

Bergen Open 2022 TEAM DIVE WEST

Sammanfattning:

Team Dive West hade en lärorik och framgångsrik resa till Bergen, Norge 28/4-1/5. Med 5 deltagare var syftet att träna på att tävla mot internationella konkurrenter och att förbereda oss inför Sveriges Ungdoms SM och vanligt SM. Den största reflektion som jag har är att det är en väldigt hög nivå på simhopp utanför Sverige. Storbritannien var överlägsen i de flesta grenar, och det var värdefullt att kunna tävla mot dem. Bassängen är den alldeles bästa i Norden så vi också uppskattade chansen att kunna göra bra resultat i en sådan anläggning. Även om placeringen mellan Sveriges konkurrenterna var oftast bra, hamnade vi också lägre bland de andra länder. Vi som Team Dive var glada att ta hem två medaljer, brons i Boys Höga synchro och brons i B-Boys Höga, men också glada att ha chansen att jobba med personliga utvecklingen, lära oss från misstag och jobba med prestations tankesätt. Jag ser det som en jättepositiv upplevelsen och väldigt viktig erfarenhet med internationella tävlingar. Jag ser det som en tävling som kommer att bli givande att delta på i kommande åren också. Vi har också nedan lite mer detaljerad beskrivning av varje dag från deltagande hopparen. Det är deras egna ord med ingen redigering från mig. Jag har lagt till några bilder men det finns också full resultat och flera bilder i länkarna nedan.

Nathan Kim

Chefstränare Simhopp GSIM

Länk till Resultat:

http://divecalc.net:81/divecalc/competitions/2022_Bergen_Open3m%2Band%2BPlatform/browser?v=ev&locale=US&lang=en

Länk till Alla Bilder:

<https://photos.app.goo.gl/yMSadiENQxRYYUQs6>

August Andersson 28/4 2022 Bergen Open

Jag vaknade av ett konstigt alarm som jag kände igen fast det kändes ändå annorlunda, sedan kom jag på att Felix hade sovit hos mig under natten. Vi tog oss sakta men säkert upp ur sängarna och åt frukost. Efter en tyst bilresa full av gäspningar och stönliknande ljud var vi framme på flygplatsen. Även fast jag och Felix var någon minut försenade var Nathan inte där ännu och vi alla började



misstänka att han skulle bli sen till flyget. I väntan på Nathan fick vi hjälp av våra föräldrar att checka in vårt bagage och begav oss till säkerhetskontrollen, där Albin blev stannad två gånger men allt slutade bra. Väl inne på Landvetter gick vi bort till Joe and the Jews och köpte oss smoothies till frukost. Två minuter efter sista incheckning ringde Axel Nathan och kollade om han hade hunnit och det hade han till våran förvåning gjort. Några minuter senare så vi honom komma gåendes och han såg lika lugn ut som alltid.

På det första flyget som ledde oss till Köpenhamn satt jag och Felix och roade oss med en



flygvärd som vi tyckte såg väldigt lustig ut och kände oss sedan orimligt vuxna när vi drack kaffe. Tiden flög förbi på planet och vi var framme i Köpenhamn på ett ögonblick. På Köpenhamns flygplats tog vi oss en dyr men god matbit, jag och Albin åt asiatisk mat och Axel, Linus och Felix tog varsin burgare. Sedan strosade vi runt på flygplatsen och kollade på coola legoset, danska bakverk och roliga människor.

Vi tog oss sedan bort till gatan där vi skulle gå på vårt plan. Där mötte vi hopparna från Malmö men höll oss på

avstånd från dom. Under tiden vi bordade planet diskuterade jag och Felix det mest effektiva att kliva ombord men kom fram till att det aldrig skulle funka i praktiken. På detta planet som tog oss till Bergen roade vi oss med en snabb diskussion om cellandning och målande av spännande bilder.

När vi kom in på Bergens flygplats blev vi direkt imponerade av arkitekturen, någonting som vi skulle få se mer av under våran resa. Efter väntan på våran väskor tillsammans med Malmö, Västerås och Stockholm begav vi oss ut för att ta oss in till centrala Bergen. Vi gick till deras spårvagnshållplats dom hade vid flygplatsen och steg på en spårvagn som enligt Axel som ut som tågen i GTA. Under resan med spårvagnen hamnade vi i chocktillstånd av hur fint det var, allting såg så genomtänkt och tillfixat ut. När vi klev av spårvagnen visste vi inte riktigt vart vi skulle bo men vi begav oss till ett hotell som vi förhoppningsvis skulle bo på men vi var bara inne och vände innan vi gick vidare till ett annat. Då gick vi förbi ett annat hotell som vi tyckte var alldelles för fint för oss men som tur var skulle vi inte bo där. På det hotellet han vi med en längre paus och eftersom vi var väldigt hungriga åt vi några apelsiner och bakverk som tillhörde Norgebygg, eller som dom kallade det "pausmat". Men det visade sig att det inte var där vi skulle bo heller så vi tog med oss våra grejer och gick till simhallen.

När vi kom fram till simhallen fortsatte vi att imponeras av den norska arkitekturen då vi alla var överens om att det var en dom finaste simhallarna vi varit i. Vi värmdes upp lite snabbt och begav

oss sedan bort till treorna för att känna på sviktarna. Efter en stund av hoppande konstaterade vi allihop att det var alldeles för varmt i simhallen och att briter inte har den blekaste aningen om hur man står i kö. När vi kände oss färdighoppade på trean gick vi bort till cafet i simhallen för att äta middag. Chili con carne stod på menyn, en av mina favoriträtter. Tyvärr var det ganska snålt med mat och ingen av oss kände sig riktigt mätta. På vägen ut ur simhallen såg vi några pingisbord som stod i korridoren där vi fastnade efter att Linus sa det legendariska citatet, ”jag var bäst på pingis på hela mitt fritids” och vi alla misstänkte att han inte var jätteduktig. Något som visade sig stämma.



Vid denna tidpunkt var det ganska sent på kvällen men det visade sig att någon gjorde det Claus V. Vårt första intryck av honom var att han verkade som en riktig velerpelle och det visade han sig vara också när han ramlade precis utanför simhallen och vi alla trodde att han hade fått en hjärtattack. Men som tur var hade han bara snubblat. Han ledde oss bort till hotellet som vi hade gått förbi tidigare under dagen som vi tyckte var alldeles för fint för oss och vi alla gick med in. Det var en fin och gammal byggnad som påminde om ett ställe där man skulle kunna träffa Sherlock Holmes. Där visade det sig att vi skulle bo i dubbelrum och inte trippelrum som det var tänkt från början. Jag och Felix paxade direkt att vi skulle sova med varandra då vi inte ville sova med Nate eller småkillarna och det blev en lottning om vem som skulle sova med Nate. Nitlotten föll på Albin, Axel

och Linus hamnade i samma rum och jag kände mig nöjd med rumsfördelningen. Det visade sig dock att vi inte skulle bo på det fina hotellet utan i en annan byggnad som tillhörde hotellet men det var ingenting som vi reflekterade särskilt mycket över. Vi gick bort till den andra byggnaden som vi tyckte var mycket fin och hade ett snabbt möte om morgondagen. Sedan gick vi till våra rum och skulle snart sova. Rummet var väldigt fint, det var högt i tak med bjälkar hängandes i taket som var alldeles för frestande för att vi skulle kunna stå emot att klättra lite. Vi gick och lade oss ganska snabbt efter att vi kommit upp till rummet. Både jag och Felix somnade snabbt och djupt.

För att sammanfatta dagen var det en kul men långa dag men många bet och där vi fokuserade mycket på dom tre norska uren, arkitekturen, infrastrukturen och naturen.

Axel Sinclair Onsdag 29/4 2022 Bergen open:



Jag och Linus satte klockan på 06:15, gick upp med ett glatt humör och packade våra väskor inför dagen. Sedan gick vi till Zandi K och åt frukost tillsammans med August, Felix och Albin. Jag började med att ta en tallrik

med massa frukter av olika slag som t.ex apelsin o vattenmelon sedan ställde jag ifrån mig tallriken och gick o tog en macka med smör och bacon tillsammans med lite äggröra på sidan. Till det drack jag apelsin juice och vatten. Vi var klara med frukosten vid 7:00 och började vandra mot ado arena. Vid badet började vi alla med att ta en sväng på toaletten innan vi började med uppvärmningen. Under uppvärmningen var mitt mål att värma upp kroppen så bra som möjligt med att springa och röra på mig en hel del. Vi hoppade i vattnet runt 7:40. Jag Linus och Albin gick till de fyra enmeters sviktarna medans August och Felix gick direkt till plattformarna och började med deras synkro. Eftersom min Albins och Linus var den första tävlingen på dagen så ville iallafall jag få så bra hopp som möjligt så att jag kände mig förberedd innan tävlingsstart men det gick inte riktigt som planerat. Jag hade väldigt svårt att få en skön sviktkänsla både på inhoppsningen och under tävlingen. Detta berodde förmodligen på att jag valde en svikt som jag inte var särskilt bekväm med men det var inte så mycket kö på denna svikt så jag kände att det var det bästa och mest effektiva valet. Tävlingen började vid 09:00 och jag hade startnummer 9. Under min Albins och Linus tävling satt Felix och August uppe på läktaren och försökte heja på så bra som möjligt en tidig onsdags morgon som denna. Mitt första hopp var 103B och den gick faktiskt hyfsat bra med tanke på den svåra situationen med sviktkänslan. Efter det flöt det på tills mitt sista obligatoriska och de valfria hoppen. Då blev hoppen lite svårare och då fick jag ännu svårare med svikten. Det hoppet jag var minst nöjd med var nog 105C där jag fick en bra start med sträckte ut helt fel. Efter tävlingen tog jag en snabb frukt innan jag gick snabbt tillbaka till hotellet för att hämta bandet till badhuset som jag glömde på morgonen. När jag kom tillbaka satt vi vid läktaren och kollade på tävlingarna. Vid 12:00 gick vi och åt lunch. 13:45 hoppade jag och Albin i vattnet för att öva på våran synkro som vi skulle tävla med senare under dagen. Klockan 15:30 började jag och Albin värma upp ännu en gång med Nathan vid vår sida. Tävlingen började 16:15 och en kvart innan började jag och Albin öva på våra synkro hopp en gång till. Med tanke på att jag och Albin inte hoppat tillsammans så länge så tycker jag att våran synkro var bra. Vi slutade på en tredjeplats med ett leende på läpparna. Efter Nathan och andra tränare tagit bilder så gick vi ned från prispallen och satte oss på läktaren bredvid våra kära vänner August, Felix och Linus. Vid 17:35 började herrar 1 meter och det var en väldigt kaotiskt tävling med omstarter, islag på svikten och misslyckade hopp. När deras tävling var klar gick jag och åt middag med mina klubbkamrater och norrmännen Erik och Falk. Med en full mage bestämde sig August och Felix för att hoppa in enmeters sviktarna medans jag, Albin och Nathan satt på poolkanten och coachade. Efter hoppningen kom Nathan med lite kort information innan vi gick o duschade och bytte om. Vid 20:30 började vi vandringen hem till hotellet. När vi väl var framme packade vi upp våra väskor och satte oss tillsammans och skrev våra daguppdateringar åt Nathan och gjorde



våra skoluppgifter. Jag tycker att det var en lärorik och spännande dag i Norge med många nya vänskaper och lärdomar.

Linus Ikonen Torsdag 30/4 2022 Bergen Open



På torsdag vaknade jag och Axel av ett jobbigt alarm som vi tydligen snoozade på men jag var väl för trött att komma ihåg det. Klockan var 6:26 när vi var klara för att gå till Zander K och äta vår frukost. Jag var lite tveksam, för jag visste inte att vi skulle äta där så jag frågade August 2 gånger som han svarade Ja på. Ändå efter det kändes det fel att ta ifrån den store bufén. Men som alla andra hotellier var frukosten jätte god. Jag tog musli med jätte mycket torkat fruk, en skink macka och några bitar vattenmelon. De andra hade bara macka med mycket pålägg på. När vi var klara så undrade vi var nathan var och det var då vi träffade han på gatan. Han sa att vi skulle värma upp och så kommer han när vi ska i vattnet, som vi förutspådde. Det var en jätte rolig promenad och vi pratade mycket om hur

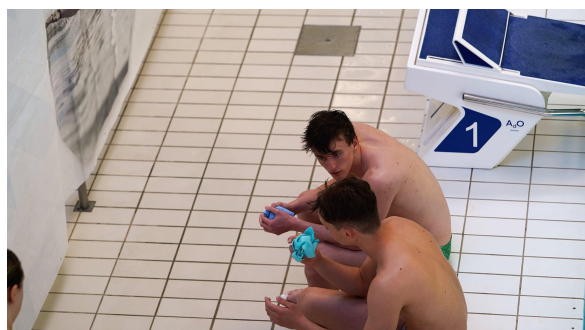
fint det var i Bergen. När vi var framme, då hittade vi skåp och la våra ytterkläder där, sedan gick vi till landträning "rummet" och värmdes upp. När vi var klara var alla jätte varma och svettiga från träningen och den enorma värmen. Jag vet inte hur det gick för de andra, men när jag gjorde mina hopp till synkron på 3 meter så gick det ganska bra. Klockan var 9 och tävlingarna började. Den första som var var 3m A pojkar. Felix kom plats 19 och 20 av 21. Det är i alla fall bättre än sist. Nästa tävling var 3 meter B pojkar som Axel kom på ut av 19. Mest av tiden var det jag, Erik och Emil som lekte på studs mattan och torr sviken. Klockan 2 så var det dags för lunch och jag var



extremt hungrig. Det var biff och potatis som jag tyckte var jätte smaktlös och torrt. Från efter lunchen spöade jag några i pingis och var på mobilen. Klockan 6 så hade jag och Axel synkro som vi kom 6a på och jag var jätte nöjd med. Det var faktiskt ganska roligt att se August ramla på svikten när de skulle göra 3 ½. Maten på kvällen var en god gul curry med babu i som var faktiskt jätte god. Sedan hade vi en möte om hela dagen och vad vi skulle kunna göra bättre. Till slut gick vi hem och chillade i loungen när vi träffade den coola DJ' klaus som vi pratade jätte mycket med och tyckte va en as bra och skön person. tills halv tolv. Vi fick också smaka lite kinder kex och choklad. Sedan på kvällen (jag visste inte vad tiden var) gick vi tillbaka till båt rum och la oss.

Albin Helling Bergen Open 31/4 2022

Vi vaknade upp trötta men utvilade. Var och en fixade iordning sig och började röra sig ner mot frukosten. Vi åt frukost på samma ställe som dagarna innan och förberedde oss för att hoppa i



vattnet igen. Idag hade inte jag, Axel och Linus någon tävling så därför inhoppande vi till morgondagens tävling, B-pojkar höga hopp. Inhoppningen började samma tid som dagarna innan men vi är inte där när det börjar (06:00). Inhoppningen gick i allmänhet ganska bra men klockan 09:00 slutade inhoppningen och August och Felix hade första tävlingen. Tävligen gick inte som de hade hoppat men trots det var det dags för oss att gå på våran vandring. Vi åkte

upp på berget Fløyen med hjälp av Flöibanen. Det var kul att åka upp och vi började se alla de vackra landskapen i Norge. Väl uppe kunde vi verkligen se långt, vi såg alla vackra fjordar och

den gröna skogen. Vi tog flertal bilder tillsammans och åt en glass. Vi gick vidare in i skogen utan någon riktig plan och hittade många lekplatser och stannade oftast till på dem för att se om de hade något kul. Till exempel var det en väg av gummi som satt över marken som vi studsade upp varandra på. Vi började sedan sakta vandra neråt mot staden igen. På väg ner såg vi getter och tog många genvägar, vissa bra vissa mindre bra. Vi stannade till





flera gånger och beundrade den fina naturen. August och Felix provade en yoghurtglass med smak av dragonfrukt, den var helt okej. De åt även asiatisk mat medans jag, Axel och Linus åt en väldigt sunkig och inte så god kebabrulle, eller som de säger på norska "rullekebab". Nathan behövde återvända till hotellet och därför åt vi inte med honom då. Alla tog en snabb nap för att vara lite piggare till kvällen för då skulle vi på bankett. På vandringen hade vi gått runt 20000 steg vilket var ett nytt rekord för Axel. Vi hade sedan innan bestämt att alla skulle ha på sig

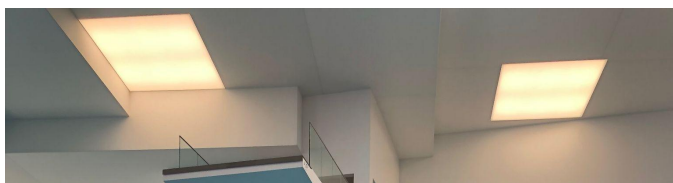
finkläder. Vi kom lite sent till banketten som började klockan 20:00. Maten var ganska god och efteråt var det dags för en magishow. Det var en bra show och de öppnade sedan en stor sal för att ha någon form av disco. Alla + Emil gick tillslut in och det var kul men vi gick snabbt ut igen eftersom vi var trötta. Innan vandringen hade jag, Felix och Linus lagt våran ryggsäck i skåpet eftersom vi trodde att det skulle det skulle gå att ta ut den efter banketten var klar, men det var låst och det gick inte att komma in. Så vi fick lämna kvar det tills imorgon och hoppas att det fortfarande låg kvar. Efter en lång men väldigt rolig dag gick vi hem för att sova då vi hade våran höga-tävling dagen efter.

Felix Koggdal söndag 1 maj

När vi Vaknade på morgonen var vi väldigt trötta. Vi gick upp och tog med packning till frukosten på det första hotellet men skulle inte äta där så vi gick tillbaks till rummet, lämnade väskor och gick till Grand hotells frukost. Sedan gick vi tillbaks till rummet och hämtade väskorna och gick till badet

Albin var jätterädd att de hade tömt skåpen eftersom att han, jag och Linus hade våra saker i skåpen under natten då vi inte kunde hämta ut de efter banketten, men när vi gick in i simhallen fanns alla grejerna kvar.

Vi stannade för en toalettpaus och sedan gick vi in i simhallen, lade våra saker på läktaren och började värma upp. I uppvärmningen gjorde vi lite rörlig stretch för att bli mjuka och jag sprang på läktaren för att få upp pulsen. Simhallen är väldigt varm så det känns som att man har värmt upp väldigt mycket trots att man inte gjort lika mycket som hemma. Vi hoppade i ganska snabbt för att hinna med inhopningen eftersom att det tog extra lång tid på frukosten. Jag själv gjorde ganska många av varje på obliga. Vi hade redan gjort 105b och 405c på synkron så jag sparade de till sist ifall att jag inte hinner igenom hela serien. När jag kom till valfria låg jag i fas med tiden för att hinna igenom men sedan kom jag till handstand. I vanliga fall brukar jag stå snett och falla lite åt sidan. Luftfärden blir lite skruvad men det brukar inte vara så mycket att



nedslaget blir så påverkat. När jag gjorde det idag skruvade jag otroligt mycket och landade helt på sidan. Jag tror att jag kände mig nervös och gjorde andra saker än vad jag gör på träningen. Jag testade att mäta upp hur jag skulle stå rakt mot en vägg och känna efter hur det kändes för att göra likadant på 10:an men det fungerade inte och jag landade jättesnett. Jag hann inte klart med alla mina hopp och det blev som jag planerat ifall något hände att de hoppen jag redan gjort får jag istället gör app inhopningen före tävlingen. Vi alla bytte om och gick upp till landträningsrummet. August skrev sin text, Axel pluggade biologi, Linus gjorde korttrick med Falk och Albin skrev sin text. Jag började med att träna handstand med hjälp av de andra och genom att filma och analysera vad jag gjorde fel. Jag kom fram till att det gick bättre när jag verkligen gick in med huvudet hela vägen i starten samt "locked out my elbows" för att minimera motrörelser. Jag försökte även att stå rakare när jag står på händer men jag tror inte att det är det största problemet eftersom att på filmen så drog jag upp högerhanden före vänsterhanden och började röra fötterna olikt jämfört med resten av kroppen. Jag tränade en del och sedan satte jag mig för att skriva min text.

När tävlingen väl började kändes det helt okej, jag hade en ganska svajig tävling och det kändes som att jag inte riktigt gjorde vad jag kunde även om jag fick till ett bra avslut på min 405c från 7an. Min handstand som jag hade lite problem med gick mycket bättre än inhopningen men fortfarande inte så bra eftersom jag stressade över själva hoppet och höll inte handståendet tillräckligt länge. Överlag tycker jag att det var kul på tävlingen och hela dagen.

Efter alla tävlingar var det en kille från Österrike som gjorde 109c från 10an och det tyckte vi alla var väldigt häftigt att se.

Efter alla tävlingar var slut gick vi och gjorde oss redo för att åka hem. Vi gick till bybanan och påväg till flygplatsen var alla väldigt trötta så vi pratade inte lika mycket som första dagen vi åkte banan på vägen till hotellet. När vi väl kom fram checkade vi in bagage och gick och köpte lite mat före flyget. Jag köpte även lite snacks att ha till flyget eftersom att jag blir ganska ofta hungrig. Alla från Göteborg och även Meja satt vid samma bord. Jag August och Axel tog en hamburgare, Albin tog en lasagne och Linus beställde en pizza från en annan restaurang som tog lite längre tid att få. Efter maten skulle vi gå till gaten men vi alla behövde gå till toaletten först och det var en del kö så för att hinna till gaten i tid fick vi springa genom flygplatsen. Väl framme gick allt bra, flyget hade inga mellanlandningar den här gången och det var en rolig resa. Trots att vi alla var lite trötta hade vi mycket saker att prata om som vi hade upplevt i Norge.

Tillbaka i Landvetter träffade vi alla föräldrar som kom för att hämta oss och vi stod och pratade lite. Det kändes som att alla hade haft en mycket bra och rolig resa oavsett hur resultaten blev. Vi träffade en del nya människor och fick med oss goda erfarenheter inför kommande tävlingar.