



Oppstartsleir 14-19 august -17

Holmen svømmehall



Start / Konkurransen 1 & 2 / Elite Ung	
Mandag 14.08	
10:00 – 10:30	Landtrening
10:30 – 12:00	Svømming
12:00 – 13:00	Lunsj på taket på Holmen svømmehall (ta med mat)
13:00 – 14:30	Bootcamp med Dana
Tirsdag 15.08	
10:00 – 10:30	Landtrening
10:30 – 12:00	Svømming
12:00 – 13:00	Lunsj (ta med mat) / lokalbuss til Sandvika
13:30 – 15:00	Cross Fit i Sandvika
Onsdag 16.08	
9:00 – 10:30	Svømming
10:45 – 11:45	Landtrening
11:45 – 12:30	Lunsj (ta med mat)
12:30	Avreise med buss til Tryvann
13:30 – 16:30	Klatring på Høyt & Lavt
17:15- ish	Ankomst Holmen
Torsdag 17.08	
9:00 - 11:00	Svømming Konk1&2, E Ung
9:30 – 11:00	Svømming Start
11:15 – 12:15	Landtrening
12:15 – 13:00	Lunsj (ta med mat)
13:00 – 14:00	Yoga i gymsalen med instruktør
Fredag 18.08	
9:00 – 11:00	Svømming
11:15 – 12:15	Landtrening/yoga med Rolf
12:15 – 13:15	Lunsj (ta med mat)
13:15 – 15:00	Uteaktivitet på Holmenskjæret
Lørdag 19.08	
12:00 – 16:00	Samling ved Tømmervika på Semsvann. Open Water svømming, grilling og leker

Elite Sr / Elite Jr / Speed Elite / Speed Training	
Onsdag 16.08	
9:30 – 10:30	Landtrening
10:30 – 12:15	Svømming
12:30	Avreise med buss til Tryvann (ta med lunsj til bussreisen)
13:30 – 16:30	Klatring på Høyt & Lavt
17:15- ish	Ankomst Holmen
Torsdag 17.08	
14:00 – 15:30	Yoga i gymsalen med instruktør
15:30 – 16:30	Landtrening / nistemat
16:30 – 18:30	Svømming
Fredag 18.08	
14:00 – 15:30	Uteaktivitet på Holmenskjæret
15:30 – 16:30	Landtrening / nistemat
16:30 – 18:30	Svømming
Lørdag 19.08	
12:00 – 16:00	Samling ved Tømmervika på Semsvann. Open Water svømming, grilling og leker



Hei svømmevenner,

Ønsker alle en fin sommer med mye sol, bad og familietid. Kroppen trenger restitusjon og hvile, og vil forhåpentligvis være klar for en ny spennende svømmesesong med Asker svømmeklubb til høsten!

Vi ønsker **Start, Konkurransen 1 & 2, Elite Ung, Elite Jr, Speed Elite & Training og Elite Sr** velkommen til **ASK Oppstartsleir 2017**. Vi har lagt opp til noen hyggelige dager med svømming, landtrening, sosiale aktiviteter og moro!

Start, Konkurransen 1 & 2 og Elite Ung begynner mandag 14.august og Elite Jr, Speed Elite & Training og Elite Sr begynner onsdag 16.august.

Praktisk info:

Ta med hver dag: svømmetøy, utstyrsnett, klær til landtrening ute og inne, mat, vannflaske

Treningsmengden vil bli tilpasset nivået til de ulike gruppene.

Står det «ta med mat» er det mat hjemmefra som gjelder. Det kan være lurt å sende med litt mat til mellommåltider. Vi ordner med frukt, men det er mye aktivitet og barna blir fort sultne.

På tirsdag 15/8 er det Cross Fit i Sandvika og da er det viktig å huske penger til buss tur og retur fra Holmen, innesko og treningsklær.

Onsdag er det felles aktivitet for alle svømmere i Tryvann på Høyt og Lavt. Det blir skikkelig gøy! Husk klær etter vær og gode skor. Torsdag får vi inn en veldig god Yoga instruktør.

Lørdag ønsker vi alle foreldre og søsken velkommen til piknik ved Tømmervika på Sems vann. Ta med egen mat, drikke og noe å sitte på. Vi ordner pølser og brus til alle svømmere. Vi håper på en koselig (og solfylt ☺) ettermiddag med muligheter til Open water svømming og kanskje en løpetur.

Vi setter stor pris på om noen foreldre kan bidra med kake eller boller.

Kostnad:

- 1200 kr (Start, Konkurransen 1 & 2, Elite Ung)

- 1000 kr (Elite Jr, Speed Elite & Training, Elite Sr)

Faktureres i etterkant av leieren. Kostnaden dekker utgifter i forbindelse med Bootcamp, Cross Fit, Yoga, transport og inngang Høyt & Lavt Tryvann, grillmat og frukt.

Påmelding:

Gjerne så fort som mulig, men **senest 1. august 2017**. Send til admin@askersvom.no.

Med ønske om en riktig fin sommer hilsen Asker svømmeklubb

Påmeldte per i dag fredag 30/6-2017

1. Kristian Tronstad
2. Joakim Tronstad (kun lørdag)
3. Julius Aarnes
4. Leo Strand
5. Eira Ytre-Eide (Begynner skolen 17/8)
6. Thea K Skjeggstad (Begynner skolen 17/8)
7. Sarah Jensen (Start)
8. Sofie Østbye
9. Magnus Aass
10. Christian G Dyrkorn (Begynner skolen 17/8)
11. Kristian FN
12. Kesia Steen
13. Elise Velund
14. Imi Swakhoven
15. Kristian Swakhoven
16. Szymon Dziedzic
17. August Kjevik
18. Kristine Hytenget
19. Emma Lu Eikemo
20. Tuva Underdal-Loktu
21. Emily Must
22. Linnea Must
23. Magnus B Lågøy
24. Thea Smith (Start)
25. Sander E Sverdrup (Begynner skolen 17/8)
26. Aksel Smeby Iden
27. Oscar Smeby Iden
28. Sindre Carlsen
29. Sigurd Nyheim (Start)
30. Emilie Nguyen (Speed Elite)
31. Daniel Nguyen (Konkurransen 2)
32. Ella Magnussen
33. Liv Basberg
34. Ane Basberg
35. Simona G
36. Sigvart F. Frantzen (ikke man og tors)
37. Leo Strand
38. Caroline Phuong Trinh Tran
39. William Løvø
40. Oscar Megård
41. Synne Pretorius (ikke onsdag)
42. William Torstveit Hansen (Start)
43. Carl-Fredrik Bengtsson
44. Tobias Mikkelsen