



## Bestyrelsens beretning for 2025



## Formandens beretning

Vi sagde farvel til "traditionerne" som en af klubbens kerneværdier ved sidste generalforsamling, men det er nu alligevel de efterhånden mange tilbagevendende begivenheder, som gør livet i HSK til noget særligt. Der er konkurrenceafdelingens klubmesterskab, AquaEducation for trænere, svømmeskolestævne med vanddisco for de ældste hold, fælles DM-stævner og pokalturneringer for vandpolo, Christiansborg Rundt med deltagelse af svømmere og vandpolospillere, kunstsvømmernes juleafslutning, træningslejre og -weekender til faste steder, arrangement af store og små stævner og opvisninger, hjælpetrænerkurser. AquaCamp og "kom og prøv", livredderprøver, bestyrelsesmøder og udvalgs-møder, trænermøder og workshops – og naturligvis generalforsamlingen. Fælles for begivenhederne er, at de kun kan lade sig gøre, hvis frivillige, ansatte og udøvere arbejder sammen om at skabe succesen – i hverdagen. Hverdagen i HSK er nemlig rigtig vigtig og årsag til alle vi medlemmer har lyst til at komme til træning uge efter uge, år efter år.

Bestyrelsens opgave er at være med til at skabe og sætte rammerne for, at vi kan blive ved med at tilbyde en hverdag med glæde, kvalitet, engagement og fællesskab for alle. Bestyrelsen har derfor sat gang i et arbejde med en samlet strategi for foreningen. Vi er en stor forening med over 10.000 individer i alle aldre, der dyrker fire forskellige discipliner i 17 forskellige svømmehaller med ambitioner fra at få hovedet under vandet til at vinde VM og OL-medaljer. Alt det kan vi kun rumme, hvis vi har en fælles forståelse og respekt for, hvad vi hver især laver, og alt det kan kun lade sig gøre, hvis vi udvikler de økonomiske og praktiske rammer.

Jeg vil forsøge at gentage mig selv mindst muligt, men det er svært ikke at nævne – igen – at både økonomi og faciliteter er en udfordring. Det er en fin balance mellem at ville levere god kvalitet undervisning af velkvalificerede trænere, i gode omgivelser, store oplevelser og samtidig holde kontingenter og deltagerbetaling på et niveau, hvor alle kan være med. Vores primære indtægtskilder som folkeoplysende forening er, ud over kontingenter, det kommunale tilskud, som især i Københavns Kommune er svært at regne med. Vi har løbende i året der er gået, arbejdet med forvaltning og kommunalpolitikere om at stille forslag til regelændringer, som kan gøre vores økonomi mere forudsigelig. Det er et arbejde, vi kommer til at fortsætte også nu, efter at kommunalvalget har givet skift på mange poster. Formand Susanne Glasius Tischer og klubdirektør Lars Sørensen har løbende dialog med politikere primært i Kultur- og Fritidsudvalget, herunder også den nye Kultur-, Fritids- og Borgerserviceborgmester, og Børne- og ungdomsborgmesteren som også har idrætsfaciliteter på byens skoler inklusiv skolesvømmehaller som en mærkesag.

Svømmehalssituationen i Københavns Kommune har haft en fremtrædende plads i adskillige beretninger, og jeg ser frem til at jeg måske en dag kan juble over åbne haller, nye faciliteter og nye muligheder, men det blev ikke i år. Vores aktiviteter i de åbne haller har stort set nået deres maksimale kapacitet.

Vi har dog en stor og stort set uudnyttet facilitet i nærheden – Københavns Havn. I 2025 startede vi vores store satsning, hvor vi bogstaveligt talt tænker ud af boksen, og flytter foreningsaktiviteterne ud i åbent vand. Vi har i mange år haft svømmetræningsforløb for

voksne i havnebadene frem mod Christiansborg, men vi mangler gode aktiviteter for børn. Pilotprojekterne Livredderspirene og Livredderakademi Mini og Junior er gode eksempler på, at man godt kan få børn til at hoppe i havnen, også selvom det er lidt koldt ind imellem. Til sommer afholder HSK Ocean Rescue Camp ved Amager Strand, og naturligvis de velkendte AquaCamps inde i svømmehallerne. Vi har også spillet vandpolo i både Nordhavn og ved Christiansborg Rundt. Vi ønsker en bred vifte af aktiviteter, på et bredt geografisk område for så mange aldersgrupper som muligt.

For at muliggøre dette har vi indgået et treårigt strategisk samarbejde med By & Havn for at sætte fokus på badesikkerhed og vandkompetencer og udvikle muligheder for foreningsaktiviteter i haven.

En gang var havnen københavnernes primære svømmefacilitet – og det kan det blive igen. I november satte vi med deltagelse i eventet Swim4Change sammen med organisationen Swimmable Cities fokus på, at en vandaktiv by også handler om rent vand, sundhed og fællesskab, at gøre byen mere rustet til klimaforandringer og kan skabe mere social lighed. Det var en kold omgang at springe i havnen i november, men med kaffe og kakao efter, og en god snak om havnens brug med blandt Beskæftigelses- og Integrationsborgmester Jens-Kristian Lütken og direktør for SvømDanmark, Allan Nyhus, holdt vi kulden stand.

Det skulle dog blive koldere endnu. Workshop om issvømning, og deltagelse i nationale og internationale stævner i issvømning er det nu også blevet til i forsøget på at bringe HSK ud i det Blå København.

I så stor en forening som HSK vil forskelligheder og skævheder opstå både mellem aktiviteter, geografi og aldersgrupper. Der er stor forskel på 68 deltagere på kunstsømningshold og ca. 11.000 medlemmer i svømmeskolen, eller, at over halvdelen af alle vores medlemmer svømmer på tre niveauer i svømmeskolen blæksprutte, krabbe og pingvin, og at 50 % af vores medlemmer svømmer i en af hallerne i Emdrup, Flintholm, Damsøbadet og NEXS.

I HSK mener vi, at det er vigtigt, at de bredeste skuldre og de største succeser hjælper med at skabe udvikling i områder og grupper, som er mindre. Vi fortsætter derfor vores sociale partnerskab med Københavns Kommune om foreningsaktiviteter i Tingbjerg, og vores hold for ukrainske flygtninge tæller nu over 100 medlemmer. Samlet har vi nu mere end 600 medlemmer i vores sociale indsatser. Vi tager også gerne mennesker med forskellige udfordringer ind i praktik, og har blandt andet fået en udmærkelse for Socialt Ansvar fra Frederiksberg Kommune. Det har vi tid, plads og overskud til, fordi vi gør det sammen.

Det er vigtigt at alle får en god oplevelse af kompetent undervisning i HSK. Hver sæson øger vi niveauet af uddannelse af vores undervisere. Vi har i årets løb eksperimenteret med læringsstile og kursusformer for at tilpasse disse bedst muligt, og blandt andet samarbejdet med SvømDanmark om udvikling af træneruddannelser til kunstsømning og vandpolo, men også til udvikling af lokale versioner af SvømDanmarks kendte og veletablerede kursusrække for undervisere i svømmeskolen.

Lidt mere uddybende om medlemstal. Vi har også tæt på 1.000 teenagere på forskellige svømmehold og lidt over 2.000 voksenmedlemmer. I forlængelse af de mange medlemmer af svømmeskolen har vi det, som vi kalder "disciplinerne", altså når du i svømmeskolen har lært

at svømme, kan du prøve kræfter med enten konkurrencesvømning, vandpolo, kunstsømning eller udspring, naturligvis er også masser af andre muligheder via vores ungdomstilbud. I "disciplinerne" har klubben samlet set lidt over 600 medlemmer fordelt med 235 konkurrencesvømmere, 152 vandpolospillere, 146 udspringere og 68 kunstsømmere. Disse tal er såkaldte "CFR-medlemmer". Idrættens officielle metode til at udregne medlemstal.

Som noget nyt i år skal vi opgøre antallet af frivillige i foreningen sammen med medlemstal. Det var en lidt spøjs, men egentlig også meget sund opgave. Vi har identificeret 349 forskellige opgaver, som varetages af frivillige i HSK – det synes vi er rigtig mange. Et "fun fact" er, at målt på antal deltagere ville frivillige være en af de største afdelinger i klubben. Tusind tak til alle de medlemmer, forældre, bedsteforældre, der bidrager med kørsel, og kagebagning, som officials, dommere og holdledere, og i udvalgs- og bestyrelsesarbejde. I er med til at skabe HSK's ånd – hver dag.

I disse år hvor svømmehaller åbner og lukker, og vi ikke kan være helt sikre på vores økonomi er det vigtigt at have en stærk administration. Så stor en forening som vores kan ikke eksistere på frivillig basis og i år, vil jeg sige en særligt stor tak til vores administration for at holde overblikket når sæsonplanen skal lægges om på bagkant, når forståeligt frustrerede medlemmer pludselig ikke har den plads på et svømmehold, de havde troet, når trænere skal flyttes, ansættes og uddannes samtidig med at nye muligheder og koncepter skal tænkes igennem og prøves af. Siden HSK blev stiftet har klubdirektør Lars Sørensen ledet administrationen med en efterhånden stor og robust stab, hvor flere også har været med fra starten. Det kræver en særlig version af en pragmatisk ja-hat.

Vores sportslige udvalg vil i hver deres beretning fortælle om de flotte resultater vi har over hele linjen, og jeg vil her blot nøjes med tilfreds at bemærke, at HSK altid er at finde forrest i feltet til de mesterskaber vi deltager i, og at vi stabilt leverer udøvere til alle landshold i alle vores discipliner. Det er super sejt og også med til at skabe HSK's identitet. Tak for det store engagement både på bassinkanten og i mødelokalerne til trænere og frivillige i de mange udvalg og arbejdsgrupper.

Tak til samarbejdspartnere i Frederiksberg og Københavns Kommuner, til samarbejdspartnere og sponsorer i Sportyfi, SwimKing og AL Sydbank, samt DGI og SvømDanmark.

På bestyrelsens vegne

**Susanne Glasius Tischer**

Formand



## Mastersafdelingen – HSK Hermes Masters

Der er pt. 45 svømmere tilmeldt mastersholdet øvede/elite og der kommer løbende flere til. Holdet råder over 50 pladser fordelt med 40 på elite og 10 på øvede.

Fordelingen på holdet er ca. halvt unge, altså dem under 35 år og halvt seniorer. Til træning er der nogle, som virkelig går til den og der er nogle, der kommer for at få en god svømmemotion.

Der kommer løbende svømmere fra mange nationaliteter til HSK Masters. HSK må være godt synlige for tilflyttere til byen, som gerne vil svømme.

På Mastersholdet har vi nogle svømmere, som er gode til at sørge for sociale arrangementer i løbet af sæsonen. Der bliver holdt en sommerfest, der er fællesspisning omkring jul og vi har haft hygge med kage/boller og kakao et par gange efter træning.

Holdet har igen i år flere danske mestre på både kortbane og langbane. Til Nordiske Mesterskaber i Estland deltog ti svømmere og fik seks guldmedaljer med hjem. Vi havde en enkelt svømmer med til EM og tre svømmere rejste til Singapore og deltog ved VM. På baggrund af resultater fra disse stævner har holdet i år 22 svømmere på listen til at blive inviteret på Frederiksberg Rådhus til årets mesterskabsfest.

Næste stævne er Danske Open Masters i Ringe, hvor holdet har 8 svømmere som tilsammen har 33 starter. Hen over foråret og sommeren er der flere stævner i ind- og udland, som holdet forventer at deltage i. Til august gælder det EM på langbane i Slovakiet.

Alt i alt endnu en god sæson.



## Vandpoloafdelingen

### Status

Vandpoloafdelingen i HSK har i det seneste år fortsat sin positive udvikling. Medlemstallet er steget en smule, og især på seniorniveau oplever vi en stabil tilgang af spillere. Samtidig arbejder vi fortsat målrettet med rekruttering af de yngste årgange samt med at øge andelen af piger og kvinder i sporten.

Afdelingen står i dag stærkt både organisatorisk og sportsligt og markerer sig som en central aktør i dansk vandpolo.

### Medlemmer og holdstruktur

Ved udgangen af året havde vandpoloafdelingen 112 medlemmer, en stigning fra 109 året før (og vi er siden vokset med yderligere 5 medlemmer). Andelen af piger og kvinder er samtidig vokset fra 29,4 % til 32,1 %, hvilket er en udvikling vi er meget glade for og fortsat vil arbejde for at styrke.

Trænerteamet består fortsat af syv trænere og fire hjælpetrænere, hvilket giver en stabil base for arbejdet i afdelingen.

Holdstrukturen spænder fra de yngste ungdomshold til senior- og mastershold:

Hold	Niveau	Antal tilmeldte	Heraf piger/damer
U10	Ungdom	9	4
U12	Ungdom	4	1
U14	Ungdom	14	3
U16	Ungdom	17	3
U18 + U20	Ungdom & 1. divisionshold	16	1
Damehold	1. division + 3. division	23	23
Mastershold	2. division (enkelte 1. division)	28	0
Efterskolekontingent	Spillere på efterskole	1	1
		<b>112</b>	<b>36</b>

Samlet giver dette en bred aldersspredning og et solidt fundament for både bredde og sportslig udvikling i klubben. Ovenstående tal er aktuelle tal på afdelingens hold.

### **Sportslig position**

HSK markerer sig fortsat som Danmarks største vandpoloklub og spiller en aktiv rolle i udviklingen af sporten i Danmark. Klubben bidrager blandt andet med trænere til både damelandsholdet og U14-landsholdet og har nu også fået sin egen internationale dommer.

På ungdomssiden er HSK stærkt repræsenteret på landsholdene. I år deltog syv HSK-spillere på U16-landsholdet, som vandt guld ved de nordiske mesterskaber.

Det intensive arbejde med ungdomsudvikling begynder også at slå igennem på seniorniveau. For første gang i mange år stiller HSK igen et hold i herrernes 1. division. Holdet består primært af spillere, der er udviklet i klubbens eget ungdomsarbejde, suppleret af erfarne spillere og trænere.

Derudover er HSK repræsenteret i både 2. og 3. division, og i skrivende stund ligger klubbens damehold nummer ét i damernes 1. division.

### **Synlighed og aktiviteter**

I løbet af året har vandpoloafdelingen gennemført en række aktiviteter, der både styrker fællesskabet i klubben og øger synligheden af vandpolo:

- Vandpolo for alle i Nordhavn
- Vandpolo ved Christiansborg Rundt
- Deltagelse i Citizens Days i Øksnehallen
- Faste onsdags-træningskampe mellem københavnske klubber
- Deltagelse i optagelser til tv-serien Sommerdahl

Disse aktiviteter bidrager både til at synliggøre sporten og til at skabe interesse for vandpolo blandt nye målgrupper.

### **Udfordringer og fremtidige rammer**

Den positive udvikling i vandpoloafdelingen medfører også nye udfordringer. Væksten i antallet af spillere lægger pres på både vandtid, faciliteter og økonomiske ressourcer. Hvis udviklingen fortsætter i samme tempo, risikerer vi på sigt at nå et punkt, hvor det bliver svært at optage nye medlemmer.

Derfor arbejder afdelingen aktivt med at finde løsninger, blandt andet gennem fundraising og ved at se på, hvordan klubbens samlede ressourcer kan udnyttes bedre. Som eksempel kan nævnes, at vi i tæt samarbejde med kontoret søgte Forenings- og Aftenskolepakken i Københavns Kommune om støtte til nyt vandpoloudstyr, herunder mål. Ansøgningen blev imødekommet med 128.571 kr., og vi er meget glade for kontorets hjælp og sparring undervejs. Vi er også ved at lægge sidste hånd på en sponsoraftale, som giver os nye, flotte kamphætter. Det betyder, at vi kan stille til kamp i HSK-farver med et rigtig flot udtryk – og samtidig frigøre midler til andet udstyr, som afdelingen har brug for. Samtidig er vi ved at undersøge om vi kan skabe endnu bedre rammer for vækst i klubben – både gennem bedre udnyttelse af eksisterende faciliteter og ved at arbejde strategisk med at skaffe nye ressourcer.

### **Perspektiv**

Vandpolo i HSK står i dag stærkere end i mange år – både i bredden og på eliteniveau i Danmark. Den store udfordring i de kommende år bliver at omsætte denne succes til

bæredygtig udvikling, hvor kvaliteten i træningen kan fastholdes samtidig med, at flere får mulighed for at være en del af sporten.



## Svømmeskoleafdelingen

2025 har budt på endnu et aktivt og begivenhedsrigt år i svømmeskolen. Vi lagde året godt fra start med årets AquaEducation, hvor hele 133 trænere, hjælpetrænere, træneraspiranter og trænerudviklere deltog. Som noget nyt valgte vi at placere arrangementet om søndagen frem for om lørdagen, og vi afholdt teammøder som en integreret del af dagen. DGI holdt oplæg om Gamechanger-projektet om inklusion og tilgængelighed. Også minivandpolo fik en god start på året med en introduktion til vandpolo, der sluttede af med en intern turnering og efterfølgende hygge.

I marts afholdt vi årets svømmeskolestævne i Damsøbadet og Emdrupbadet med samlet set omkring 575 deltagere over de tre dage. Fredag aften var reserveret til de ældste svømmere inkl. AquaWin-holdet. Stævnet samler som altid en fantastisk frivillig indsats – ca. 80 forældre hjalp med at afvikle arrangementet. I dagene op til påske afholdt vi desuden en 60+ Camp i Damsøbadet med 20 tilmeldte, et tilbud der møder stor taknemmelighed fra vores voksne medlemmer. Sommeren stod som altid i AquaCampenes tegn: vi fik afholdt 11 AquaCamps med i alt 400 deltagere – det højeste tal i lang tid. Dertil kom tre Feriecamps i Tingbjerg og et turbo-hjælpetræner-kursus, hvor hjælpetrænere fik praktiske workshops direkte med børnene i vandet.

Et af årets store skridt fremad er vores udvidede satsning på udendørsaktiviteter. Vi har ansat en dygtig projektmedarbejder med fokus på netop dette område, og hun er kommet godt i gang med at etablere nye tilbud som Livredderspirerne og Livredderakademiet Mini og Junior. Vi fortsatte derudover med kom-og-prøv-arrangementer i juni og august, hvor interesserede kan prøve svømning, vandpolo, kunstsvømning og udspring i løbet af én eftermiddag.



Den sociale indsats er fortsat et kerneområde i svømmeskolen. Vores tilbud til ukrainske flygtninge kører videre i med ukrainske trænere og hjælpetrænere, der underviser på ukrainsk – et tilbud der stadig nyder stor interesse. Det udvidede sociale partnerskab med Københavns Kommune, som vi fik tildelt i 2024, udfolder sig løbende, og svømmeskoleudvalgets frivillige er i stigende grad med i processen, da kommunen ønsker mere involvering af frivillige. Vores Feriecamps i Tingbjerg er et centralt omdrejningspunkt i partnerskabsarbejdet, og vi glæder os over den store lokale opbakning.

Det er vigtigt for os at investere i vores trænere og hjælpetrænere – fagligt såvel som socialt. Opstartsdagen i august samlede både nye og erfarne ansatte til en god start på sæsonen, og i samarbejde med SVØM afprøvede vi en ny model for Svømningens Grunduddannelse som enkelt dage frem for hele weekender for at gøre det lettere for trænere at gennemføre uddannelsen. Vi har ligeledes opdateret sæsonplanerne for babyhold og voksenhold og udgivet nye videoguides, der hjælper kommende medlemmer med at vælge det rette niveau.



Vores svømmeskoleleder har lagt et stort arbejde i svømmeskolens udviklingsplan, som nu har første år bag sig. Planen dækker tre år og er opdelt i fem indsatsområder: medarbejderrekruttering, -tilknytning og -udvikling; undervisningstilgang; udvikling af medlemstilbud; kommunikation og digitalisering; samt organisering. Udendørsaktiviteterne er en direkte afledt aktivitet af udviklingsplanen. Vi er godt i gang og ser frem til at fortsætte implementeringen i de kommende sæsoner. Svømmeskoleudvalget, som i en periode kun talte tre medlemmer, er takket være aktiv rekruttering via medlemsundersøgelsen på vej op mod otte medlemmer, hvilket er en dejlig positiv udvikling.

2026 tegner til at blive et spændende år for svømmeskolen. I sommeren 2026 afprøver vi Ocean Rescue Camp – et camp med fokus på livredning for børn og unge i samarbejde med DGI. Vi igangsætter desuden etableringen af et afløserkorps, som fra den kommende sæson skal gøre det lettere at sikre stabil undervisning på tværs af svømmehallerne. Og endelig fortsætter vi med at arbejde på at udvide og forfine vores sociale indsats, udvikle udendørstilbuddene og styrke svømmeskolens integration og samspil med de øvrige afdelinger i HSK.



## Kunstsvømningsafdelingen

### Sportslig aktivitet

Kunstsvømningsafdelingen har i 2025 haft et stabilt aktivitetsniveau med omkring 50 svømmere, hvilket ligger lidt under niveau ift. de foregående to år.

Afdelingen arbejder efter en struktur, der blev indført i 2024 som følge af nyt regelsæt fra World Aquatics. En niveaudeling efter nye begyndere, D-, C-, B- og A-niveau er nu fuldt implementeret. Dette giver et tydeligere udviklingsforløb for svømmerne og en forudsigelig ramme for træning og progression.

De 49 medlemmer fordeler sig således for 25/26-sæsonen:

- Nye Begyndere: 9
- D: 13
- C: 9
- B: 9
- A: 9

Afdelingen lykkedes med at fastholde de erfarne svømmere, mens tilgangen af helt nye medlemmer er udfordret og vi har fået seks færre end sæsonen før.

Som Danmarks største og mest vindende kunstsvømningsafdeling har HSK fortsat en stærk position nationalt. Det afspejles i medlemstallet, de sportslige resultater og i bredden af erfarne svømmere.

### Medlemmers tilfredshed

Afdelingens medlemsundersøgelse for 2025 viser et meget positivt billede. Tilfredsheden med træningen, trygheden ved trænerne og det sociale miljø ligger alle over 4,5 på en skala fra 1 til 5. Disse tal er højere sammenlignet end tidligere år og bekræfter, at træningsmiljøet opleves som trygt og velfungerende.

I relation til sammenhold uden for træningen, om svømmerne har venner på holdet, samt kommunikationen fra klub til forældre er tallene lidt lavere – 3,5-4 – så der har vi fortsat opmærksomhedspunkter, der indgår i kunstsvømningsudvalgets fokus for 2026. Disse vil forsøges løst gennem bl.a. nye sociale initiativer og rekruttering af flere frivillige til udvalget.

### Trænere

Trænerstaben er stabil og består af både erfarne trænere og flere interne hjælpetrænere, som er rekrutteret blandt afdelingens egne svømmere. Derudover opfordres erfarne svømmere til at bidrage som hjælpetrænere i svømmeskolen, hvorved vi håber at sikre grundlæggende uddannelse og opbygning af erfaring, så de på et senere tidspunkt kan træde ind som trænere i kunstsvømningsafdelingen.

Denne model styrker afdelingens bæredygtighed, da der løbende kommer nye trænere til, der kender miljøet og sporten indgående.

### **Officials**

På officialområdet, hvor nye regler fra FINA har krævet opkvalificering af samtlige officials og derfor har givet nogle udfordringer for alle landets kunstsømmningsklubber, råder afdelingen nu over 13 nyuddannede eller opkvalificerede officials.

Det giver gode forudsætninger for at understøtte egne og nationale arrangementer, samtidig med at vi er opmærksomme på, at rekruttering blandt forældrene til SvømDK's officialuddannelser skal fortsættes.

### **Frivillige**

Kunstsømmningsudvalget består aktuelt af to personer, hvilket ikke er nok. Frivillighed er således fortsat et centralt udviklingsområde for afdelingen. Sociale arrangementer som sommerafslutning, sæsonkickoff og juleopvisning bruges aktivt til at introducere forældre til opgaver og til at understøtte inddragelsen omkring afdelingen.

Den bedste introduktion gives dog ifm. med stævner, hvor der er allermest brug for frivillige kræfter. Her har vi haft god nytte af at alle ved tilmelding skal tilkendegive, hvilken funktion de kan opfylde ifm. afdelingens deltagelse ved stævner. Det er vores oplevelse, at dette lille lag af tvang ovenpå frivilligheden gør det nemmere for forældrene at bidrage.

Da der ikke har været nogen stævner i efteråret 2025, har forældrene til nystartede medlemmer imidlertid først fået mulighed for at bidrage i starten af 2026, hvorfor vi her gør en ekstra indsats for grundig introduktion og uddelegering af overskuelige opgaver.

### **Rekruttering**

Qua afdelingens størrelse er vi meget sårbare overfor fluktuationer. For eksempel er en nedgang på seks færre nye begyndere i sæsonen 25/26 i forhold til sidste år reelt en nedgang på over en tredjedel.

Derfor deltager afdelingen i en række fælles rekrutteringsinitiativer på tværs af HSK – blandt andet vha. opvisninger og events i svømmeskolen. Samtidig arbejder vi sammen med klubbens andre mindre afdelinger på at finde nye veje til rekruttering – først for står et nyt koncept, hvor svømmere ved bestemte træningsgange kan tage en ven med. Endelig gøres i foråret '26 en indsats for en mere strategisk tilstedeværelse på sociale medier, især Instagram.

## Udvikling

Kunstsømningssafdelingen går ind i 2026 med acceptable medlemstal, stærke sportslige resultater og et solidt fundament af trænere og officials.

Fokus vil fortsat være på frivillighed, kommunikation og sammenhold, som skal styrke afdelingens udvikling og sikre en fortsat stærk position i dansk kunstsømning.



## Konkurrenceafdelingen

2025 har været et stærkt år for konkurrenceafdelingen med fokus på talentudvikling af vores aspiranter, videreudvikling af arbejdet med såvel national elite og high performance med gode resultater til følge.

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. Frivillighed er et løbende udviklingsområde for afdelingen og særligt for konkurrenceudvalget, som kræver løbende tilpasning og afprøvning af nye måder til organisering, samarbejde og ikke mindst rekruttering. Denne sæson er der 73 frivillige registrerede som aktive i udvalg og arbejdsgrupper i konkurrenceafdelingen. Sidste sæson var det tilsvarende tal 61. 73 er det højeste antal i mange år.



I maj 2025 fik vi endelig et nyt styrketræningslokale i Bellahøj til eliteholdet. Klubben har brugt mange timer og ressourcer på at etablere lokalet i tæt samarbejde med Bellahøjs personale, SvømKBH, Team Copenhagen og med økonomisk støtte fra Københavns Kommune.



## **Sportslige højdepunkter**

### **Internationalt**

Rasmus Nickelsen og Iris Berger var med til EM U23 i Samorin, Slovakiet. Iris kommer hjem med en bronzemedalje i 50 fri "skins", og både Rasmus og Iris leverer på højt niveau i deres løb.

Også Rio Halawi og Christiane Dreyer Riis leverer stærke indsatser til EM Junior samme sted og tager en masse værdifuld erfaring fra international konkurrence med hjem.

Ved VM i Singapore senere på sommeren har klubben for første gang hele tre svømmere med: Casper Puggaard, Oliver Søgaard-Andersen & Iris Berger. Alle gør en god figur, og særligt Oliver imponerer med store personlige rekorder i 100 fri og 200 fri. Både Oliver og Casper kvalificerer sig undervejs til EM på langbane til sommer.

Ved Nordiske Mesterskaber på kortbane i december deltager Mikkeline Stokkebro og Falka Tind (senior), samt Rio Halawi, Ida Marie Frederiksen og Christiane Dreyer Riis (junior). Samlet tager de 13 medaljer med hjem.

Ved EM på kortbane i december har vi Oliver Søgaard-Andersen, Rasmus Nickelsen, Schastine Tabor og Iris Berger i bassinet. Oliver sætter to gange dansk rekord i 200 fri med en samlet forbedring på 1,35 sekunder. Rasmus Nickelsen tangerer sin egen danske rekord i 50 fly, og er med til at sætte ny nordisk rekord i 4x50 holdmedley. Alle fire svømmer sig i semifinaler i deres individuelle løb.

Eliteholdet har i denne sæson tre svømmere, der til dagligt studerer og træner i USA.



### Nationale mesterskaber

Ved sommerens DM og DJM på langbane bliver Hovedstaden den helt store medaljesluger med samlet 41 medaljer. Seks senior danmarksmesterskaber (Casper Puggaard x 3, Oliver Søgaard-Andersen x 1, Aksel Thuesen Gøsmer x 1, Caroline Viuff x 1) og 3 x juniormesterskaber (Christiane Dreyer Riis 1, Rio Halawi 1, Mathilde Møller 1), bliver det til i løbet af de fire dage i Aarhus. Seniorholdkapperne (både herrer og damer) vinder guld i 4x100 fri og 4x200 fri og tager sølv i 4x100 medley. Juniorpigerne vinder guld i tre ud af fire holdkapper og tager sølv i den sidste. På den flotte resultatmæssige baggrund vinder HSK den samlede holdkonkurrence for både juniorer og seniorer.

Til DM for hold i efteråret er det for andet år i træk Aalborg, der trækker det længste strå i kampen om guldet, mens AGF og Hovedstaden kæmper om andenpladsen helt frem til allersidste løb. Med samlet 35 point mere end AGF sikrer Hovedstadens svømmere sølvmedaljen.

Det bliver til seks individuelle danmarksmesterskaber ved DM Junior på kortbane i Gladsaxe (Ida-Marie Frederiksen vinder x 3, Rio Halawi x 2 og Valdemar Hoffman Hyldig x 1). Derudover sætter særligt pigerne sig tungt på holdkapperne, hvor de vinder tre ud af fire mulige, og tager sølv i den sidste.

Ved DM på kortbane i december vinder svømmere fra Hovedstaden syv individuelle danmarksmesterskaber (Schastine Tabor vinder x 3, Rasmus Nickelsen x 2, Caroline Viuff x 2 og sætter samtidig et flot punktum for sin aktive svømmekarriere). Samlet henter klubben 23 DM-medaljer.



Vores T1 svømmere, der er årgangssvømmere, har også markeret sig ved både de regionale og nationale stævner for årgangssvømmere. Ved sommerens Danske Årgangsmesterskaber på langbane (DÅM-L) fortsætter holdet hvor de slap til DÅM på kortbane sidste forår. T1 slutter sidste sæson af som nummer et i klubkonkurrencen. Ved DÅM-K i februar 2026 bliver der også svømmet hurtigt, og pigernes holdkap 4x200 m individuel medley vinder igen guld i disciplinen og understreger talentudvikler Kasper Bertelsens fokus på (og succes med) at udvikle stærke medleysvømmere. T1 svømmerne har et godt sammenhold og udover at der arbejdes med at vedligeholde dette, er svømmerne på holdet også nået til et punkt, hvor konkurrencedelen fylder mere, og der arbejdes med at klæde svømmerne på til at håndtere det øgede pres nogen af dem kan føle under stævnerne. Det har høj fokus, at alle svømmerne skal føle sig komfortable og trygge både til træning og stævner. Som et led i denne udvikling og brobygning mellem T1 og elite, har T1 svømmerne mulighed for at kvalificere sig til et internationalt stævne, hvor de er afsted sammen med eliteholdet for at samle international erfaring.

På T2 og T3 holdene, der består af børnesvømmere, er fokus mest på at lære svømmerne færdigheder og i mindre grad på, hvor hurtigt der svømmes. På både T2 og T3 er der en god udvikling, hvor der ved stævnerne fokuseres på at lære at være til stævne og huske planen, der er aftalt med trænerne. Udover fokus på svømmefærdigheder og træningsdisciplin fokuseres der også på det sociale og det at være en god kammerat. Der er et godt sammenhold på holdene til den daglige træning, på træningslejrene og under stævnerne. Konkurrenceafdelingen arbejder fortsat med at skabe lokale og bydelstilpasset tilbud på T3.

Denne tilpasning er kraftigt påvirket af svømmehaller der lukkes for renoveringer. Vi har i 2025 været meget udfordret af, at Vesterbro Svømmehal fortsat er lukket, og at Ørestaden endnu ikke er åbnet.

### **Trænere**

Vi har i sæsonen budt velkommen til to nye fuldtidstrænere: Wessel Stupers har overtaget ansvaret for børnesvømmerne på T2 efter at have været assistenttræner for holdet den seneste sæson. Wessel er selv tidligere elitesvømmer i klubben. Karoline Nielsen er ny assistenttræner for årgangssvømmerne på T1 samt børnesvømmerne på T3, og kommer fra en lignende stilling i svømmeklubben GTI. Herudover har Karoline også undervisning i svømmeskolen. På de andre konkurrencehold er der mange dygtige og engagerede deltidsansatte trænere. Vi rekrutterer løbende nye trænere til k-afdelingen, hvor fortsat flere af disse har en baggrund fra vores egne konkurrencehold. K-afdelingen sørger løbende for uddannelse og videre uddannelse af vores trænere, så de er godt klædt på, når de arbejder med de unge svømmere i bassinet. Uddannelse der sker på kurser udbudt af SvømDamark, egne kurser, via klubbens digitale læringsplatform, HSK Academy og ikke mindst på regelmæssige trænermøder i løbet af sæsonen.



oooo000oooo