

Asker Svømmeklubb

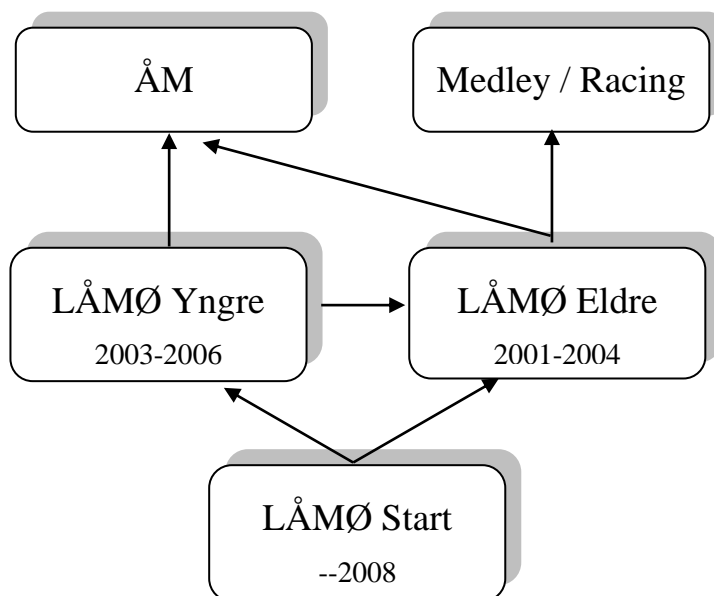
Trivsel, Trygghet og Fart i vann



LÅMØ gruppene, Racing og Medley 2016

Det har vært god utvikling i alle LÅMØ partiene og vi gleder oss til å følge svømmerne i 2016.

Våren 2016 har vi lagt om LÅMØ gruppene noe. Grunnen til dette er for å kunne tilby et bedre og mer tilrettelagt treningsopplegg for alle aldrer. Vi har stor tro på at dette vil bli en bedre løsning og skape god sammenholdning og utviklingsmiljø.



LÅMØ Bronse blir nå LÅMØ Start med fokus på Rekruttstevner og utvikling av teknikk i alle 4 svømmearter. Treneren bestemmer når den enkelte utøveren er klar for neste trinn. Avhengig av alder er det da enten LÅMØ Yngre eller LÅMØ Eldre som gjelder.

LÅMØ Yngre og LÅMØ Eldre vil få likt antall treningsøkter pr uke. Dette betyr en økning i treningsmengde for de som frem til nå vært på LÅMØ Sølv og uendret for de på LÅMØ Gull. Vi ligger fortsatt godt innenfor Norges svømmeforbud sin anbefaling i forhold til utviklingstrapp og treningsmengde.

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Treningstider LÅMØ gruppene:

LÅMØ Eldre (Johanna & Alice)

Dag	Basis	Svøm	Sted
Tirsdag	18:30-19:00	19:00-20:00	Landøya
Onsdag	17:15-17:45	17:45-19:15	Risenga
Fredag*	15:30-16:30		CrossFit
Lørdag		06:30-08:00	Landøya
Søndag	16:30-17:00	17:00-18:30	Landøya

LÅMØ Yngre (Anastasia)

Dag	Basis	Svøm	Sted
Mandag	15:30-16:00	16:00-17:30	Risenga
Tirsdag	18:00-18:30	18:30-20:00	Landøya
Torsdag	16:45-17:30	17:30-19:30	Landøya
Fredag*	15:30-16:30		CrossFit
Lørdag		06:30-08:00	Landøya

*Oversikt over datoer kommer i desember

LÅMØ Start (Lorang & Alice)

Dag	Basis	Svøm	Sted
Tirsdag	15:15-15:30	15:30-16:30	Landøya
Torsdag	17:00-17:30	17:30-18:30	Landøya
Søndag	16:30-17:00	17:00-18:30	Landøya

Treningskostnad vår 2016:

Parti	Treningsavgift	Stevneavgift
ÅM	4400	2000
LÅMØ eldre (før sølv)	3900	1500
LÅMØ yngre (før gull)	3900	1500
LÅMØ start (før bronse)	3300	600
* CrossFit – Valgfritt med bindende påmelding, 12 ggr.	400	
Medley	2600	0
Racing	3600	1200

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kursnavn: LÅMØ Start

	Navn	Kjønn	Fødselsdato
1	Linnea Must	J	19.04.2005
2	Kristians Petrusis	G	28.06.2005
3	Christian Magnus Rustad	G	24.06.2005
4	Martin Tran	G	09.04.2007
5	Cebastian Truong	G	30.05.2007
6	Chiara Tonidandel	J	10.10.2006
7	Felix Stavnes	G	24.08.2006
8	Marit Farner	J	16.02.2006
9	Tuva Underdal-Loktu	J	26.09.2005
10	Viktoria Haraszi	J	23.06.2004
11	Elias Klev	G	31.08.2006
12	Olivia Martinsen Bjørge	J	01.07.2005
13	Oscar Haglund Rynning	G	11.03.2006
14	Magnus Sunde	G	31.07.2002
15	Edvard Wilborn Sørli	G	28.08.2004
16	Lucas de Bilderling	G	16.04.2004
17	Maxime de Bilderling	J	23.03.2006

Kursnavn: LÅMØ Yngre

	Navn	Kjønn	Fødselsdato
1	Jakob Hoppe	G	04.11.2005
2	Daniel Nguyen	G	29.01.2006
3	Sofie Østbye	J	11.02.2005
4	Linus Backen	G	29.11.2004
5	Ane Hanh Basberg	J	01.10.2005
6	Thomas Efskind	G	28.02.2004
7	Kristian Farner	G	20.03.2004
8	Kesia Steen	J	11.02.2004
9	David Tran	G	21.11.2004
10	Kristian Tronstad	G	08.02.2006
11	Mathea Nerland Vælitalo	J	24.03.2004
12	Even Ødegaard	G	17.02.2006
13	Helene Ødegaard	J	04.03.2003

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kursnavn: LÅMØ Eldre

	Navn	Kjønn	Fødselsdato
1	Matea Barlund	J	18.01.2004
2	Matylda Burylo	J	19.04.2004
3	Simona Gruodyte	J	08.11.2002
4	Milos Jovanovic	G	21.05.2004
5	Helene Marthinussen Ramstad	J	04.07.2001
6	Jenny Tyssen	J	09.06.2002
7	Fredrikke von Hoyningen-Huun	J	08.10.2002
8	Simen Bækkelund	G	13.07.2003
9	Szymon Dziejczak	G	05.09.2003
10	Hannah Ruud Raustøl	J	08.12.2003
11	Sigvart Ferdinand Frantzen	G	17.10.2003
12	August Kjevik	G	11.09.2003

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kursnavn: ÅM

	Navn	Kjønn	Fødselsdato
1	Ella Magnussen	J	08.05.2003
2	Oscar Megård	G	01.03.2004
3	Mathice Mezzera	G	07.02.2004
4	Emily Must	J	23.03.2002
5	Emilie Nguyen	J	30.05.2003
6	Kristina Nordang	J	24.07.2001
7	Emilie Otterhaug	J	19.01.2004
8	Synne Pretorius	J	25.08.2002
9	Mina Victoria Stensland	J	16.11.2002
10	Leo Strand	G	29.07.2003
11	Ida Valø Sundbeck	J	17.02.2002
12	Kristian Swakhoven	G	04.02.2003
13	Georg Trischler Vinje	G	07.03.2002
14	Nora Nerland Vælitalo	J	29.04.2002
15	Liv Hanh Basberg	J	05.07.2004
16	Julius Aarnes	G	14.06.2004
17	Antonio Miguel	G	03.11.2003

ÅM (Anastasia)

Dag	Svøm	Basis	Sted
Mandag	17:30-19:30	17:00-17:30	Risenga
Tirsdag	15:30-17:30		Landøya
Onsdag	19:00-20:45	18:30-19:00	Landøya
Torsdag		17:00-18:00	Torstad skole
Torsdag	18:30-20:30		Landøya
Fredag*		15:30-16:30	CrossFit
Lørdag	06:30-08:00		Landøya

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kursnavn: Medley			
	Navn	Kjønn	Fødselsdato
1	Julius Brazdeikis	G	23.04.1999
2	Madeleine Evensen	J	29.12.2002
3	Aleksandar Jovanovic	G	25.04.2002
4	Vilde Jørgensen	J	06.04.2003
5	Adrian Lee	G	09.09.2001
6	Andrew Lee	G	19.08.2004
7	Pia Christine Nordbø	J	17.06.1998
8	Brage T. Strøm	G	10.11.2001
9	Liam Svanåsbakken Crouch	G	27.03.1998
10	Cathrine Truong	J	30.11.2000
11	Julie Tunslie	J	10.09.2002
12	Kaia Kittilsen Jakobsen	J	05.06.2002
13	Mira Pullar	J	07.01.2002
14	Camille Borgen	J	11.08.2003
15	Alen Deniz Majetic	G	21.04.2001
16	Mali Sandlie Vollan	J	16.06.2002
17	Victoria Tran-Ly	J	07.09.2002

MEDLEY (Linn & Emilie)

Dag	Svøm	Basis	Sted
Onsdag	19:15-20:45	18:45-19:15	Risenga
Søndag	18:30-20:00	18:00-18:30	Landøya

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Kursnavn: Racing

	Navn	Kjønn	Fødselsdato
1	Oliver Dahl Parson	G	12.09.2001
2	Jonatan Løve Frantzen	G	31.10.2000
3	Niels-Henrik Guthe	G	09.10.1998
4	Mette Gjerdrum Helgesen	J	01.06.2001
5	Maria Høstmark	J	04.06.2001
6	Idunn Jørgensen Mohr	J	14.07.2002
7	Farian Katanchi	G	26.03.2000
8	Sunniva Moe Klævahaugen	J	23.02.2001
9	Andrea Vasholmen Mostue	J	07.07.2000
10	Helene Bao Tran Nguyen	J	11.07.1999
11	Ines Nibler	J	21.06.2001
12	Line Omholt-Jensen	J	26.05.2003
13	Christoffer Rustad	G	11.06.1999
14	Henriette Rosenberg Rynning	J	11.12.2000
15	Ane Marie Senning	J	20.02.1999
16	Erland Schjatvet Sommerud	G	14.05.1999
17	Iver Strand	G	16.03.2000
18	Gard Vilsvik	G	11.03.2002
19	Sander Edvard Sverdrup	G	18.04.2001

RACING (Alice)

Dag	Svøm	Basis	Sted
Mandag	19:15-20:45	18:45-19:15	Landøya
Onsdag	16:00-17:45	15:30-16:00	Risenga
Fredag	18:00-20:00	17:30-18:00	Landøya
Søndag	18:30-20:00	18:00-18:30	Landøya