



www2.alms.no

Lund Svømmeklubb

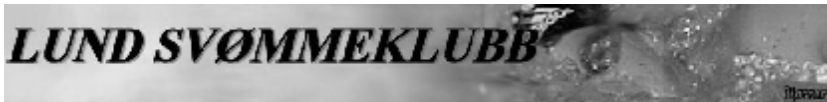
INFORMASJONSHEFTE

Sesongen 2009 / 2010



Dato: 17/11-2009





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) 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:

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

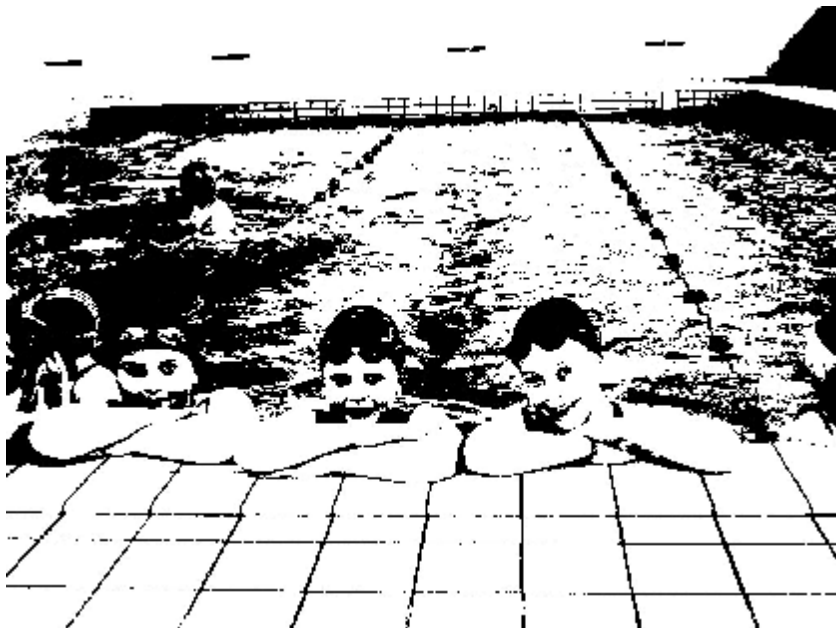
Medlemskontingent:

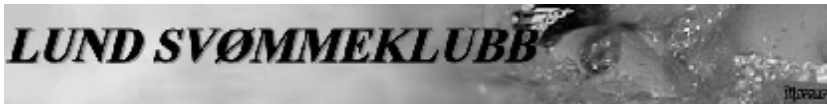
Svømmeklubbens sesong / årsperiode følger skoleåret, men det betales kontingent for et ½ år av gangen.

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

For sesongen 2009 / 2010 har vi følgende kontingent.

Enkelt medlem:	300 kr pr halvår.
Søsken:	250 kr pr medlem pr halvår.
Kurs medlemmer:	50 kr pr medlem pr år.





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**

Vi minner om at all informasjon som dere finner her pluss mye mer vil dere også finne på svømmeklubbens hjemmeside (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



www2.alms.no

LUND SVØMMEKLUBB

Styre Lund Svømmeklubb 2009/2010			
www2.alms.no			
ADRESSE	LUND SVØMMEKLUBB V / Bjørn-Harry Ulvang Ringveien 22, 4460 MOI		
LEDER:	Bjørn-Harry Ulvang	51 40 19 98	48 99 07 85
KASSERER	Astrid Hognestad	51 40 14 17	47 37 83 66
OPPMANN	Jan Frøytlog		41 27 96 61
NESTLEDER	Anne Lill Høien	51 40 18 13	95 72 53 41
SEKRETÆR	Siw Karin Utheim		92 64 93 77
VARAMEDLEM	Sigrid M Hamre		
HOVEDTRENER	Bjørn-Harry Ulvang	51 40 19 98	48 99 07 85
TRENER	Anne Lill Høien	51 40 18 13	95 72 53 41
INSTRUKTØR	Mike Høien		
INSTRUKTØR	Bjørnar Ulvang		
INSTRUKTØR	Cecilie Ulvang		
INSTRUKTØR	Ragnhild Stensheim		
WEB ANSVARLIG	Bjørn-Harry Ulvang	51 40 19 98	48 99 07 85



TRENINGSTIDER sesongen 2009/2010: gjeldende f.o.m 15.09.2009

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

Gruppe 4 (Nybegynner gruppe 1):

Mandag kl 17.10 til 17.50
Fredag kl 17.10 til 17.50

Gruppe 5 (Treningsgruppe nr 1):

Mandag kl 18.30 til 19.30 (*Basistrening 18.30 til 18.45*)
Onsdag kl 18.00 til 18.45
Fredag kl 18.30 til 19.30

Gruppe 6 (Treningsgruppe nr 2):

Mandag kl 19.30 til 20.30 (*Basistrening 19.30 til 19.45*)
Onsdag kl 18.45 til 19.30
Fredag kl 18.30 til 19.15

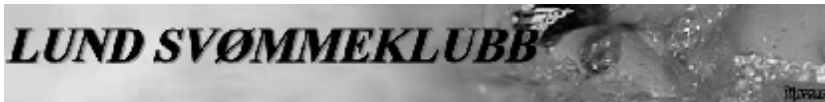
Gruppe 7 (Konkurransen 1):

Mandag kl 19.30 til 20.30 (*Basistrening 19.30 til 19.45*)
Onsdag kl 18.45 til 19.30
Fredag kl 18.30 til 19.15



GRUPPEINNDELING sesongen 2009/2010:

Navn	Gruppe
Mike Høien	6
Julie Fauskanger	6
Simon Fauskanger	6
Guro Salvesen	6
Kevin Høien	6
Bjørnar Ulvang	7
Snorre Andreas Røkbuvold	7
Odin S. Pedersen	6
Cecilie Ulvang	7
Milan Bunjevcevic	6
Mari Haukland	6
Mariell Berrefjord	5
Vilde U. Stenbæk	5
Ljubinka Bunjevcevic	5
Nora Louise Drivdal	5
Ragnhild Stensheim	7
Karina Førland	5
Ingrid Marie Stensheim	5
Tara Lill E. Høien	4
Kevin H. Frøytlog	5
Celina H. Frøytlog	5
Solveig Brennsæter	6
Janne Surdal	6
Salomi Hmung	5
Tiril Kjellesvik	5
Marina T Eik	5
Isabell Skjeggestad	5
Håkon Severin Kjørmo	4
Linn Amalie Kjørmo	4
Mads Moi	4
Maren Korsbø	4
Margrethe Drivdal	4
Tino Andre Skaaland	4
Benjamin H. Johansen	4



Trening, stevne og aktivitetskalender sesongen 2009/2010

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

september 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	30				

oktober 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	30	31	

november 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	Farsund K	29
30						

desember 2009

MA	TI	ON	TO	FR	LØ	SØ
	1	2	3	4	Bryne R	Stavanger L
7	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 2010

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	Bryne R	Bryne L
25	26	27	28	29	Skagerrak Swim L	

februar 2010

MA	TI	ON	TO	FR	LØ	SØ
1	2	3	4	5	Flj K	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

mars 2010

MA	TI	ON	TO	FR	LØ	SØ
1	2	3	4	5	6	Sola L
8	9	10	11	12	13	Klepp R
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

april 2010

MA	TI	ON	TO	FR	LØ	SØ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	Mandal K
12	13	14	15	16	Sandnes L	
19	20	21	22	23	Kretsmesterskap L	
26	27	28	29	30		

mai 2010

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
Moi Klubb						

Termin og kjøreliste for Lund Svømmeklubb –SESONGEN 2009/2010

Dato	Stevne og sted	Øvelser
Lørdag 28. november (påmeldingsfrist 23/11-09)	Karusellstevne Farsund	25, 50, 100 me (Nærmere info gis ved utsend
Lørdag 5. desember (påmeldingsfrist 29/11-09)	Rekruttstevne Bryne	(Øvelser og Di av påmeldings
Søndag 6. desember (påmeldingsfrist 29/11-09)	Åpent stevne Stavanger (Julesprinten)	(Øvelser og Di av påmeldings
Lørdag 23. januar (påmeldingsfrist 15/1-10)	Rekruttstevne Bryne	(Øvelser og Di av påmeldings
Søndag 24. januar (påmeldingsfrist 15/1-10)	Åpent stevne Bryne	(Øvelser og Di av påmeldings
Fre 29. - Søn 31. januar (påmeldingsfrist 20/1-10)	Åpent stevne (Skagerrak Swim 2009) Kr.sand - Internasjonalt stevne	(Øvelser og Di av påmeldings
Lørdag 6. februar (påmeldingsfrist 29/1-10)	Karusellstevne Flekkefjord	25, 50 meter c (Nærmere info gis ved utsend
Søndag 7. mars (påmeldingsfrist 19/2-10)	Åpent stevne Sola	(Øvelser og Di av påmeldings
Søndag 14. mars (påmeldingsfrist 5/3-10)	Rekruttstevne Klepp	(Øvelser og Di av påmeldings
Søndag 11. april (påmeldingsfrist 26/3-10)	Karusellstevne Mandal	25, 50, 100 me (Nærmere info gis ved utsend
Lør - Søn 17 og 18 april (påmeldingsfrist 7/4-10)	Åpent stevne Sandnes (Sandnessprinten)	(Øvelser og Di av påmeldings
Fre - Søn 23 – 25 april (påmeldingsfrist - ????)	Åpent stevne (KRETSMESTERSKAP) Stav.	(Øvelser og Di av påmeldings
Mandag 31. mai (Påmeldingsfrist 13/5-09)	KLUBBMESTERSKAP Moi	(Øvelser og Di av påmeldings

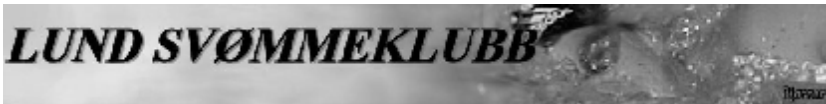
Hvis ikke annet avtales er det oppmøte på togstasjonen. I forkant av alle stevner vil det bli utdel stevne start bli oppgitt. Påmeldingsskjemaene vil også være tilgjengelige på LSK sin nettside. I

	Årsklasse	Kjøring
, IM, og Butterfly ser og Distanser oppmeldingsskjema)	Alle	Ikke avklart
ppgis ved utsendelse	Rekrutter 2002 til 1995	Ikke avklart
ppgis ved utsendelse	Lisenssvømmere	Ikke avklart
ppgis ved utsendelse	Rekrutter 2002 til 1995	Ikke avklart
ppgis ved utsendelse	Lisenssvømmere	Ikke avklart
ppgis ved utsendelse	Lisenssvømmere (TIDSKRAV)	Ikke avklart
ygg + stafett ser og Distanser oppmeldingsskjema)	Alle	Ikke avklart
ppgis ved utsendelse	Lisenssvømmere	Ikke avklart
ppgis ved utsendelse	Rekrutter 2002 til 1995	Ikke avklart
, IM, og Butterfly ser og Distanser oppmeldingsskjema)	Alle	Ikke avklart
ppgis ved utsendelse	Lisenssvømmere	Ikke avklart
ppgis ved utsendelse	Lisenssvømmere (TIDSKRAV)	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 deltagende utøvere.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com



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.

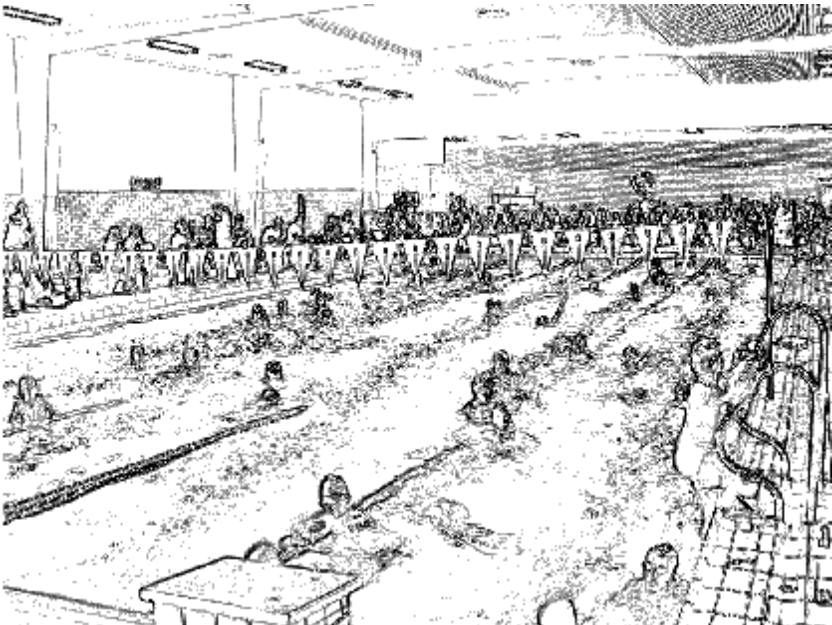
LUND SVØMMEKLUBB

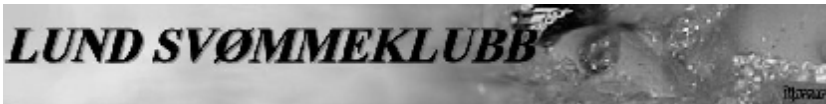
Lisens:

Lisens er en forsikring og pålagt avgift som må betales til Norges Svømme-
forbund dersom deltakelse på lisensstevner skal være gyldig. Lisensen for
2009 / 2010 er ca 350 kr, og betales som en engangsavgift en gang i året.
Betalt lisens gjelder altså for hele det året som lisensen er betalt for. Utøve-
re 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), 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
er medlem av



Ringveien 22
4460 Moi

Telefon: 41 40 19 98 / 48 99 07 85

E-post: bjorn.harry.ulvang@nordan.no

Web: 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 2009/2010, 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) 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

Siw Karin Utheim

Jan Frøytlog

Sigrid M Hamre