

**INNBYDELSE TIL  
GRATIS  
TRENINGSSAMLING**

**For Kretsens yngste  
talenter (8-12 år)**

**På**

**POLARBADET, Bardufoss**

**6. - 8. november 2009**

## **Troms svømmekrets i samarbeid med Bardufoss svømmeklubb har den glede å ønske velkommen til treningsleir 6. – 8.november 2009 i Polarbadet.**

Tema for leiren er forberedelse og trygghet i forhold til stevner og konkurranser for de som er yngst i klubbene. Fra 2010 vil de som fyller 9 år dette året, som noe nytt, kunne delta i lokale approberte stevner. Derfor ønsker Troms svømmekrets at også de yngste svømmere skal få trygghet i forhold til start, vendinger, stafettvekslinger, teknikken og andre forhold dommerne i et stevne vil se på. Når svømmerne i trygge omgivelser for øve på dette blir det mer moro og færre disk når man skal på sitt første stevne.

Leiren er for svømmere fra Troms svømmekrets i alderen **8-12 år**(født 1998-2001). Max 36 svømmere får delta, siste frist for påmelding 20. oktober (første mann til mølla prinsippet gjelder....) Troms Svømmekrets stiller med nødvendig antall trenere og står for innkvartering og bespisning. Ønsker trenere/ledere fra klubber å delta må vi ha beskjed ved påmelding og klubbene må selv sørge for ekstra innkvartering/bespisning i forhold til dette. Hovedtrener for samlingen blir André Eide som til daglig er trener i Tromsø svømmeklubb.

**BASSENG:** Bassenget er 25 m og har 6 baner m/ bølgebrytende baneskillere. Vanntemperaturen er ca 27 grader.

Vi møtes fredag 23. oktober kl 18-18.30 for innkvartering på hytter ved Bardufosstun(ovenfor polarbadet på Rustadhøgda). Alle må ta med svømmeklær, sovepose og liggeunderlag, samt treningsklær og sko for basis/landtrening

### **PROGRAM:**

<b>Fredag:</b>	<b>Kl. 18.00 - 18.30</b> <b>Kl. 18.30 - 19.30</b> <b>Kl. 19.30 - 21.30</b> <b>Kl. 23.00</b>	<b>Vi sjekker inn</b> <b>Middag</b> <b>Trening – basseng</b> <b>Vi går til ro</b>
<b>Lørdag:</b>	<b>Kl. 07.30 - 08.00</b> <b>Kl. 09.00 - 11.00</b> <b>Kl. 12.00</b> <b>Kl. 14.00 - 15.00</b> <b>Kl. 16.30 - 18.30</b> <b>Kl. 19.00</b>	<b>Frokost m/solid matpakke</b> <b>Trening - basseng</b> <b>Matpakke</b> <b>Trening – basis landtrening</b> <b>Trening – basseng</b> <b>Middag/kvelds</b>
<b>Søndag:</b>	<b>Kl. 07.30 - 08.00</b> <b>Kl. 09.00 - 11.00</b> <b>Kl. 12.00</b> <b>Kl. 13.00</b>	<b>Frokost m/matpakke</b> <b>Trening - basseng</b> <b>Matpakke</b> <b>Vi reiser hjem</b>

**KOSTNAD:** Samlingen er gratis, men hver klubb må selv hente og bringe sine deltakere. Påmelding er bindende og klubber som ikke stiller med det påmeldte antall svømmere vil kunne faktureres for fraværende deltakeres andel av kretsens totale kostnader for arrangementet.

**Påmelding og Eventuelle spørsmål:** Innen 20 oktober 2009 til  
Mail: [nina.pedersen@sorreisa.kommune.no](mailto:nina.pedersen@sorreisa.kommune.no)  
Tlf: 92 66 17 32