

Aars Svømmeklub



www.aars-svømmeklub.dk

Stævnereregler og vejledning.

Til stævnet skal du medbringe:

- Badebukser/badedragt (Fina godkendt)
- Svømmebriller
- Badehætte (*Den med klublogo på naturligvis 😊*)
- Håndklæder (mindst 2)
- Shorts og T-shirts
- Energirig madpakke (Der kan som udgangs punkt ikke købes mad, der hvor vi er.)
- Drikkedunk.

Til Weekendstævne skal du have noget ekstra med:

- Håndklæder (1-2 ekstra)
- Shorts og T-shirts (1-2 sæt)
- En langærmet trøje eller træningsjakke
- Energirig mellemmåltider. (Vi får morgen-, middag-, og aftensmad. Så det er godt at have gode og sunde ting med eks. Chokolade, müslibar, grovkiks og frugt)

Der bliver stillet overordnede krav, når vi er ude til stævner; **At I yder det optimale i jeres løb.**

For os som trænere er Jeres tid ligegyldig; kun en ekstra bonus, så længe I har gjort det absolut bedste for, at opnå det resultat, I nu engang har opnået. Derfor forventer vi selvfølgelig også, at I gør hvad I kan, for at være forberedte til jeres løb. Dette kan I gøre ved følgende

- Vær altid godt påklædt i svømmehallen
- Varm godt op inden løbet. (Det er de færreste, der er varme efter at have siddet ned i to timer, selvom luften i svømmehallen er varm!)
- Vær udhvilet (Kom i seng i ordentligt tid aften inden stævnet)
- Have spist godt (At have spist godt er ikke det samme som at have indtaget en julefrokost.)
- Koncentrer dig inden du skal ud at svømme. Du kan "pjatte" rundt igen efter løbet, men op til er det vigtigt, at du koncentrerer dig 100% om, hvad du skal ud at svømme. Og lad de andre koncentrere sig, når du har brug for det.

Med dette er både du og din krop ordentlig forberedt – og du får et godt stævne.

Hvis man efter et løb føler at man har gjort sit absolut bedste, bør man være utrolig tilfreds med sin præstation, uanset den opnåede tid.

God fornøjelse!

Med venlig hilsen
Aars Svømmeklub