



# M@sters'info



Alltid oppdatert mastersinfo på:  
[www.svomming.no/masters](http://www.svomming.no/masters)

## Jeg er en svømmer!

I sammenhenger hvor det snakkes om svømming har jeg lagt merke til at jeg helst omtaler meg selv som "tidligere svømmer", mens jeg som oftest legger til at jeg fortsatt prøver å få trent et par tre ganger i uka.

Det er klart det er stor forskjell fra ungdomstiden hvor man trente flere ganger om dagen, til i dag hvor jeg føler meg privilegert om jeg klarer å presse inn tre treninger i uka.

Selv om fokuset og målsetningene har forandret seg drastisk siden ungdomstiden er det jo svømming jeg har valgt å fortsette med. Faktisk har jeg snart vært masters dobbelt så lenge som hele min aktive karriere, og derfor slo det meg her om dagen at jeg er jo fortsatt en svømmer.

Snodig hva man kan begynne å tenke på, ikke sant?

**Geir A. Patursson**  
Leder i mastersutvalget



## AGENDA

### Kommende masters-arrangement

- 23.-25. oktober 2009 – Nordisk Masters, Finland
- 7. november 2009 – Åbne Københavnske Masters
- 6.-7. mars 2010 – Danish Open Masters
- 12.-14. mars 2010 – NM Masters Svømming Stavanger
- 19.-21. mars 2010 – Öppna Svenska Masters
- 28. juli 2010 – VM Masters, Sverige

## Norsk masterskalender



## LINKER

### Til inspirasjon

- [Svomming.no/masters](http://Svomming.no/masters)
- [Mastersnews.dk](http://Mastersnews.dk)
- [Simma.nu](http://Simma.nu)
- [Frihading.com](http://Frihading.com)

## Nordisk mastersmesterskap 2009

På det åpne nordiske mastersmesterskapet som går av stabelen i Finland førstkommande helg stiller det 13 norske deltakere fra fire klubber:

- Erlend Alstad, Oslo IL
- Helge Holgersen, Bergen OM
- Anne Gunn Tingvold, Bergen OM
- Imke Struss, Bergen OM
- Marit Hernes, Bergen OM
- Torbjørn Hiis Bergh, Bergen OM
- Torill Bergesen, Bergen OM
- Asle Jøssang, Bergen OM
- Glen Bengtsson, Bergen OM
- Håkon Nordvik, ROMA
- Geir A. Patursson, ROMA
- Linn Krogh Hansen, Asker SK
- Jan Allers, Bergen SC

På arrangørens hjemmeside finnes komplett startliste.

[\[Les mer\]](#)





## M@sters'info



Alltid oppdatert mastersinfo på:  
[www.svomming.no/masters](http://www.svomming.no/masters)

## Åbne Københavnske Masters 2009

Startlisten til Åbne Københavnske forventes å være klar i løpet av innværende uke. Når den er klar kan den lastes ned fra [arrangørens hjemmeside](#), og her vil også resultatlistene legges ut.

Vi gjør spesielt oppmerksom på arrangørens krav om innbetaling av alle avgifter senest 30. oktober ellers strykes man fra startlistene. Se [arrangørens hjemmeside](#) for mer informasjon.



- [Mastersswim.org](http://Mastersswim.org)
- [Medley.no](http://Medley.no)
- [Vansbrosimningen.se](http://Vansbrosimningen.se)
- [Oldswimmers.com](http://Oldswimmers.com)

## World Masters 2010 - Sverige

Vi anbefaler alle klubber å tenke seriøst på det praktiske rundt VM, og det aller viktigste nå er å få bestilt hotell. Norge bør stille med en stor tropp til VM nå som det arrangeres nesten på hjemmebane.

På Facebook er det opprettet "**Norge mot VM Masters 2010 i Sverige**", og denne gruppen er åpen for alle.



**SEND TIL EN VENN**

[Hjemmeside](#)

[Øvelser](#)

[Kvalifiseringstider](#)

[Påmeldingsprosedyrer](#)

[Nyhetsbrev](#)

[Klubbfoto](#)

## Facebook for masters

Det er opprettet flere mastersgrupper på Facebook, både norske og andre. For å melde seg inn må man ha en Facebook konto (gratis), og opprettes enkelt på [www.facebook.com](http://www.facebook.com).



Den gruppen som vi i mastersutvalget har opprettet heter "**Norske Masters Svømmere**", så er

- Dersom du ikke ønsker å motta elektronisk mastersinformasjon i fremtiden >> **klikk her**
- Står du ikke på mottakerlisten, men ønsker å motta elektronisk mastersinformasjon, >> **klikk her**.
- Arkiv av tidligere nyhetsbrev, >> **klikk her**
- Denne utsendelsen leses av mer enn 700 personer i hele Norge og Skandinavia