



Nordsjøstevnet i Kristiansand 1.-4. november 2018.

Nordsjøstevnet går av stabelen to uker før NMjr/UM i Asker og er en viktig del av forberedelsene dit. I tillegg er det siste mulighet for å kvalifisere seg til NMjr/UM, både individuelt og på stafett.

Alle svømmere (2005 oe) som er kvalifisert får mulighet til å delta og vi håper alle ønsker å delta. Dere kan enkelt gå på www.medley.no for å sjekke om dere er kvalifisert og hvilke øvelser dere har tatt krav på. Siste mulighet for å kvalifisere seg er under Lambertseter Open 19.-21. oktober.

Transport – Avreise/ankomst:

- Avreise med buss fra Sogn bad torsdag 1. november kl. 12.00
- Hjemreise med buss etter stevneslutt søndag kveld. Ankomst Sogn bad ca kl. 23.00

Boforhold/bevertning:

- Vi bor på Scandic Hotel Bystranda som ligger i samme kompleks som svømmehallen.
- Vi får servert frokost, lunsj og middag på hotellet vårt.
- Første felles måltid er middag torsdag kveld og siste felles måltid er lunsj søndag formiddag.
- Andre behov og mellommåltider underveis må dekkes og organiseres av hver enkelt.
 - Allergier må det gis beskjed om til trenerne fortløpende.

Ta med:

- Oi klær/utstyr – Vi ønsker å profilere oss på en profesjonell måte. Alle skal ha reisejakke på, de som ikke har tar kontakt med trener.

Påmelding/egenandel:

- Svømmere/foreldre melder seg på til "leiren" i medlemsregisteret.
- Trenerne i samarbeid med svømmerne plukker øvelser til stevnet og melder på disse.
- Egenandel Kr 2900,-
- Siste frist er søndag 21. oktober.

Trenere:

- Stig Leganger-Hansen, Nils Uno Davidsen, Johan Parker Nygaard og Kristian Nygaard.

Mvh Trenerteamet

