



# Ansøgning til Pulje til talent- og eliteidræt – 2026

Udfyldt af (navn og dato): Lars Sørensen, 1. oktober 2025

## Stamdata

|                                  |                                               |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|
| Foreningsnavn:                   | Hovedstadens Svømmeklub                       |
| CVR-nr.:                         | 12264712                                      |
| Tegningsberettiget i foreningen: | Klubdirektør Lars Sørensen                    |
| Adresse:                         | Bernhard Bangs Alle 41, 4; 2000 Frederiksberg |
| Hjemmeside:                      | <a href="http://www.hsk.dk">www.hsk.dk</a>    |
| Sportsgren og forbund:           | Svømning og SvømDanmark                       |

## Beskrivelse af aktiviteter, der søges støtte til

Beskriv kortfattet nedenfor hvilke tiltag, der søges støtte til, og hvor meget der søges om – fordelt på tiltag.

Beskriv også kort det forventede udbytte af tiltagene.

### Indledning:

Denne ansøgning er en delansøgning, der går i forlængelse af ansøgning for 2025/2026, hvor der er ydet støtte til nedenstående indsatsområder, opdelt i del 1, 2 og 3. Der er således *ikke* tale om nye projekter eller indsatser ift. den ansøgning, vi i april 2025 indsendte og fik tildelt støtte ud fra.

I tildeling for 2025/2026 er der også ydet støtte til et fjerde delområde, biomekanisk testning, men da aktiviteterne er sæsonfølsomme, er der ikke ingen planlagte aktiviteter i 2. halvår 2026. Det vil der igen være i 1. halvår 2027.

### Del 1: international High Performance (IHP) internationale stævner og træningslejre

Vi har en IHP-gruppe (international high performance) på ca. 10-12 svømmere på eliteholdet (klubbens førstehold). De har int. potentiale, dvs. de enten er på SvømDanmarks udviklingslandshold, juniorlandshold, seniorlandshold eller meget tæt på. Det er svømmere, der har brug for specialiserede tilbud om sparring som træningslejre, både i int. træningsmiljøer, men også som forberedelse til kvalifikationer; internationale stævner; og en skadesforebyggende indsats.

Tilbud som vi ikke via klubbens normale foreningsbudget ellers ville kunne tilbyde svømmerne. SvømDanmark tilbyder i øjeblikket pga. ændret status hos Team Danmark kun de muligheder for meget få svømmere i Danmark.

Lidt mere konkret ønsker vi, at gruppen af svømmere i sæsonen, der omfatter 2026 får mulighed for at deltage ved internationale stævner af højt format. Normalt også tilskud til en særlig træningslejr, som typisk placeres i 1. kvartal. Pga. periodeforskydning og ny ansøgningsperiode er specialtræningslejr ikke medtaget i 2. halvår 2026.

Stævnerne er planlagt for at give svømmerne international sparring og "pres og tryk" på deres internationale udblik og dermed at vise dem de næste udviklingsskridt i deres karriere. Træningslejren er planlagt, så den forbereder de internationale kvalifikationer og senere præstationer ved internationale mesterskaber.

#### **Del 2: styrketræning, dryland og skadesforebyggelse**

På tværs af alle fem niveauer i konkurrenceafdelingen arbejder vi allerede med træningsplaner, der sikrer, at der trænes efter én plan og at øvelser og sværhedsgrader gradvist introduceres og øges. Det arbejde og fokus er tilbage i sæsonerne 2019/2020/2021, som følge af støtte fra Team Copenhagen, blevet styrket. Vi fik etableret en stærkere rød tråd og har udarbejdet en samlet beskrivelse af, hvordan holdene skal arbejde med drylandtræning.

Fokus er derfor nu være på opfølgning og skadesforebyggende tiltag. Vi har derfor indgået aftale med landsholdsfysioterapeut og osteopat Martin Ladewig fra Eliteklinikken. Martin vil være hver uge være fast til stede, når eliteholdet træner. Udover sparring omkring landtræning, skal Martin Ladewig også tilse og screene svømmere fra IHP-gruppen og sikre, at den røde tråd holdes omkring landtræning i hele klubben samt at svømmerne så vidt muligt holdes skadefrie.

#### **Del 3: trænerudvikling af elitetrænere om pædagogik og elitekultur**

Vi ønsker støtte til at videreudvikle de to overordnede trænergrupper (fuldtidsansatte) med tilpasset præstationsforberedelse. Elitetrænere og talenttrænere sammen. Temaet er at styrke arbejdet mellem træner og svømmer. Trænerne skal bedre blive i stand til sammen med svømmerne at forberede, gennemføre og evaluere en top præstation. Fx, hvordan opbygges en "gameplan", hvordan sikrer vi, at svømmeren står imod forventningspresset, støj og forstyrrelser osv. Vi ønsker, at vi får udarbejdet et "produkt" i form af en konkret vejledning eller manual, som er tilpasset klubbens senior-, junior- og årgangssvømmere. Vi ønsker, at udviklingen skal ske i samarbejde med DoubleYou og Jakob Hansen eller anden relevant samarbejdspartner, som også arbejder med enten SvømDanmark eller Team Danmark.

## **Økonomi og ansøgningsbudget**

*(Vedhæft både den udfyldte budgetskabelon og foreningens seneste reviderede regnskab og budget)*

## Foreningens organisation

Hvem udgør foreningens sportslige ledelse? (navne og titler)

Klubbens sportslige ledelse består af chefræner Niels-Jørgen Jørgensen og klubbdirektør Lars Sørensen. Cheftræner har det sportslige ansvar og klubbdirektør har ledelsesansvaret for de ansatte elitetrænere

Hos hvem i bestyrelsen er foreningens talent- og elitearbejde forankret?

Formand Susanne Glasius Tischer.

Har foreningen en sportslig strategi? (ja/nej) – hvis ja, *vedhæft som bilag*

Ja. Bilag vedhæftet.

## Faciliteter

Hvor træner I?

Klubbens elitehold træner primært på Bellahøj Svømmestadion. Her er der primært træning på langbane (50 m), men også mulighed periodisk at træne på kortbane (25 m).

Herudover trænes der 1-2 x pr. uge på kortbane i Flintholm Svømmehal på Frederiksberg.

Klubbens øvrige konkurrence- og elitehold træner også på Bellahøj Svømmestadion, men også i Flintholm Svømmehal, Damsøbadet (Frederiksberg) og Vesterbro Svømmehal. Vesterbro lukkede sommer 2024 pga. renovering og det samme gjorde Flintholm Svømmehal i en kortere periode på 6 måneder. Vesterbro er lukket i flere år. Ny kapacitet i svømmehaller var ventet i 2024 i Ørestad Svømmehal, men svømmehallen har pt. udskudt åbning til januar 2027.

Der er pladsproblemer alle steder og især på Bellahøj Svømmestadion, mangler klubben baneplads til eliteholdet og tidssvarende styrketræningsfaciliteter. Klubben har dog fået bevilget støtte af Københavns Kommune til forbedring af styrketræningsfaciliteterne på Bellahøj. De nye lokaler blev taget i brug i juni 2025 og fungerer rigtig godt.

Har talent- og eliteudøvere tilstrækkelig prioriteret adgang til faciliteter? (ja/nej)

Nej.

Er der tilstrækkelig adgang til styrketræningsfaciliteter? (ja/nej)

Ja.

## Talentudvikling og elite

Har foreningen en talent- og elitepolitik? (ja/nej)

Ja. Vedhæftet under "sportslig strategi".

Har foreningen implementeret ATK (2.0)? (ja/nej)? [ATK - Aldersrelateret træningskoncept | Team Danmark](#)

Delvist.

Vi har markeret delvist. Ikke fordi vi ikke kender ATK 2.0. Men fordi der ikke findes et svømmespecifikt ATK 2.0, som vi kan benchmarke op imod.

Vores rammer efterlever dog SvømDanmarks oprindelige aldersrelaterede træningskoncept. SVØMs ATK har nogle år på bagen og er ikke opdateret for nyligt. Vi har i de seneste to sæsoner reduceret træningsmængden for de yngste svømmere og øget den tilsvarende, når svømmerne bliver lidt ældre. Vi har i de seneste 8-9 år haft fokus på at øge landtræning for alle svømmere. Her har vi med hjælp fra Team Copenhagen fået udarbejdet en sammenhængende udviklingsplan for talentsvømmernes landtræning og vi har fået tilknyttet en fast fysioterapeut, der tilser svømmerne der træner mest på fast basis. Fysioterapeuten tilser også i mindre omfang øvrige svømmere fra klubben.

Beskriv evt. særlige initiativer for at forberede talenter bedst muligt på overgangen til elite:

Overgangen i Hovedstadens Svømmeklub defineres i den alder, hvor svømmerne rykkes fra Talent 1 til eliteholdet, dvs. fra årgangssvømmere til juniorsvømmere. I den overgang vil svømmerne inden for 1-2 år skulle begynde på en ungdomsuddannelse. Her samarbejder vi særligt med de lokale ungdomsuddannelsesinstitutioner. Særlig har vi et tæt samarbejde med Falkonergården hvor størstedelen af elitesvømmerne gennemfører deres ungdomsuddannelse. Enkelte er også i gang med erhvervsrettede uddannelser.

I HSK taler vi dog reelt ikke om begrebet "elite" før svømmernes når 1-2 år ind i junioralderen, og kun i helt særlige tilfælde. Når de når senioralderen anvender vi elitebegrebet mere. Vi har samlet junior- og seniorsvømmere på eliteholdet. Her har langt størstedelen af svømmerne som nævnt valgt at gå på Team Danmark-linje på Falkonergårdens Gymnasium. Vi har et langvarigt og stærkt samarbejde med skolen, hvor vi løbende hen over en sæson har kontakt med skolen om relevante dele af svømmernes liv. Klubben yder også ekstra betalt lektiehjælp til svømmere, som har ekstra fravær pga. sportslige aktiviteter.

Vi er også opmærksomme på, at vi ikke øger træningsmængde og intensitet, når svømmernes går fra folkeskole til ungdomsuddannelse.

Er værdisæt for talentudvikling i dansk idræt implementeret i foreningens talentudvikling? (ja/nej)

[TalentHUSET | Team Danmark](#)

Delvist.

Vi har tidligere i ansøgningen under "talentpolitik" uploadet en tekst, som beskriver, hvordan arbejdet rundt svømmerne foregår i Hovedstadens Svømmeklub. Teksten er udarbejdet af klubbens bestyrelse.

Her står der bl.a.:

Ved "siden af" svømningen skal svømmerne være i stand til at balancere med skole, familie og venner. Vi ønsker at udvikle hele svømmere, som anerkender, at der skal mere til end svømmetræning for at blive dygtig og "langtidsholdbar" i svømning.

Vi mener, at de beskrivelser vi igennem flere år har arbejdet er inden for rammerne og anbefalinger, som dansk idræt de seneste år har arbejdet med.

Beskriv kort foreningens målsætninger og fokusområder for talentudvikling/elite de kommende 2-3 år:

1) svømmer kvalificeret til OL 2) 2 svømmere udtaget til udviklingslandsholdet 3) 2-3 svømmere kvalificeret til EM for juniorer 4) 3 svømmere kvalificeret til Nordiske Junior Mesterskaber 5) Top tre i Svømmeligaen (DM for hold). 6) Top tre klub ved samtlige nationale mesterskaber for senior, junior og årgang. 7) Fokus for talentudviklingen er øge antallet af svømmere yderligere i klubbens talentpipeline. Pga. corona og lukkede svømmehaller (renoveringer), har vi stadig "huller" i nogle få årgange i vores pipeline. Det søger vi at kompensere for nu ved at søsætte en mere decentral struktur, hvor det skal være muligt at gå til "talenttræning" i de enkelte bydele og ikke kun i få haller centreret om Bellahøj/Frederiksberg. Fx er vi de seneste to sæsoner gået fra at have to Talent 3 hold til nu at have fem Talent 3 hold fordelt i forskellige bydele. Dog en strategi der rammes hårdt af nedlukkede svømmehaller.

## Trænerressourcer og -udvikling

Hvem er ledelsesansvarlig for trænere og trænerudvikling? (navn og titel)

Klubbens sportslige ledelse består af chefræner Niels-Jørgen Jørgensen og klubdirektør Lars Sørensen.

Ansaret er delt sådan her: chefræner har det sportslige ansvar og klubdirektør har ledelsesansvaret for de ansatte elitetrænere

Hvem har ansvaret for den fysiske træning i foreningen? (navn og titel)

Overordnet er chefræner Niels-Jørgen Jørgensen ansvarlig. I praksis ligger programudarbejdelsen hos to fuldtidsansatte elitetrænere.

Beskriv foreningens strategi for trænerudvikling og -uddannelse (*vedhæft desuden bilag med oversigt over relevante trænere inkl. kort CV (erfarings- og uddannelsesmæssigt) samt plan for udvikling*):

Hovedstadens Svømmeklub har i alt ca. 350 trænere ansat på kontrakt. Heraf er syv på fuld tid. En oversigt over træneransættelseskategorierne og sammenhængen blandt dem kan ses sidst i denne strategi. De tre største trænerkategorier er hjælpetræner, træner og konkurrencetræner. De to største

er suverænt hjælpetræner og træner. De to trænerkategorier står hver uge for at træne ca. 10.000 børn på 600 forskellige hold.

Bestyrelsen i Hovedstadens Svømmeklub besluttede ved etableringen af klubben i 2012, at vores vigtigste "råstof", trænerne, ikke må nedprioriteres på grund af andre satsninger. Sammenlagt ligger klubbens uddannelsesbudget på ca. 500.000 kr. pr. budgetår.

I Hovedstadens Svømmeklub vægtes den formelle uddannelse lige så højt som den praktiske trænerudvikling. Trænerudvikling er defineret som den udvikling, der sker, når trænere lærer på jobbet, modtager nye udfordringer, modtager feedback på bassinkanten af områdeansvarlige eller fx undervises af kollegaer.

Er yderligere beskrevet og illustreret i vedhæftede bilag.

## Specialforbundssamarbejde

Er der etableret et formelt samarbejde med specialforbundet om talentudvikling/elite? (ja/nej)

Nej.

Hvis ja, beskriv:

-

Beskriv hvordan foreningens talentudvikling/elite hænger sammen med specialforbundets prioriteringer:

Hovedstadens Svømmeklub har et nært samarbejde med SvømDanmark. Vi har svømmere i alle landsholdsgrupper og medfølgende trænere fra klubben.

Vi deltager i alle netværks- og udviklingsmøder og bidrager konstruktivt til udvikling.

Vi har valgt ikke at have et formaliseret samarbejde, da SvømDanmark pt ikke har en formaliseret samarbejdsform, der passer på Hovedstadens Svømmeklubs status og niveau. I hverdagen træner vores elitehold dog side om side med det Nationale Træningscenter på Bellahøj, hvilket giver mulighed for daglig sparring.

Er specialforbundet et Team Danmark-forbund? (ja/nej)

Ja.

Er talentudvikling og/eller elite et prioriteret spor i specialforbundets strategiaftale med DIF? (ja/nej)

Ja.

## Supportfunktioner, skadesforebyggelse og trivsel

Beskriv kort foreningens supportfunktioner (fysioterapi og lign.) til rådighed for talenter og eliteudøvere?

Beskrevet tidligere i ansøgning omkring støtte til fysioterapi.

Herudover gennemfører klubben regelmæssig sparring af aldersrelateret sportsernæring af trænere, svømmere og forældre. Tiltaget er tilpasset alle konkurrencehold, som hver modtager sparring og uddannelse ud fra, hvad der passer på træningsmængde og alder. Sparring og uddannelse foretages af Bevidste Valg.

Beskriv evt. udviklingsområder ift. support og forebyggelse:

Det er svært for klubben at prioritere egne midler og adgang til specialister. Derfor har vi historisk søgt om midler via Team Copenhagen. Bl.a. til specialtestning af IHP-svømmere, men også til den aldersrelaterede og mere langsigtede uddannelse af trænere, svømmere og forældre. Det håber vi, at der stadig vil være en mulighed for.

Beskriv nuværende indsatser og/eller evt. udviklingsområder ift. trivsel:

Hovedstadens Svømmeklub har i mange år gennemført en årlig undersøgelse af medlemmernes tilfredshed. Klubben har de seneste år udvidet undersøgelsen særligt for konkurrencesvømmere. Undersøgelsen giver et nuanceret og historisk indblik i svømmernes trivsel. Undersøgelsen behandles i en fastlagt proces, hvor først trænergruppen diskuterer undersøgelsen, herefter konkurrenceudvalget (hvor forældre er repræsenterede) og afslutningsvis orienteres bestyrelsen. Historisk har der med baggrund i undersøgelsen og dialog med svømmerne været igangsat en række særlige tiltag, bl.a. på klubbens elitehold. Svarprocenten blandt konkurrencesvømmerne er meget høj. I snit er der for de ca. 200 svømmere en besvarelsesprocent på ca. 80, og på klubbens elitehold er svarprocenten tæt på 100.

Er der i foreningen kendskab til etisk kodeks for dansk konkurrenceidræt? (ja/nej)

[Etisk kodeks for dansk konkurrenceidræt | Team Danmark](#)

Ja.

## BUDGETSKABELON, Pulje til talent- og eliteidræt

Det er en forudsætning for udbetaling af Københavns Kommunes tilskud at tilskudsmodtager udarbejder et budget, der er opstillet i overensstemmelse med denne budgetskabelon. Budgettet skal godkendes af Kultur- og Fritidsforvaltningen.

Alle felter markeret med gult skal udfyldes. Der må gerne tilføjes linjer, under såvel indtægter som udgifter. De angivne poster under "Udgifter" er forslag og bør navngives, så de matcher de reelle udgiftsposter. Såfremt I ikke har indtægter fra eksempelvis fonde, billetindtægter etc. slettes disse linjer eller angives med 0.

Aflyses eller ændres væsentlige dele af indsatsen skal budgettet revideres og sendes til Kultur- og Fritidsforvaltningen med en forklaring på ændringerne. Ændringerne og det reviderede budget skal godkendes af Kultur- og Fritidsforvaltningen.

Det senest godkendte budget skal sidenhen anvendes som grundlag for regnskabsaflæggelse.

*Tekst i kursiv er vejledningstekst.*

|                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tilskudsmodtagers navn:</b> Hovedstadens Svømmeklub                                    |
| <b>CVR:</b> 12264712                                                                      |
| <b>Projektets navn:</b> Etablering af internationalt elitemiljø i Hovedstadens Svømmeklub |
| <b>Projektperiode:</b> august – december 2026 (er tildelt støtte 1. halvår 2026)          |

| Indtægter                                                 | Samlet budget | Evt. revideret budget<br>(udfyldes kun i tilfælde af budgetjusteringer efter støttetildeling) | Endeligt regnskab<br>(udfyldes først efter støtteperiodens udløb) |
|-----------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Ansøgt tilskud fra Kultur- og Fritidsudvalget             | 42.570        |                                                                                               |                                                                   |
|                                                           |               |                                                                                               |                                                                   |
| Øvrige indtægter (Tilpasses eller slettes efter relevans) |               |                                                                                               |                                                                   |
| Øvrige tilskud fra Københavns Kommune                     |               |                                                                                               |                                                                   |
| Fonde                                                     |               |                                                                                               |                                                                   |
| Billetindtægter                                           |               |                                                                                               |                                                                   |
| Egenfinansiering                                          | 34.830        |                                                                                               |                                                                   |
| Billetindtægter                                           |               |                                                                                               |                                                                   |
|                                                           |               |                                                                                               |                                                                   |
|                                                           |               |                                                                                               |                                                                   |
| INDTÆGTER I ALT                                           | 77.400        |                                                                                               |                                                                   |

| Udgifter                                                                                       | Andel af budget som søges dækket af Pulje til talent- og eliteidræt (Angives i kr.) | Samlet budget til talent- og eliteidræt | Evt. revideret budget ift. Pulje til talent- og eliteidræt (udfyldes kun i tilfælde af budgetjusteringer efter støttetildeling) | Endeligt regnskab ift. Pulje til talent- og eliteidræt (udfyldes først efter støtteperiodens udløb) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| International stævnesparring                                                                   | 32.400                                                                              |                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                     |
| Lønandel til fysioterapeut                                                                     | 25.000                                                                              |                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                     |
| Undervisning af elite- og konkurrencetrænere i "præstations-forberedelse, før, under og efter" | 20.000                                                                              |                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                     |
|                                                                                                |                                                                                     |                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                     |
|                                                                                                |                                                                                     |                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                     |
|                                                                                                |                                                                                     |                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                     |
|                                                                                                |                                                                                     |                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                     |
|                                                                                                |                                                                                     |                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                     |
|                                                                                                |                                                                                     |                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                     |
|                                                                                                |                                                                                     |                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                     |
| <b>UDGIFTER I ALT</b>                                                                          | <b>77.400</b>                                                                       |                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                     |
| <b>RESULTAT</b>                                                                                | <b>0</b>                                                                            |                                         |                                                                                                                                 |                                                                                                     |

#### Kommentarer/forbehold:

Denne ansøgning er en delansøgning, der går i forlængelse af ansøgning for 2025/2026, hvor der er ydet støtte til nedenstående indsatsområder, opdelt i del 1, 2 og 3. Der er således ikke tale om nye projekter eller indsatser ift. den ansøgning, vi i april 2025 indsendte og fik tildelt støtte ud fra.