



Sommerleir 23 - 29. juni 2016

Landøya



JNM / UM / ÅM / Racing	
Torsdag 23.06	
08:30 - 09:00	Basis
09:00 - 11:00	Svømming
11:00 - 12:30	Stretch & Lunsj (egen nistepakke)
12:30 - 13:00	Buss til Sandvika
13:00 - 14:00	Cross Fit Sandvika
Fredag 24.06	
08:00	Tog til Drammen
08:30 - 09:00	Basis
09:00 - 11:00	Drammen – svømming i 50m utebasseng
11:00 - 13:00	Stretch & lunsj (inkludert)
13:30	Tog til Asker
	Fri resten av dagen
Lørdag 25.06	
Hele dagen	Sommerstevne Skjetten Nebbursvollen Bad
Søndag 26.06	
Ingen trening	
Mandag 27.06	
08:30 - 09:00	Basis
09:00 - 11:00	Svømming
11:00 - 11:30	Stretch
11:30 - 12:30	Lunsj (egen nistepakke)
12:30 - 14:00	Bootcamp
Tirsdag 28.06	
08:30 - 09:00	Basis
09:00 - 11:00	Svømming
11:00 - 11:30	Stretch
11:30 - 13:00	Lunsj (egen nistepakke) Buss til Sandvika
13:00 - 14:00	Cross Fit Sandvika
Onsdag 29.06	
08:30 - 09:00	Basis
09:00 - 11:00	Svømming
11:30 - 12:30	Lunsj (egen nistepakke)
12:30 - 16:00	5-kamp, lek & moro, grilling på Holmenskjær (inkludert)

LÅMØ Eldre / Yngre / Start	
Torsdag 23.06	
10:30 - 11:00	Basis
11:00 - 12:45	Svømming
12:45 - 13:00	Stretch
13:00 - 14:15	Lunsj (egen nistepakke) Buss til Sandvika
14:15 - 15:15	Cross Fit Sandvika
Fredag 24.06	
10:00	Tog til Drammen
10:30 - 11:00	Basis
11:00 - 13:00	Drammen – svømming i 50m utebasseng
13:00 - 14:00	Stretch & lunsj (inkludert)
14:00 - 15:00	Lek med trenerne
15:00	Tog til Asker
Lørdag 25.06	
Hele dagen	Sommerstevne Skjetten Nebbursvollen Bad
Søndag 26.06	
Ingen trening	
Mandag 27.06	
10:30 - 11:00	Basis
11:00 - 12:45	Svømming
12:45 - 13:00	Stretch
13:00 - 14:00	Lunsj (egen nistepakke)
14:00 - 15:00	Bootcamp
Tirsdag 28.06	
10:30 - 11:00	Basis
11:00 - 12:45	Svømming
12:45 - 13:00	Stretch
13:00 - 14:15	Lunsj (egen nistepakke) Buss til Sandvika
14:15 - 15:15	Cross Fit Sandvika
Onsdag 29.06	
10:30 - 11:00	Basis
11:00 - 12:30	Svømming
12:30 - 16:00	5-kamp, lek & moro, grilling på Holmenskjær (inkludert)

GOD SOMMER!



Hei,

Først ønsker jeg å takke for en kjempe innsats på Asker vårstevne! Vi begynner å bli veldig god på dette med å arrangere stevner, og det er mye takk vare dere!

Vi ønsker JNM, UM, ÅM, Racing, LÅMØ Eldre, Yngre og Start velkommen til Asker sommerleir 2016. Vi har lagt opp til en hyggelig uke med mye kvalitetstrening, sosiale aktiviteter og moro! Håper at dette er noe dere vil være med på.

JNM/UM/ÅM/Racing vil ha Anastasia som trener og LÅMØ Eldre/Yngre/Start vil ha Marte Bolstad og Solveig Tellevik som trener. Alisher vil også være med noen dager og hjelpe til.

Treningsmengden vil bli tilpasset nivået til de ulike gruppene.

Står det lunsj (inkludert) betyr det at klubben ordner med mat, står det lunsj (egen nistepakke) er det mat hjemmefra som gjelder. Vi ordner med frukt, men det kan være lurt å sende med litt mat til mellommåltider.

Da det er Cross Fit i Sandvika er det viktig å huske penger til buss, innesko og treningsklær.

På fredagen skal vi til Drammen for å trene i 50m-utebasseng. Viktig å sende med barna godt med klær da vi ikke kan garantere sol. Det blir en fin anledning å svømme i 50m basseng før Sommerstevnet i Skjetten. Det vil da være oppmøte på Asker stasjon kl.7.50 for JNM/UM/ÅM/Racing og kl.9.50 for LÅMØ Eldre/Yngre/Start. Billetter må da være kjøpt inn og penger til hjemreisen må huskes på. Hvis det er noen foreldre som ønsker å være med er det helt fint og kan avtales med Solveig eller Marte på torsdagen.

På lørdag 25/6 er det Sommerstevne i Skjetten (se vedlagt informasjon) for utøvere fødte 2006 og eldre. Stevnet er på Nebbursvollen Friluftsbad i 50m basseng i Lillestrøm. Vi håper og ønsker at så mange foreldre som mulig kommer for å «heia på» og lager masser av god stemning! Det er mulighet å ta med hele familien for både bading, grilling og leking.

Husk å send påmelding Sommerstevnet til stevne@askersvom.no senest mandag **13.juni**.

På onsdagen avslutter vi dagen med 5-kamp og grilling på Holmenskjær. Veldig hyggelig om mange foreldre hjelper til å gjøre dette til en koselig ettermiddag. Vi kjøper inn pølser, brus og tilbehør, og setter stor pris på om noen foreldre kan bidra med kake.

Prisen vil være 600kr pr utøver og vil faktureres i forkant av oppstart av leieren.

Vennligst send påmelding til sommerleir til admin@askersvom.no senest mandag **13.juni**.

Jeg ønsker samtidig å varsle om at det blir oppstartsleir på Landøya med noe av det samme programmet 12-16. august. Fint om dere allerede nå kan sende påmelding til admin@askersvom.no om dere vet at dette er noe deres barn skal være med på.

Med ønske om en riktig fin sommer hilsen Asker svømmeklubb gjennom Petra

