

“

Vi er så seje og så rå -
tingelingeling bom bom
Vi svømmer og vi alle slå -
tingelingeling bom bom
Sku' vi ikke bar' ta' medaljen på? -
tingelingelingelingeling bom bom
Og øverst op på skamlen stå
tingelingeling bom bom

Hvem er vi? - A S K
Hvem er vi? - A S K
Hvem er vi? - A S K

- Fælles kampråb inden stævnestart -

VELKOMMEN TIL KONKURRENCEAFDELINGEN

SÅDAN BLIVER DU KLAR



"Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis der skulle opstå spørgsmål undervejs."

Cheftræner / Dan Møller Nielsen
Mail / traener@aars-svømmeklub.dk
Telefon / 20 65 00 67

Er du på Facebook? Du kan med fordel melde dig ind i gruppen "ASK konkurrenceafd." og blive opdateret omkring diverse - eksempelvis tilmeldingsfrister mv.

I konkurrenceafdelingen hjælper alle til med bane-torve, vendeflag før og efter træning. Rengøring af bruserummet efter endt træning er også en fælles-opgave.

Det er et krav, at svømmere med langt hår som minimum benytter sig af hårelestik til træning. Badehætte er dog langt at foretrække. Denne kan iøvrigt købes med klublogo inde under "shop" på klubbens hjemmeside.



AARS

SVØMMEKLUB

Besøg os på: www.aars-svømmeklub.dk

Få rabat på alt svømmeudstyr hos TYR Danmark ved at bruge Aars Svømmeklubs egen rabatkode

www.tyrdanmark.dk
AA20ML

VELKOMMEN TIL KONKURRENCEAFDELINGEN

Du er nu en del af Aars Svømmeklubs konkurrenceafdeling. En fortjeneste, som du ikke er kommet sovende til, men har arbejdet hårdt for at opnå.

Denne folder hjælper dig på vej til den bedste start på din konkurrence-svømning. De rette rammer for din svømning giver dig de bedste oplevelser!

Stort tillykke med oprykning!
Bestyrelsen



Det er et krav at du *altid* medbringer vanddunk og t-shirt til træning

TRÆNING

At gå til svømning i Aars Svømmeklub skal være sjovt. Derfor er det vigtigt at du som svømmer kommer til hver træning - ikke kun for at dygtiggøre dig som svømmer, men også for at skabe venskaber på tværs af holdet.

Desuden forventes det, at træningen angribes med seriøsitet, selvom der altid er plads til snak og morskab imellem de forskellige øvelser, som står på programmet den pågældende dag.



Vi kører med bus til stævner

STÆVNER

Er du konkurrencesvømmer deltager du ved stævner. Her bør du medbringe:

- Badebukser/badedragt
- Svømmebriller og badehætte
- Håndklæder (mindst 2)
- Shorts og klub t-shirt
- Energirig madpakke
- Drikkedunk

Vi forventer kun, at du *altid* yder det optimale i dine løb.

Desuden forventer vi, at du støtter dine holdkammerater og hepper på dem, ligesom de hepper på dig.

Slik og søde sager bedes blive hjemme, da disse har en negativ indvirkning på dine præstationer. Medbring istedet frugt og/eller müsli-bar som hurtig snack.

Tilmelding til stævner sker under "event" på vores hjemmeside.

TRANSPORT

Vi har altid prioriteret det højt, at køre til stævner i samlet flok. Dette foregår i bus fra svømmehallen, og styrker sammenholdet blandt alle på tværs af de forskellige hold i konkurrenceafdelingen.

WEEKENDSTÆVNER

Aars Svømmeklub deltager flere gange årligt i stævner som strækker sig over en weekend eller forlænget weekend. Der vil som oftest være overnatning og bespisning med i prisen til weekendstævner.

Her sover vi i samlet flok med klubben i klasselokaler på den lokale skole i stævnebyen, hvilket altid er utrolig hyggeligt.

KLUBTØJ

I Aars Svømmeklub tilbyder vi klubbetøj til fordelagtige priser. Dette tilbud kommer omkring 2 gange om året. Tøjet er ikke et krav, men der opfordres til at få et sæt, idet det er yderst opsigtsvækkende med den røde farve.