

Invitasjon ÅM samling for jenter og gutter født 2002 til 2004

Bakgrunn

Rogaland Svømmekrets (RSK) har nok en gang gleden av å invitere ÅM kvalifiserte jenter og gutter født 2002 til 2004 til en felles satsning for svømmeåret 2017/2018. Hensikten bak satsningen er å skape en bredt felles samarbeid på tvers av klubbene i vår egen svømmekrets. Erfaring viser svømmere som utvikler større sosialt nettverk på tvers av klubbene, øker interessen for svømmesporten og ofte får en lengre svømmekarriere.

Vi vil endre noe på opplegget for den kommende sesongen. Det endres til dags samlinger for at det skal lettere passe inn i treningsopplegget til klubbene. Det vil samtidig gjøre den enklere å finne datoer som passer.

Den største endringen vil imidlertid være på trener/instruktør siden. Vi kommer her til å tilrettelegge slik at tidligere toppsvømmere kommer og deler sin erfaring og kunnskap med våre lovende utøvere.

RSK håper at flest mulig klubber tilslutter seg opplegget og bidrar til å skape en felles satsning som kan være starten på et større og bredere samarbeid i regionen.

Samlinger

Antall samlinger vil bli justert inn avhengig av respons og påmelding. Detaljene for den første samlingen begynner imidlertid å falle på plass:

1. Samling:

Tidspunkt: Lørdag 26. august. Fokus: Teknikk (spesielt butterfly). Sted: Ikke bestemt

Skisse til treningstider:

Oppvarming	kl 09.30
Formiddags økt	kl 10.00 - 12.00
Lunsj	kl 12.30
Avslapping	kl 13.00 - 14.30
Oppvarming	kl 14.30
Ettermiddagsøkt	kl 15.00 - 17.00

Trener

Til den første samling vil **Sindri Thor Jakobsson** være ansvarlig for treningsopplegget. Han har lovet å ta med speedoen for aktivt å kunne dele sin kunnskap og rettleder deltakerne på samlingen. Sindri har de senere år vært Norges beste butterfly og medley svømmer. Han har flere norske rekorder både på kort og lang bane.

Bespising

RSK vil sørge for at svømmere får mat mellom svømmeøktene. Utøvere med intoleranse eller matallergier, må gi beskjed om dette i forkant.

Transport

Klubbene organiserer selv transport. Vi vil anbefale at klubbene prater sammen og evt. organiserer noe felles.

Kostnader

RSK vil dekke utgiftene i forbindelse med leie av svømmehall, trener og mat. Klubbene/utøvere betaler for transport til svømmehall.

Påmelding

Påmeldingsfrist er satt til fredag 23.06.17. Skriftlig påmelding sendes til Svein Helge Pettersen på E-post: svehepet@online.no. For avklaringer kan han kontaktes på mob.952 37 990.