

Informasjon NMjr/UM i Asker 2018

Overnatting:

Vi har felles overnatting på Thon Hotel Vettre for alle med individuelle krav. Det blir oppmøte på hotellet onsdag 14. november kl. 16.00 for innsjekk. Vi tar innsvømming kl. 18.00 og har middag når vi kommer tilbake til hotellet igjen.

Transport:

Transport mellom hotellet og svømmehallen skjer med rutebuss som tar 6 minutter. Hver enkelt har ansvar for egen billett. Linje 250 går fra Vettre til Holmenbukta som er like ved svømmehallen. Hverdager er det avgang hvert 15. minutt fra 06.25, lørdager hvert 30. minutt fra 06.10, søndager hvert 30. min fra 08.10. I tillegg har arrangøren buss søndag kl. 06.45, 07.45 og 08.15. Fra Holmen til Vettre er det avgang hvert 15. minutt hver dag.

Bespising:

Frokost, lunsj og middag serveres på hotellet. Andre mellommåltider besørges av hver enkelt.

Fysio:

Vi har med Anno Elo som fysio alle dager bortsett fra torsdag formiddag. Finalesvømmere prioriteres hvis det blir stor trafikk hos han.

OI-effekter og heiarop:

Alle må stille i nye OI klær og svømme både innsvømming og konkurranse i OI badehette. Heiarop gjennomføres 10 minutter før start av hver stevneavdeling. Alle er med.

Filming:

Alle løp vil bli filmet og alle har selv ansvar for å få sett gjennom løpene sine så raskt som mulig etter at restitusjonsrutiner er gjennomført.

Stafetter:

Trenerne foretar alle uttak til stafetter. Det forventes en ekstraordinær innsats og lagånd i forkant, underveis og i etterkant av alle stafetter. Det skal vises at vi er stolt av å prestere på stafett for OI.

Egenandel:

Kr 2000.-. Alle melder seg på «leiren» i medlemsregisteret.