

Kveldeleir 1.-3. september

Klubbstevne 3. september kl 11.30



**LARVIK
SVØMMEKLUBB**

Kveldeleir 1.-3. september



Fredag 1. til søndag 3. september arrangerer Larvik Svømmeklubb treningsleir i Kvelde for NM, A-, B-, C-, D-, og E -gruppa.

Vi avslutter søndag med klubbstevne – alle foreldre oppfordres til å komme og heie ☺

Vi har tre hovedmål med Kveldeleir

- Bygge trygghet og tilhørighet i miljøet innad i gruppene og på tvers av gruppene.
- Øve på svømmeteknikk, blant annet gjennom stasjonstrening og lekpreget aktivitet.
- Å skape den beste Kveldeleiren noen sinne!

Teknikktrening med NM-gruppa

Kveldeleiren er en unik mulighet for å forbedre svømmeteknikken. I den anledning har svømmerne i NM-gruppa har forberedt seg godt på å dele sine teknikerfaringer med klubbens yngre svømmere. Teknikktreningen med NM-gruppa vil foregå i form av stasjonstrening som tilpasses svømmernes nivå og alder.

Faddergrupper

På Kveldeleir vil svømmerne bli delt inn i ulike faddergrupper. Disse gruppene skal vi bruke i forbindelse med miljøbyggende aktiviteter.

Overnatting på Gylnarheim som ligger ved siden av svømmehallen

Om det er noen svømmere som ikke har anledning til å overnatte på Gylnarheim eller om det er noen som ønsker å sove hjemme, så anbefaler disse svømmerne allikevel til å melde seg på for å følge leiraktiviteten som planlagt, uten overnatting. Om natten har vi to våkne ift de som kan trenge en ekstra trygghet om natten, så setter vi stor pris på om noen kan melde seg snarest.

Mat

Klubben ordner med veldig god og sunn mat hele leiren. Det er kun lov med litt godteri på lørdag kveld ☺

Stort dugnadsbehov – dere foreldre må bidra!

For å oppnå målet vårt med å skape **den beste Kveldeleiren noensinne**, så trenger vi stor dugnadshjelp av engasjerte foreldre! Uten skikkelig dugnadshjelp fra foreldrene, vil det bli umulig for oss å oppnå dette målet. Vi trenger derfor et unormalt stort antall foreldre med et unormalt godt dugnadsengasjement, for å skape en så unormalt bra treningsleir som mulig for Larvik Svømmeklubb! Foreldre som kan bidra dugnad, noterer dette i samme e-post som påmeldingen. Skriv derfor opp fullt navn og telefonnummer på de som kan stille på dugnad.

For å få kontroll på dugnadsoppgavene i tide, så trenger vi beskjed om dette, helst innen fredag den 18. august. Se siste side for oppgaver.

Husk å ta med dette:

- ✓ liggeunderlag
- ✓ sovepose
- ✓ pute
- ✓ toalettsaker
- ✓ kortstokk eller andre spill
- ✓ blader (noe å kose seg litt med)
- ✓ treningstøy til både til vann og til idrettshall – husk joggesko (!)
- ✓ drikkeflaske
- ✓ uteklær til all slags vær inkl tur
- ✓ litt lommepenger (maks 100,-)
- ✓ liten tursekk - de største bærer for de minste
- ✓ tursko (gode sko å gå i)
- ✓ pakke til pakkelek (inntil kr 30,-)

Påmeldingsfrist fredag 18. august

Påmeldingen sendes kun på e-post til sportslig leder (ikke på sms):

atlegul@gmail.com - tlf: 930 77 833

Oppgi navn på svømmer, kontaktinfo/tlf foreldre.

Betaling – kr 350,-.

Betaling for leiren, kr 350,- overføres til klubbens kontonummer (25100706701) med betalingsfrist torsdag 31. august. Merk betalingen med svømmerens fulle navn og ”Kveldeleir 2017”.

Program for Kveldeleir fredag 1/9, lørdag 2/9 og søndag 3/9 (foreløpig):

Fredag 1/9:

Trening NM og A:	15:30 – 17:00	Svømmehallen
Oppmøte B-E	16.45	Gylnarheim
Stasjonstrening med NM-gruppa for B og C:	17:30 – 18:30	Svømmehallen
Basistrening med A-gruppa for D og E:	17.30 – 18:30	Idrettshallen
Åpning og fadderordning/Innsjekk/Innkvartering	19:15 – 19:45	Gylnarheim
Felles middag (taco) alle grupper:	19:45 – 20:30	Gylnarheim
Leggetid:	21:30	

Lørdag 2/9:

Lett frokost for de som er oppe:	07:00	Gylnarheim
Svømmehallen låses opp:	07:30	
Stasjonstrening med NM-gruppa for A og B:	08:00 – 10:00	Svømmehallen
Frokost og mellommåltid alle grupper:	10:15 – 10:45	Gylnarheim
Felles tur til Musekollen for alle grupper inkl lunsj:	11:00 – 13:45	
Stasjonstrening med NM-gruppa for C, D og E:	14:00 – 15:30	Svømmehallen
Sosiale aktiviteter for A og B:	14:00 – 15:30	Ute/inne
Mellommåltid for alle grupper:	15:45 – 16:15	Kantina
Svømmetrening for A, B og C:	16:30 – 18:00	Svømmehallen
Sosiale aktiviteter for D og E:	16:30 – 18:00	Ute/inne
Svømmetrening for D, E:	18:00 – 19:00	Svømmehallen
Kort mellommåltid for A, B og C:	18:20 – 18:40	Kantina
Felles middag (pizza) for alle grupper:	19:15 – 20:00	Gylnarheim
Felles sosialt for alle grupper:	20:00 - leggetid	Kantina/ute
Leggetid	21:30 – 22:00	Kvelde Skole

Søndag 20/9:

Frokost for A, B og C:	07:15 – 07:40	Kantina
Trening for NM, A og B (LÅMØ):	08:00 – 09:30	Svømmehallen
Frokost for C, D og E:	08:40 – 09:10	Kantina
Trening for C, D og E:	09:30 – 10:30	Svømmehallen
Lunsj	10:45-11:15	Kantina
<u>Innsømming og foreldrene kommer</u>	<u>11:30-12:00</u>	<u>Svømmehallen</u>
Stevnestart klubbstevne	12:00	
Øvelser:		
- 50 fri		
- 25 fly		
- 50 bryst		
- 25 rygg		
- 100 medley stafett (25m rygg, 25m bryst, 25m fly, 25 fri)		
Pakke sammen, rydde og vaske (husk å få med alt)	14:00	Gylnarheim, garderobes
Hjemreise for C, D og E:	14:30	
NM og LÅMØ svømmere		
Svømmeøkt, rolig «teknikkterping»	14:30 – 17:00	Svømmehallen