



**Fet svømmeklubb og Sørumsand IF svømmegruppe
inviterer til
Mosjonsstevne**

Lørdag 26. mars 2022, kl. 16.00

Vi ønsker alle mosjonister fra nært og fjernt hjertelig velkomne til et helt eget stevne tilrettelagt for dere. Målet er at dette skal arrangeres omtrent hvert halvår, den ene gang i bassenget på Dalen skole, den andre gangen i bassenget på Frogner (etterhvert i det nye bassenget på Sørumsand). Tanken er at du jevnlig får muligheten til å måle framgang i ditt treningsarbeid i bassenget, møte andre som bruker svømming til å holde seg i form, og kanskje få med deg noen treningstips eller forslag til forbedringer i egen svømmeteknikk. Vi vil gjøre vårt beste for å skape god stemning og en avslappet og hyggelig ramme rundt stevnet.

Stevnet vil foregå i svømmehallen på Dalen skole, Dalheimveien 55, 1903 Gan.
Bassenget er 25 meter langt med 5 baner, adskilt med bølgebrytende banetau.
Vannet holder ca. 29.5 grader. Det vil være mulig å benytte flerbrukshallen til landoppvarming.

TIDSPLAN:

Kl. 15:30 – Innsvømming
Kl. 16:00 – Stevnestart

INGEN STARTKONTINGENT

Dette er en nyvinning som vi har lyst til å prøve ut sammen med dere. Denne første gangen vil det derfor være gratis å delta.

PÅMELDING:

Påmelding gjøres via et google-skjema på denne linken:

<https://forms.gle/8ssvDTq5rtRvNg7x8>

SPØRSMÅL kan stilles til Roar A. Olsen, e-post: trener@fetsk.no.

KAFETERIA:

Vi holder det enkelt denne første gangen og stiller med gratis kaffe og vafler til alle deltagere.

LAGLEDERMØTE – STRYKNINGER – ETTERANMELDINGER – HEATLISTER:

Det avholdes ikke noe eget lagledermøte for dette stevne. Etteranmeldinger og strykninger meldes direkte i sekretariatet. Endelige heatlister vil bli satt opp etter strykninger og etteranmeldinger. En foreløpig heatliste med en tentativ tidsplan gjøres tilgjengelig via en nyhetssak på www.fetsk.no.

ØVELSESOPPSETT:

Vårt mosjonsstevne er uapprobert med uoffisielle tider. Vårt forslag er at deltagerne stiller på to øvelser, en 100m fri for å teste egen maksimal svømmehastighet, og enten en 500m fri eller en 1000m fri for å teste egen svømmeutholdenhet. Man kan velge om bare deltar på en øvelse. Det er ikke mulig å svømme både 500m og 1000m, her velger man det som passer best utifra hvor man står per i dag. Vi ønsker å ha hovedfokus på å bidra til utvikling av mestringsfølelse og bedre ferdigheter. Vi vil ikke rangere svømmerne, men svømmerne får vite sine uoffisielle tider, satt opp i alfabetisk rekkefølge. Det vil ikke være noen form for premiering denne første gangen.

Øvelse 1	100 meter fri: man kan svømme den svømmearten man ønsker og bytte svømmeart så mange ganger man ønsker underveis. De som ønsker kan starte med et startstup fra en startpall, men det er helt greit om man heller ønsker å starte nede i vannet. Man svømmer i en egen bane.
Øvelse 2	500 meter fri: man kan svømme den svømmearten man ønsker og bytte svømmeart så mange ganger man ønsker underveis. Starten foregår nede i vannet. Det vil være to svømmere i hver bane hvor man benytter hver sin egen halvdel gjennom hele distansen.
Øvelse 3	1000 meter fri: man kan svømme den svømmearten man ønsker og bytte svømmeart så mange ganger man ønsker underveis. Starten foregår nede i vannet. Det vil være to svømmere i hver bane hvor man benytter hver sin egen halvdel gjennom hele distansen.

Det kan velges maksimalt to øvelser per deltager, øvelse 1 og en av øvelsene 2 eller 3.

Velkommen!