

## Fynbørn3, 28 februar

**Sted:** Svendborg Svømmehal, Centrumpladsen 3, 5700 Svendborg

<b>Afg. Nyborg:</b>	<b>Indsvømning</b>	<b>Holdledermøde</b>	<b>Officialmøde</b>	<b>Stævnestart</b>
9.00	10.00	10.00	10.15	11.00

Indsvømning er den opvarmning, svømmerne får inden stævnet. Det vil sige, at svømmerne skal være omklædt og klar til at varme op kl 10.00

Holdlederen deltager i holdledermødet, og de tilmeldte tidtagere deltager i officialmødet.

### **Deltagere:**

Dicte Falkenstrøm

Malthe Krogh Lorentzen

Ea Pedersen

Karoline Rasmussen.

**Træner:** Thea Lund Pedersen 27 46 44 34

### **Holdledere:**

Dorte Falkenstrøm

### **Official:**

Martin Falkenstrøm: Starter (aftalt på forhånd)

+ 1 tidtager blandt forældrene

### **Kørsel kl 08.50 fra svømmehallen**

Malthe: skal ind til nyborg svømmehal og have Thea med.

Alle andre køre selv

**Afbud:** Meldes til træneren hurtigst muligt.

**Startliste:** Startlisten kan ses på vores hjemmeside. Det er altid en god ide, at tjekke om ens barn er tilmeldt de rigtige løb.

Løbsprogrammet bliver først trykt kort før stævnestart. Dette sker så sent, fordi stævnesekretariatet så kan nå at registrere eventuelle afbud, så de kan undgå, at der svømmes med tomme baner i et heat.

### **Generelt om stævner:**

Til dette stævne er der rigtig mange svømmere, der er med for første gang. Derfor her lidt ekstra information om det at tage til stævne. Og herfra også en opfordring til "gamle" forældre om at hjælpe de "nye" tilrette.

**Stævnetasken – hvad skal med?:** Badetøj, badehætte, svømmebriller, 2 håndklæder, shorts, t-shirt. Madpakke, drikkedunk, snacks f.eks. nødder, rosiner, müslibar m.v. OBS: Det er som regel ikke muligt, at købe mad, så det er vigtigt selv

at medbringe! Vi spiser ikke slik eller drikker sodavand under stævnerne, men spiser gerne sund mad, som pastasalat, rugbrød m.m.

**Hvordan kommer vi frem?:** Vi er afhængige af, at forældre kører børnene til stævner. Vi skiftes og tager gerne flere børn med i bilerne, så forældrene ikke behøver at tage med hver gang. Derfor spørger vi også til transporten, når I melder til til stævnet. Dem, der skal have passagerer ud over eget barn med, mødes ved svømmehallen i Nyborg på det afgangstidspunkt, der står på info-sedlen. Her samler man dem op, der skal have kørelejlighed (gælder også trænerne). Dem der kører selv, kan køre direkte til stævnet.

Tilmelderen holder øje med, at alle har plads i en bil. Til større stævner udenfor Fyn gælder særlige regler, da klubben refunderer kørsel fra broerne og udefter.

**Hvem tager med fra svømmeklubben?** Der er altid mindst én træner med. Desuden skiftes forældrene til at være holdleder. Holdlederen hjælper træneren med det praktiske i forbindelse med stævnet. (Ledermøde, sende svømmerne til start på de rigtige tidspunkter m.v.) Holdleder og træner tager sig også af børn, der er afsted uden forældre

**Hvordan ved jeg, hvornår det er mit barns tur til at svømme?** Træneren og holdlederen har et løbsprogram, så de hjælper svømmerne med at komme til start. Svømmerne skal dog være opmærksomme og holde sig i nærheden af træneren, da denne ikke har mulighed for at gå og lede efter de enkelte svømmere. Desuden spørger tidtageren om svømmernes navn, når de kommer op til start-enden, så det sikres, at svømmerne starter i det rigtige heat.

Der er flere heats i hvert løb, og det er svømmerens tid i det pågældende løb, der afgør, hvilket heat man bliver placeret i. Svømmere, der ikke har svømmet løbet før – og dermed ikke har en tid, bliver placeret i de første heats. De hurtigste tider bliver placeret i de sidste heats.

**Hvor kan jeg se tiderne?** Alle tider bliver efter stævnet lagt på NSKs hjemmeside, under stævner og resultater. Man kan også altid finde sit barns bedste tider på Dansk Svømmeforbunds åbne database: [www.octopen.dk](http://www.octopen.dk)

**Præmier:** Der er ikke præmier til FynBørn-stævnerne. Men alle svømmerne får en medalje. Derudover kan man svømme efter de såkaldte nåle-tider. Dog får man først nåle, når man svømmer 100m og længere løb.

Dansk Svømmeunion har et nåle-system, hvor svømmerne får tildelt nåle, når de opnår bestemte tider i de forskellige løb.

Du finder et link til nåletiderne på k-afdelingens side på [www.nskklub.dk](http://www.nskklub.dk)

Nålene bliver uddelt to gange om året til fælles-arrangementer i svømmeklubben.

Er der spørgsmål eller rettelser til infosedlen kontakt: [dorteskovly@hotmail.com](mailto:dorteskovly@hotmail.com)