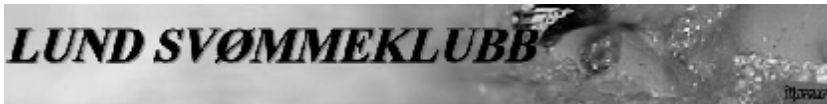


# Informasjonshefte



*Sesongen 2008 / 2009*



# Velkommen som medlem i Lund Svømmeklubb

Dette heftet inneholder viktig og aktuell informasjon til både svømmere og foresatte. Vi anbefaler at hele heftet leses, og at det flittig brukes som oppslagsverk når det trengs.

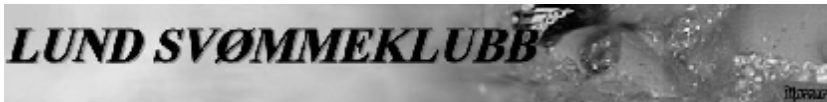
Dersom dere har spørsmål som ikke blir besvart i dette heftet anbefaler vi klubbens nettside ([www2.alms.no](http://www2.alms.no)) for søk etter informasjon. Ellers er dere hjertelig velkomne til å ta kontakt med styre for informasjon.

## **VIKTIG:**

**For klubben er det viktig at vi har rett og fullstendig medlemsinformasjon. Vi ber dere derfor kontrollere at følgende informasjon er rett:**

Navn:            **«Fornavn» «Etternavn»**  
Fødselsdato:   **«Født dag».«Født Mnd».«Født år»**  
Foresatt 1:      **«Foresatt 1»**  
Foresatt 2:      **«Foresatt 2»**  
Telefonr:        **«Telefon»**  
Mobil Tlf.nr.:   **«Mobil»**  
Adresse:         **«Adresse»**  
Postnummer:    **«Postnr»**  
Poststed:        **«Poststed»**  
Innmeldt dato: **«Innmeldt dato»**

**Dersom noen av feltene over er blanke eller inneholder feil informasjon ber vi dere kontakte Bjørn-Harry Ulvang på tlf 48990785 / 51401998 slik at eventuelle feil/mangler kan rettes opp.**



## Lund Svømmeklubb

I 1967 ble den nye sentralskolen på Moi åpnet med flunkende nytt 12,5 meters basseng. Ett av de få i distriktet og enormt populært. Lund svømmeklubb skal allerede ha vært i gang fra første året, men vi finner lite skriftlige informasjon om dette. Men som med så mye annen idrettsaktivitet på Moi hadde Arne Thunheim en viktig finger med i spillet de første årene.

I perioden fra 1967 og fram til i dag har klubben hatt sine oppturer med mange aktive svømmere og gode resultater, men også nedturer der bassenget i perioder har vært stengt og aktiviteten har hver på et minimum.

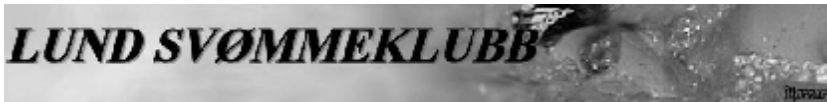
For tiden er klubben i sterk vekst og har for dette året nærmere 70 medlemmer (kurs og trening). Dette skyldes i stor grad en strukturert og langsiktig plan for utvikling av klubben.

Det er et klart mål å øke rekrutteringen og medlemmenes ferdighetsnivå. Målet vårt er å gi barn grunnleggende svømmeopplæring. Deretter ønsker vi å gi videre-rekommenderte utøvere sunn og helsemessig god trening. Til slutt blir det satset på en elitegruppe der målet er gjennom langsiktig trening å få utviklet utøvere som kan konkurrere på krets og nasjonalt nivå. Allerede nå har klubben svømmere som deltar på både regionale og nasjonale stevner, og sådan setter Lund Svømmeklubb sitt navn på det nasjonale svømmekartet.

For å oppnå vårt mål om økt rekruttering og forbedret ferdighetsnivå er det viktig at klubben har et aktivt styre, en strukturerte organisasjon, nødvendig trener kompetanse, gode svømme og konkurranse tilbud, samt nødvendige økonomiske og faglige støtte tilbud.

Hvert år blir det lagt ned over tusen timer i arbeid fra styre og trenere for at disse målene skal kunne nås. Vi ønsker å presisere at det meste av arbeidet er frivillig uten godtgjørelse. Alle inntekter inklusiv kontingent blir brukt på svømmerne og til videre utvikling av klubben (inkl. utstyr og opplæring). Kursinntekter går til drift av våre kurs.

Det er satt opp terminliste for sesongen 2008/2009 der svømmerne får tilbud om deltakelse på en rekke forskjellige stevner. Klubben har vedtatt å dekke ca 30% av stevne utgiftene slik at økonomiske elementer ikke skal stoppe svømmerne i å delta. Klubben har også opprettet en aktivitetsleder som skal drive med inspirasjonsgivende arbeid, og vi har som mål å gjennomført minst 4 sosiale sammenkomster i løpet av sesongen.



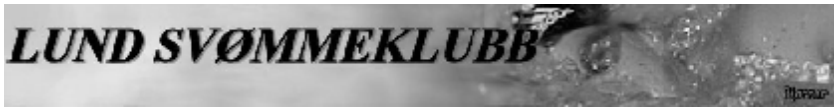
**Videre i denne brosjyren finner dere informasjon om**

- **Styre** **Side 5**
- **Treningstider og gruppeinndelinger** **Side 6-7**
- **Trening og aktivitetskalender** **Side 8-9**
- **Terminliste sesongen 2008 / 2009** **Side 10-11**
- **Informasjon om Stevner** **Side 12**
- **Lisens** **Side 13**
- **Diverse informasjon** **Side 14-16**
- **Medlems kontingent** **Side 17**
- **Utdrag fra klubbens vedtekter** **Side 18**
- **Medlemsavtale med MX SPORT** **Side 19**

Vi minner om at all informasjon som dere finner her pluss mye mer vil dere også finne på svømmeklubbens hjemmeside ([www2.alms.no](http://www2.alms.no)). På nett siden finner dere klubbinformasjon, stevnerreferat, bilder, klubbrekorder, oppnådde svømmetider, og masse annet.

Vi ønsker alle svømmerne et aktivt og framgangsrikt år.

Hilsen  
Lund Svømmeklubb  
V/Bjørn-Harry Ulvang  
Leder



| <b>Styre Lund Svømmeklubb 2008/2009</b> |   |             |             |
|---|---|-------------|-------------|
| www2.alms.no                            |   |             |             |
| <b>ADRESSE</b>                          | <b>LUND SVØMMEKLUBB<br/>V / Bjørn-Harry Ulvang<br/>Ringveien 22, 4460 MOI</b> |             |             |
|   |   |             |             |
| LEDER:                                  | Bjørn-Harry Ulvang  | 51 40 19 98 | 48 99 07 85 |
| KASSERER                                | Astrid Hognestad  | 51 40 14 17 |             |
| AKTIVITETSLEDER                         | Ane Iselin Brogeland  |             | 46 80 10 13 |
| NESTLEDER                               | Anne Lill Høien   | 51 40 18 13 |             |
| VARAMEDLEM                              | Hege Skulevold  |             | 95 88 39 27 |
|   |   |             |             |
| HOVEDTRENER                             | Bjørn-Harry Ulvang  | 51 40 19 98 | 48 99 07 85 |
| TRENER                                  | Anne Lill Høien   | 51 40 18 13 |             |
| INSTRUKTØR                              | Ane Iselin Brogeland  |             | 46 80 10 13 |
| INSTRUKTØR                              | Hege skulevold  |             | 95 88 39 27 |
| INSTRUKTØR                              | Bjørnar Ulvang  |             |             |
|   |   |             |             |
| WEB ANSVARLIG                           | Bjørn-Harry Ulvang  | 51 40 19 98 | 48 99 07 85 |



## TRENINGSTIDER sesongen 2008/2009:

gjeldende f.o.m 15.09.2008

*Gruppe 1, 2 og 3 er kursgrupper som har fått egen informasjon om treningstider og gruppeinndeling.*

### Gruppe 4 (Viderekommende 1):

Mandag kl 17.50 til 18.30

Fredag kl 17.50 til 18.30

### Gruppe 5 (Viderekommende 2):

Mandag kl 18.30 til 19.30 (*Basistrening 18.30 til 18.45*)

Fredag kl 18.30 til 19.30 (*Basistrening 18.30 til 18.45*)

### Gruppe 6 (Viderekommende 3):

Mandag kl 19.15 til 20.30 (*Basistrening 19.15 til 19.35*)

Onsdag kl 18.30 til 19.30

Fredag kl 18.30 til 19.30 (*Basistrening 18.30 til 18.45*)

### Gruppe 7 (Konkurransse 1):

Mandag kl 19.15 til 20.30 (*Basistrening 18.15 til 18.35*)

Onsdag kl 18.30 til 19.30

Fredag kl 18.30 til 19.30 (*Basistrening 18.30 til 18.45*)

Det kan også bli avtalt individuelle treninger for den enkelte utøver i gruppe 7.



**GRUPPEINDELING sesongen 2008/2009:**

| <b>Navn</b>            | <b>Gruppe</b> |
|------------------------|---------------|
| Marko Knezevic         | 4             |
| Thomas Andersen        | 4             |
| Karina Førland         | 4             |
| Benedikte Drivdal      | 4             |
| Ingrid Marie Stensheim | 4             |
| Andre Østrem           | 4             |
| Tara Lill E. Høien     | 4             |
| Mariell K. Berrefjord  | 5             |
| Vilde U. Stenbæk       | 5             |
| Shahzod                | 5             |
| Ljubinka Bunjevcevic   | 5             |
| Nora Louise Drivdal    | 5             |
| Vibeche Iveland        | 5             |
| Robert Thaukthang      | 5             |
| Brede Haver Hansen     | 5             |
| Lena Andersen          | 5             |
| Ane Iselin Brogeland   | 6             |
| Hege Skulevold         | 6             |
| Julie Fauskanger       | 6             |
| Simon Fauskanger       | 6             |
| Guro Salvesen          | 6             |
| Kevin Høien            | 6             |
| Odin S. Pedersen       | 6             |
| Cecilie Ulvang         | 6             |
| Karoline Iveland       | 6             |
| Mai Rose Pedersen      | 6             |
| Milan Bunjevcevic      | 6             |
| Renate Førland         | 6             |
| Mari Haukland          | 6             |
| Mari Brendseter        | 6             |
| Ragnhild Stensheim     | 6             |
| Jeanne Omdal           | 6             |
| Iren Omdal             | 6             |
| Mike Høien             | 7             |
| Ruben Gursli           | 7             |
| Bjørnar Ulvang         | 7             |
| Snorre A. Røkhuvold    | 7             |

# LUND SVØMMEKLUBB

## Trening, stevne og aktivitetskalender sesongen 2008/2009

- = Stevner  
■ = Trener - Bjørn Harry  
■ = Trener - Anne Lill  
■ = Fri eller ferie (ikke svømmetrening).  
■ = Årsmøte

| september 2008 |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| MA             | TI | ON | TO | FR | LØ | SØ |
| 1              | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8              | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15             | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22             | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29             | 30 |    |    |    |    |    |

| oktober 2008 |    |    |    |    |    |            |
|--------------|----|----|----|----|----|------------|
| MA           | TI | ON | TO | FR | LØ | SØ         |
|              |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5          |
| 6            | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12         |
| 13           | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | Egersund L |
| 20           | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | Sola R     |
| 27           | 28 | 29 | 30 | 31 |    |            |

| november 2008 |    |    |    |    |           |    |
|---------------|----|----|----|----|-----------|----|
| MA            | TI | ON | TO | FR | LØ        | SØ |
|               |    |    |    |    | 1         | 2  |
| 3             | 4  | 5  | 6  | 7  | 8         | 9  |
| 10            | 11 | 12 | 13 | 14 | 15        | 16 |
| 17            | 18 | 19 | 20 | 21 | Farsund K | 23 |
| 24            | 25 | 26 | 27 | 28 | 29        | 30 |

| desember 2008 |    |    |    |    |         |             |
|---------------|----|----|----|----|---------|-------------|
| MA            | TI | ON | TO | FR | LØ      | SØ          |
| 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | Bryne R | Stavanger L |
| 8             | 9  | 10 | 11 | 12 | 13      | 14          |
| 15            | 16 | 17 | 18 | 19 | 20      | 21          |
| 22            | 23 | 24 | 25 | 26 | 27      | 28          |
| 29            | 30 | 31 |    |    |         |             |

### januar 2009

| MA | TI | ON | TO | FR             | LØ | SØ |
|----|----|----|----|----------------|----|----|
|    |    |    | 1  | 2              | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9              | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16             | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23             | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | Skagerrak Swim | L  |    |

### februar 2009

| MA                              | TI | ON | TO | FR              | LØ     | SØ        |
|---------------------------------|----|----|----|-----------------|--------|-----------|
|                                 |    |    |    |                 |        | Skager. L |
| 2                               | 3  | 4  | 5  | 6               | Flfj K | 8         |
| 9                               | 10 | 11 | 12 | 13              | 14     | Randa. L  |
| 16                              | 17 | 18 | 19 | 20              | 21     | 22        |
| GJELDER IKKE KONKURRANSEGRUPPEN |    |    |    | Kretsmesterskap | L      |           |

### mars 2009

| MA | TI | ON | TO | FR | LØ | SØ          |
|----|----|----|----|----|----|-------------|
|    |    |    |    |    |    | Kretsmes. L |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8           |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15          |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | Klepp R     |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | Mandal K    |
| 30 | 31 |    |    |    |    |             |

### april 2009

| MA | TI | ON | TO | FR | LØ      | SØ |
|----|----|----|----|----|---------|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4       | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11      | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | Sandnes | L  |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25      | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |         |    |

### mai 2009

| MA      | TI | ON | TO | FR | LØ | SØ |
|---------|----|----|----|----|----|----|
|         |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4       | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| Årsmøte | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18      | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Moi LM  | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

## Termin og kjøreliste for Lund Svømmeklubb –SESONGEN 2008/2009

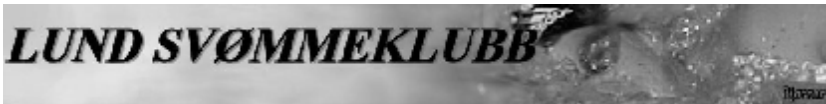
| Dato  | Stevne og sted   | Øvelser   |
|---|--|---|
| <b>Søndag 19. oktober</b><br>(påmeldingsfrist 12/10-08)         | Åpent stevne<br>Egersund   | (Øvelser og Distanse)<br>av påmeldingsfrist                     |
| <b>Søndag 26. oktober</b><br>(påmeldingsfrist 17/10-08)         | Rekruttstevne<br>Dysjalandhallen (Sola SK)   | (Øvelser og Distanse)<br>av påmeldingsfrist                     |
| <b>Lørdag 22. november</b><br>(påmeldingsfrist 12/11)           | Karusellstevne<br>Farsund  | 25, 50, 100 meter<br>(Nærmere informasjon)<br>gis ved utsending |
| <b>Lørdag 6. desember</b><br>(påmeldingsfrist 24/11-08)         | Rekruttstevne<br>Bryne   | (Øvelser og Distanse)<br>av påmeldingsfrist                     |
| <b>Søndag 7. desember</b><br>(påmeldingsfrist 26/11-08)         | Åpent stevne<br>Stavanger (Julesprinten)   | (Øvelser og Distanse)<br>av påmeldingsfrist                     |
| <b>Fre - Søn 30. jan – 1. feb</b><br>(påmeldingsfrist 21/1-09)  | Åpent stevne<br><b>(Skagerrak Swim 2009) Kr.sand</b><br><b>- Internasjonalt stevne</b> | (Øvelser og Distanse)<br>av påmeldingsfrist                     |
| <b>Lørdag 7. februar</b><br>(påmeldingsfrist 28/1-09)           | Karusellstevne<br>Flekkefjord  | 25, 50 meter<br>(Nærmere informasjon)<br>gis ved utsending      |
| <b>Søndag 15. februar</b><br>(påmeldingsfrist 4/2-09)           | Åpent stevne<br>Randaberg  | (Øvelser og Distanse)<br>av påmeldingsfrist                     |
| <b>Fre - Søn 27. feb – 1. mars</b><br>(påmeldingsfrist - ?????) | Åpent stevne<br><b>(KRETSMESTERSKAP) Stav.</b>   | (Øvelser og Distanse)<br>av påmeldingsfrist                     |
| <b>Søndag 22. mars</b><br>(påmeldingsfrist 11/3-09)             | Rekruttstevne<br>Klepp   | (Øvelser og Distanse)<br>av påmeldingsfrist                     |
| <b>Søndag 29. mars</b><br>(påmeldingsfrist 18/3-09)             | Karusellstevne<br>Mandal   | 25, 50, 100 meter<br>(Nærmere informasjon)<br>gis ved utsending |
| <b>Lør - Søn 18 og 19 april</b><br>(påmeldingsfrist 8/4-09)     | Åpent stevne<br>Sandnes (Sandnessprinten)  | (Øvelser og Distanse)<br>av påmeldingsfrist                     |
| <b>Mandag 25. mai</b><br>(Påmeldingsfrist 13/5-09)              | <b>KLUBBMESTERSKAP</b><br>Moi  | (Øvelser og Distanse)<br>av påmeldingsfrist                     |

Hvis ikke annet avtales er det oppmøte på togstasjonen. I forkant av alle stevner vil det bli utdelt stevne start bli oppgitt. Påmeldingsskjemaene vil også være tilgjengelige på LSK sin nettside. I

|   | Årsklasse                                     | Kjøring      |
|---|---|--------------|
| ppgis ved utsendelse  | Lisenssvømmere<br>1997 og eldre               | Ikke avklart |
| ppgis ved utsendelse  | Rekrutter<br>1998 og eldre                    | Ikke avklart |
| , IM, og Butterfly<br>ser og Distanser opp-<br>åmeldingsskjema) | Alle<br>1999 og eldre                         | Ikke avklart |
| ppgis ved utsendelse  | Rekrutter<br>1999 og eldre                    | Ikke avklart |
| ppgis ved utsendelse  | Lisenssvømmere<br>1997 og eldre               | Ikke avklart |
| ppgis ved utsendelse  | Lisenssvømmere<br>1997 og eldre<br>(TIDSKRAV) | Ikke avklart |
| ygg + stafett<br>ser og Distanser opp-<br>åmeldingsskjema)      | Alle<br>1999 og eldre                         | Ikke avklart |
| ppgis ved utsendelse  | Lisenssvømmere<br>1997 og eldre               | Ikke avklart |
| ppgis ved utsendelse  | Lisenssvømmere<br>1997 og eldre<br>(TIDSKRAV) | Ikke avklart |
| ppgis ved utsendelse  | Rekrutter<br>2000 og eldre                    | Ikke avklart |
| , IM, og Butterfly<br>ser og Distanser opp-<br>åmeldingsskjema) | Alle<br>2000 og eldre                         | Ikke avklart |
| ppgis ved utsendelse  | Lisenssvømmere<br>1997 og eldre               | Ikke avklart |
| ppgis ved utsendelse  | Alle  | Ikke avklart |

ngsskjema til alle utøverne. På dette skjemaet vil øvelsesoppsett, klokkeslett for avgang, og øt i god tid før avreise/stevnestart.

» foresatte som har deltakende utøvere.



## **Stevne informasjon:**

Som dere ser på kalenderen og terminlisten til Lund Svømmeklubb blir klubben å delta på en rekke stevner i løpet av sesongen. Deltakelse på stevner er selvfølgelig helt frivillig, men kan anbefales på det sterkeste da vi av erfaring vet at svømmerne synes dette er både morsomt og spennende.

Det finnes i hovedsak 3 typer stevner (Karusellstevner, Rekruttstevner, og Lisens stevner) der karusellstevner og rekruttstevner egner seg bra for nybegynnere. Lisens stevnene er å anbefale for viderekommende svømmere.

Utøvere som ønsker å delta på stevner utover det som er satt opp på Lund Svømmeklubb sin terminliste kan få hjelp av klubben med påmelding og betaling, men må selv besørge transport og følge dersom det trengs.

Kort forklaring til stevnetypene.

### Kretskarusell:

Kretskarusellstevnene arrangeres i Agder fylkene og er tiltenkt svømmere som ikke deltar på lisensstevner med tidskrav. På karusellstevnene blir alle deltakere premiert (det er ingen rangering etter plassering). Det arrangeres 4 slike stevner i løpet av en sesong, og for deltakelse på 3 eller flere stevner gis det en statuett i tillegg til premiering på det enkelte stevne (alle blir premiert). Det kreves ikke lisens for deltakelse på karusellstevner. Kun deltakeravgift. Karusellstevner passer for alle svømmere unntatt de som svømmer lisensstevner med tidskrav.

### Rekruttstevner:

Rekruttstevner arrangeres i Rogaland. Dette er stevner som er tiltenkt svømmere på samme nivå som for karusellstevnene. Utøvere over 12-13 år pleier ikke å delta på rekruttstevner. På disse stevnene blir også alle deltakere premiert. Det kreves ikke lisens for deltakelse, kun deltakeravgift. Rekruttstevner passer for svømmere fra rekrutt gruppen og viderekommende 1.

### Lisens stevner:

Dette er stevner for viderekommende utøvere der det svømmes på tid, og det premieres etter plassering. Det arrangeres lisensstevner på forskjellig ferdighetsnivå, og Lund Svømmeklubb tar sikte på deltakelse i stevner som kan passe klubbens ferdighetsnivå. Det kreves lisens for deltakelse på disse stevnene. Vi oppfordrer de aktiveste av utøverne til å delta på lisensstevner.

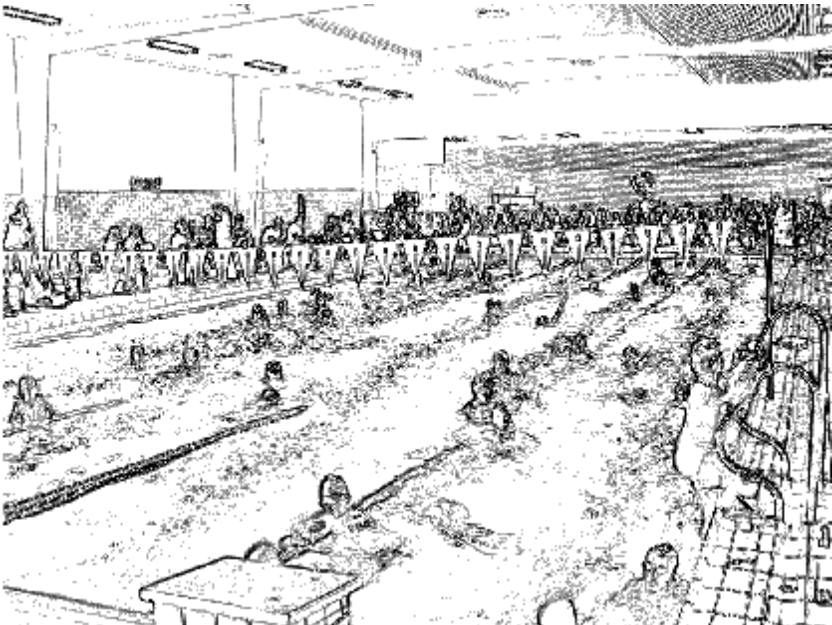
# LUND SVØMMEKLUBB

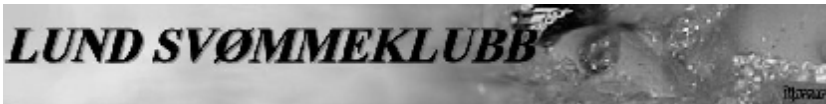
## Lisens:

Lisens er en forsikring og pålagt avgift som må betales til Norges Svømme-  
forbund dersom deltakelse på lisensstevner skal være gyldig. Lisensen for  
2008 / 2009 er ca 300-350 kr (etter alder), og betales som en engangsvgift  
en gang i året. Betalt lisens gjelder altså for hele det året som lisensen er  
betalt for. Utøvere som ikke skal delta på lisensstevner er heller ikke pålagt  
å betale lisens, men kan gjøre dette dersom de ønsker de fordeler som ligger  
i lisensens forsikringsdel.

Vi anbefaler utøvere som skal betale lisens om å gjøre dette via svømme-  
klubben siden det er en del informasjon om utøver og klubb som skal opp-  
gis. Det kreves passord og kidnr. for lisensinnmelding.

Mer info om lisens kan dere finne på Norges Svømmeforbund  
([www.svømming.no](http://www.svømming.no)), eller ved henvendelse til Lund Svømmeklubb.





## Termin og Kjøreliste:

Terminlisten (side 10-11) er en oversikt over stevner som LSK skal delta på denne sesongen.

På terminlisten er stevnedatoer, sted, øvelser, anbefalt aldersgrense, samt ansvarlige for kjøring til stevne satt opp. Foresatte som blir satt opp til kjøring plikter å stille opp, evt. å finne en erstattende sjåfør.

## Klubbmesterskap og vandrepokal:

Klubbmesterskapet arrangeres i mai 2009.

Klubbmesterskapet er meget populært og alle svømmere pleier å delta. På klubbmesterskapet er det selvfølgelig premiering til alle deltakere.

Klubbens vandrepokal går til vinneren av klubbmesterskapet. Vinneren er den svømmeren som oppnår best tid på 50 meter fri og 50 meter bryst sammenliknet mot gjennomsnittet for sitt kjønn i sin årsklasse på landsbasis.

I forbindelse med arrangering av klubbmesterskapet vil det være behov for hjelp fra enkelte av foreldrene. Ellers håper vi at flest mulig av foreldre, familie, slekt, og andre møter som publikum.

## Flittighetspokaler:

Hver sesong deles det ut 2 stk Flittighetspokaler. Pokalene blir delt ut til sesongens flittigste jente og gutt.

Følgende elementer blir vektlagt når vinnerne av flittighetspokalene skal kåres.

1. Frammøte.
2. Den enkelte treners vurdering av svømmerens innsats.
3. Framgang.
4. Deltakelse på stevner.

# LUND SVØMMEKLUBB

## Klubbdrakter og annet svømmeutstyr:

Klubben jobber i disse dager med å få satt sammen en tilbudspakke som inneholder både treningsdress, briller, sekk/bagg, badebukse/drakt, mm.

Vi håper å kunne komme ut med bestillingsskjema i løpet av november slik at levering kan skje før jul.

Vi oppfordrer alle til å bestiller klubbdrakter og T-skjorter slik at vi opptrer med en felles profilering når vi er på stevner og andre offentlige tilstelninger.

## Internett side:

I 2005 fikk Lund Svømmeklubb egen nettside.

Internett adressen er [www2.alms.no](http://www2.alms.no) Nettsiden inneholder all informasjon som dere finner i dette heftet + mye mye mer. Nettsiden har blant annet en egen resultatbørs der alle målte svømmetider er registrert. I tillegg finner dere klubbrekorder, stevneresultater, bilder, informasjon, linker, arkiv, og masse annet på denne nettsiden. Vinteren 2006/2007 ble nettsiden oppdatert med en historieside som tar for seg svømmeklubbens 40 år lange historie. Vi oppfordrer alle til aktiv bruk av klubbens nettside, og håper svømmere og foresatte får stor nytte av denne.

I 2008 fikk nettsiden en ansiktsløftning og nytt design.

**LUND SVØMMEKLUBB**

STARTSIDEN | KLUBBET | NYHETER | ØKTER | STEVNER | RYKTER

STARTSIDE

Lund Svømmeklubb er en aktiv klubb der medlemmer uten grens. Klubben gjennomfører kurs og økter for alle som er interessert i å lære seg å svømme, fra og med 1 år.

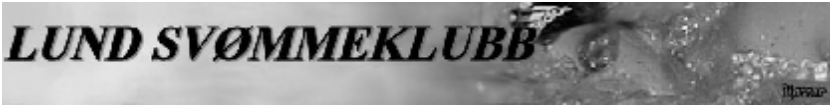
**SENTE NYHETER:**

**4.30-05 BOSTEVNER:**  
 NYE ØKTER KLUBBET ER TILBEGAVET I BOSTEVNER (6. & 4).

**15.09-08 ØBSTI ØBSTI - Nye svømmetider:**  
 For og med 15% av det nye svømmetidene og programforberedelse. Se mer info [her](#).

**12.09-08 OPPSTART SVØMMEKURS:**  
 Et oppsett og programforberedelse for alle svømmere som ønsker å lære seg å svømme. Se mer info [her](#).

**06.08-08 SVØMMEKURS:**  
 Klubbens 16. sesjon starter LUKK svømmekurs for barn fra 1. klasse og oppover. Kurset er tilbudt barn som ikke er medlemmer i klubben for redusert måned.



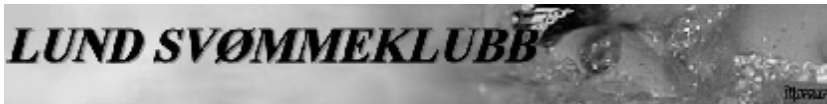
## Dugnad eller inntektsgivende aktiviteter:

For Lund Svømmeklubb er det svært viktig å få gjennomført inntektsgivende arbeid. Som tidligere nevnt drives Lund Svømmeklubb på frivillig basis, og er i stor grad selv ansvarlige for nødvendig inntjening til drift, utvikling og vedlikehold. Vi ønsker å presisere at alle midler som kommer inn til klubben blir i neste omgang brukt på våre svømmere ved eksempelvis sponsing av svømmestevner, sosiale utgifter, utstyr, kompetanseutvikling, etc. Kursinntekter er dedikert til kursdriften.

Hvilke typer inntektsgivende aktiviteter som skal gjennomføres sesongen 2008/2009 er ikke avklart, men aktiviteter som varetelling, loddsalg eller annet salg og arbeid kan være aktuelt.

For oss er det viktig at flest mulig av klubbens medlemmer og foresatte deltar på dette slik at aktivitetene kan gjennomføres raskt og effektivt.





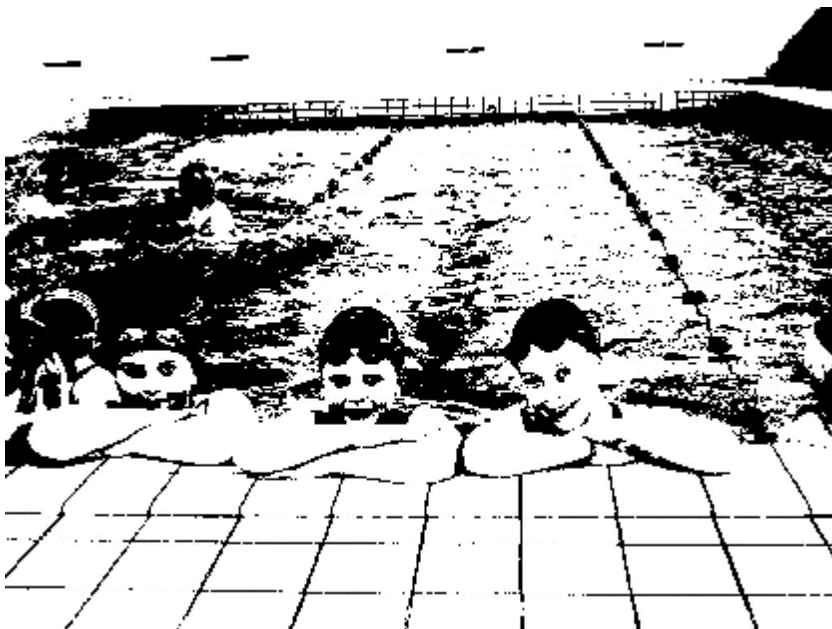
## Medlemskontingent:

Svømmeklubbens sesong / årsperiode følger skoleåret, men det betales kontingent for et ½ år av gangen.

Medlemskontingenten er fastsatt av årsmøte iht. §4 i vedtektene og blir av styret krevd inn, og disponert iht. årsmøtets vedtak.

For sesongen 2008 / 2009 har vi følgende kontingent.

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| Enkelt medlem: | 300 kr pr halvår.           |
| Søsken:        | 250 kr pr medlem pr halvår. |





# LUND SVØMMEKLUBB

## Utdrag fra Vedtektene til LUND SVØMMEKLUBB

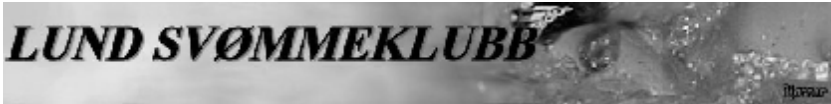
STIFTET 01.01.1967

Vedtektene opprettet og vedtatt av årsmøte den 10.05.2006

\*\*\*\*\*

- §1. Lund Svømmeklubbs** formål er ved samarbeid og kameratskap å fremme svømmeidrett og opplæring i sunne former.
- §3.** Enhver som oppfyller og innordner seg **Lund Svømmeklubbs** vedtekter kan taes opp som medlem.
- §4.** Medlemskontingenten fastsettes hvert år av årsmøtet og betales slik Lund Svømmeklubb fastsetter. Medlemskap kan tegnes for et ½ år av gangen og det skal da betales ½ årskontingent.
- Medlemskontingenten er med på å dekke utgifter til klubbstyr, treneropplæring, sosiale klubbtiltak, og deltakelse i konkurranser.
- §5.** Lund Svømmeklubbs høyeste myndighet er årsmøtet som avholdes hvert år innen utgangen av mai måned.
- §8. Lund Svømmeklubb** ledes av styret som er høyeste myndighet mellom årsmøtene.

*Dette er kun et utdrag fra klubbens vedtekter. Vedtektene i sin helhet kan leses på klubbens nettside ([www2.alms.no](http://www2.alms.no))*



## MEDLEMSFORDELER

# MX SPORT

**Lund Svømmeklubb har medlemsavtale med MX SPORT i Flekkefjord.**

**Avtalen innebærer at medlemmer av Lund Svømmeklubb vil få 15% rabatt ved kjøp av varer hos MX Sport i flekkefjord.  
Dette gjelder uansett hvilken vare som kjøpes.**

Vi anbefaler på det sterkeste at alle svømmere bruker badedrakt / badebukse, samt svømmebriller av god kvalitet med antifog funksjon. For de fleste svømmere under 13 år anbefales junior størrelse (*for store briller holder ikke tett*).

**NB!**

Bikini / shorts er ikke å anbefale siden dette gir vesenlig større motstand i vannet under svømming. Det samme gjelder dersom det brukes alt for stor badedrakt/bukse.

### **Medlemskort**

**Vedlagt kort gir deg 15% rabatt på alt kjøp hos MX SPORT i Flekkefjord og på Moi.**



**Lund svømmeklubb**  
er medlem av



Ringveien 22  
4460 Moi

Telefon: 41 40 19 98 / 48 99 07 85

E-post: [bjorn.harry.ulvang@nordan.no](mailto:bjorn.harry.ulvang@nordan.no)

Web: [www2.alms.no](http://www2.alms.no)

Dette heftet inneholder viktig og aktuell informasjon til både svømmere og foresatte.

Heftet gir en del generell informasjon om Lund Svømmeklubb, samt informasjon om regler og bestemmelser som gjelder i klubben. Heftet inneholder også terminplan for sesongen 2008/2009, samt trenings og aktivitets plan for samme periode.

Vi håper heftet kan gi dere nødvendig informasjon, og at det blir flittig brukt som oppslagsverk når det trengs.

Dersom dere har spørsmål som ikke blir besvart i dette heftet anbefaler vi klubbens nettside ([www2.alms.no](http://www2.alms.no)) for søk etter informasjon, ellers er dere hjertelig velkomne til å ta kontakt med styre for informasjon.

Vi ønsker alle svømmere en framgangsrik sesong.

## **Hilsen**

### **Styret i Lund Svømmeklubb**

Bjørn-Harry Ulvang

Anne Lill Høien

Astrid Hognestad

Ane I selin Brogeland

Hege Skulevold