Begyndere D, Niveau-C, Niveau-B, Niveau-A. Vi har flere erfarne svømmere nu, men oplever et fald i antallet af aktive på de lavere niveauer.

Nye World Aquatics-regler ift. hvordan kunstsvømning dømmes har udfordret hele kunstsvømningssdanmark i dele af 2023 og hele 2024. Alle dommeres uddannelse skulle opdateres, og officials skulle lære et nyt system at kende.

Disse ting tilsammen betyder, at behovet for frivillighed/forældredeltagelse er øget i HSK's kunstsvømningssafdeling. Og den udfordring afslører et behov for at styrke afdelingens organisering. I løbet af 2024 er vi kommet et stykke af vejen.

Højdepunkter fra 2024

Afdelingen har deltaget i Kunstsvømningens ret faste årshjul: I januar var vi værter ved de Østdanske Mesterskaber i Damsøbadet. I marts var der ABCD-stævne i Silkeborg, hvor næsten hele afdelingen var afsted. I maj var det nordiske og danske mesterskaber i Bellahøj. Og endelig var vi værter for vores første nationale arrangement med DÅM i Damsøbadet i november.

Der blev også tid til at holde opvisning i Badesøen i Albertslund ifm. Badesøen Festival og at afholde afdelingens første træningsweekend, som foregik i Damsø og Flintholm. Udover træning var der fokus på at styrke det sociale sammenhold blandt svømmerne i afdelingen.

Vores bedste svømmere blev i '24 igen udtaget til juniorlandsholdet, hvor fire ud af syv svømmere var fra HSK. Juniorlandsholdet deltog i april i Swiss Youth Open. Der er ikke et juniorlandshold i '25.

Afdelingen har pt. i alt syv trænere og to hjælpetrænere tilknyttet. Kunstsvømningstrænere hænger ikke på træerne i Danmark, så rekruttering foregår blandt vores egne erfarne svømmere. Vi har haft 3 nye assistenttrænere denne sæson, så næste generation er på vej.

2024 var også året, hvor vi sagde farvel til Dorthe Drauschke, der gennem en årrække har været en helt central figur i HSK's varetagelse af kunstsvømningssporten. Efter en kæmpe indsats valgte Dorthe at trække sig fra kunstsvømningssudvalget og HSK's bestyrelse. Et nyt udvalg blev hurtigt konstitueret, og består i dag af tre personer.

Kunstsvømningssudvalget har i '24 haft stort fokus på frivillighed blandt forældre. Vi har bl.a. afholdt flere sociale arrangementer: Sommeropvisning/-afslutning, kick off på sæsonen (inkl. forældremøde), juleopvisning/-afslutning. Derudover har vi systematiseret tilmeldinger

således, at man ved tilmelding af sit barn til stævner mv. også tilmelder sig en opgave som dommer/sekretariat eller som hjælper med praktiske opgaver.

Udfordringen med at få hænder nok på bassinkanten er ikke løst med dette, men det lysner – og det er udvalgets fornemmelse, at der blandt forældrene er kommet en markant øget forståelse af behovet for frivillige kræfter.

I vores del af beretningen ved sidste års generalforsamling fortalte vi også om udfordringerne med de nye World Aquatics-regler og at opnå kritisk masse ift. uddannelse af officials. I starten af '25 er det dog lykkedes os at få alle dommere opdateret på de nye regler, samtidig med at staben af officials er øget betragteligt – der er i dag i alt 13 opkvalificerede/nyuddannede. Det betyder, at vi får lettere ved at leve op til internationale regler samt understøtte og afholde nationale events.

Det er kunstsømningssudvalgets opfattelse, at HSK kunstsømning dermed har været i stand til at løfte denne opgave, sådan at vi med det nye dommerteam kan blive en ressource for kunstsømningssmiljøet i DK.

Forventninger/opmærksomheder til 2025

Økonomien for 2025 er meget begrænset, hvilket sætter tydelige begrænsninger for, hvilke udviklingsprojekter, der kan igangsættes – og hvilket omfang nye initiativer kan få.

Kunstsømningssudvalget vil fortsat fokusere på at skaffe frivillige til stævner og centrale funktioner. Det drejer sig om at rekruttere flere forældre til kunstsømningssudvalget. Og det drejer sig om at oplære forældrene i de forskelligartede opgaver og rutiner på bassinkanten.

Vi står markant stærkere ift. erfarne kunstsømmere end tidligere år (der er 20 svømmere på A- og B-niveau i år – mod 14 i kategorien 'øvet i 23/24) og vi har derfor gode muligheder for at rekruttere trænere fremover. Der er imidlertid brug for øget fokus på rekruttering og fastholdelse fra Begynder til C-niveau. Vi er delvist hjulpet af rekrutteringsarrangementer internt i HSK – f.eks. "Kom og Prøv-events" – men kunstsømningssudvalget vil i år overveje og afprøve andre rekrutteringsmuligheder.

En yderligere opgave for udvalget er - set i lyset af den begrænsende økonomi - at afsøge muligheder for ekstern støtte gennem eksempelvis sponsorer.



Fotos af Jesper Fredskild

Konkurrenceafdelingen

2024 har været endnu et fantastisk år for konkurrenceafdelingen, med både flotte sportslige resultater, med udviklingen og med talentflowet i afdelingen.

Hele udviklingen i k-afdelingen bygger på, at vi har nogle virkelige dygtige svømmere og trænere, men også på et godt netværk af engagerede frivillige forældre. Vi har i HSK mange forældre tilknyttet afdelingen, som yder en betydelig indsats både dagligt og ved stævner. Med det sagt, så er det stadig et fokuspunkt for konkurrenceudvalget at få aktiveret endnu flere forældre, blandt andet ved at gøre det endnu lettere og mere attraktivt at bidrage som frivillig. Afdelingen havde i 2024 61 registrerede som frivillige i udvalg og arbejdsgrupper. De frivillige er med til drive afdelingen og give sparring til de ansatte i klubben og særligt til afdelingens trænersteam. Uden de mange frivillige, ingen konkurrenceafdeling. Herudover har de fleste svømmere forældre, som er uddannede som officials.

Vi har fortsat tilgang af medlemmer til k-afdelingen, og med den udvidelse af T3-holdene, som blev etableret i sidste sæson, er vi nu oppe på lidt over 220 svømmere i afdelingen.

Sportslige højdepunkter

Internationalt

Vi havde to svømmere med til sommerens EM på langbane, hvor både Casper Puggaard og Oliver Søgaard-Andersen gjorde en god figur ved stævnet. Oliver når semifinalen i 200 fri og slutter som nummer 13 i en flot pr. Han er også med på holdkappen, som sætter dansk rekord 4x100 fri. Holdkappen bliver samlet nummer 9. Casper når semifinalerne i både 50 og 100 fly og slutter som hhv. nummer 9 og 10. Han svømmer også 4x100 medley mix og 4x100 medley, begge holdkapper slutter som nummer 5 i finalen. Sidstnævnte holdkap sætter både dansk og nordisk rekord i finalen.

Ved EM på langbane for juniorer er HSK repræsenteret med hele seks svømmere: Falka Tind, Aksel Gümser, Gustav Steen Andersen, Elias Elmedyb, Carlos Halawi, og Nicholas Castella. Her vinder Nicholas bronze i 200 m fri og sætter ny dansk juniorrekord.

Isabella Flach og Rio Halawi deltager ved Nordiske Juniormesterskaber på langbane. Rio vinder guld i 100 bryst, mens begge svømmere tager medaljer i holdkapper. Ved Nordiske Juniormesterskaber på kortbane deltager Mathilde Møller, Mikkeline Stokkebro, Rio Halawi og parasvømmer Madeleine Højer Ringgaard.

Nationalt

Der er i 2024 sat rigtigt mange danske rekorder af Hovedstadens junior- og seniorsvømmere: Ved Danish Open i foråret sætter Casper Puggaard dansk og nordisk rekord i 100 m butterfly, og er kun 2/10 sekund over kravtiden til OL. Nicholas Castella sætter fire danske juniorrekorder i hhv. 200 ryg, 200 fri, 100 fri, 100 ryg.

Ved sommerens DM på langbane sætter herrerne danske seniorrekorder i 4x200 fri, 4x100 medley og 4x100 fri. Det bliver også til ny dansk juniorrekord for herrer i 4x200 fri og 4x100 medley, samt for pigerne i 4x100 fri. Casper Puggaard slår sin egen danske og nordiske rekord

i 100 butterfly i tiden 51.50 og svømmer under kravtiden til VM på langbane i 2025. HSK vinder den samlede holdkonkurrence for både juniorer og seniorer.

Ved DM for hold er der spænding til det sidste, men HSK må desværre overlade 1. pladsen til Aalborg, som ender med 61 point mere end Hovedstaden, som ender med 53.271 point. Ved DM på kortbane i december, som blev afviklet på HSKs hjemmebane i Bellahøj, blev der svømmet rigtig stærkt, og det blev til mange flotte personlige rekorder og mange medaljer. HSK-svømmerne vinder i alt 7 individuelle senior mesterskaber, hvoraf Casper Puggaard vinder 4, Caroline Wiuff Jensen vinder 2 og Rasmus Nickelsen vinder 1 mesterskab. Samlet får HSK 5 sølvmedaljer, hvor Gustav Steen Andersen vinder 2, Falka Tind vinder 1, Luccas Dam Brenner vinder 1 og Ramus Nickelsen vinder 1. I holdkapperne bliver det til 2 guld, 3 sølv og 1 bronze. Herrerne vinder 2 guld og 2 sølv og damerne får 1 sølv og 1 bronze. Herreholdkapperne bestående af Luccas, Casper Rio og Rasmus) sætter i 4x100 medley og 4x50 medley ny dansk rekord.

T1 har også markeret sig ved både de regionale og nationale stævner for årgangssvømmere. Ved DÅM-L bliver der hentet masser af medaljer og sat personlige rekorder, og Hovedstaden ender som nummer 2 i klubkonkurrencen. Også ved DM for årgangshold snupper HSK en flot 2. plads. Ved de regionale mesterskaber dominerer 2010-pigerne og ender som nummer 1, 2, 3 og 5 i den samlede stilling. I alt bliver seks svømmere udtaget til SVØMs årgangssamling. Ved DÅM-K henter årgangssvømmerne i alt 34 medaljer, og sikrer klubbens mest medaljerige deltagelse ved et DM på kortbane for årgangssvømmere nogensinde.

På T2, der består af børnesvømmere, er der også en god udvikling. Både ældste og yngste årgangen vokser i antal. Der er et godt sammenhold på holdene til den daglige træning og under stævnerne, hvilket også smitter af på resultaterne. Således er der ved Regionalt stævne i efteråret 2024 svømmet mange personlige rekorder, men også flere medaljer hjem både individuelt og i holdkapper end i sæsonen før.

På T3, er der som på T2, mest fokus på at lære svømmerne færdigheder og i mindre grad på, hvor hurtigt der svømmes. Men der er de senere år udvidet kraftigt på antallet af T3-svømmere, og vi har fået skabt en bedre lokalt og bydelstilpasset tilbud på T3. Denne tilpasning er dog periodevis også kraftigt påvirket af, når svømmehallerne lukker for renoveringer. Det har været gældende i 2024, hvor bl.a. Vesterbro Svømmehal lukkede.

Trænere

I juni sagde vi farvel til elitetræner Lasse Iversen, men kunne i september byde velkommen til vores nye elitetræner Mads Bjørn Hansen. Mads kommer fra Thisted Svømmeklub, og har tidligere været træner på det danske Nationale Træningscenter (NTC) og på University of Calgary i Canada. På de øvrige konkurrencehold er der en masse super dygtige og engagerede deltidsansatte trænere. Flere og flere af de trænere rekrutterer vi internt fra konkurrencehold, og uddanner dem herefter løbende, så de har værktøjskassen i orden, når de står på bassinkanten.

