



Velkommen på C-holdet!

Det er her man går fra at ”gå til svømning” til at ”være svømmer”.

Dette indebærer nogle forskellige ting, som læses herunder.

Træning:

- Opvarmning 15 min. før hver træningspas og udstrækning 10-15 min. efter endt træning
- Medbringes i hallen:
- Badehætte – skal benyttes af alle der har langt hår
- Drikkedunk (med vand i)
- T-shirt og shorts til landopvarmning
- Svømmetaske

Træningstider og ændringer kan ses på [hjemmesiden](#)

Stævner:

- Oversigt kan ses på nettet under aktivitetskalender
- Kørsel – vi mødes altid ved Maglegårdsbadet (nærmere herom på stævneseddel)
- Medbringes: Svømmetøj (gerne flere), badehætter, svømmebriller (gerne flere), 2-3 store håndklæder, indendørs fodtøj evt. badesandaler, drikkedunk, t-shirt, shorts/træningsbukser, mad (pasta, groft brød – ingen søde sager som fx slik, chokolade, kage.)

Træningslejr

- Afholdes for C-holdet 1 gang om året
- Stedet er et andet end Roskilde
- Træning typisk 2 gange om dagen i knap en uge
- Sociale aktiviteter

Socialt

- Klubaften: afholdes første onsdag i måneden. Man hygger og spiser pizza.
- Opstartsweekend første weekend i september (normalt)
- Afslutningsarrangement afholdes i slutningen af sæsonen

Nyttige links

<http://www.roskilde-svoemning.dk> (Roskilde Svømningens hjemmeside)

www.badedyr.dk (badetøj, briller, badehætter og andet svømmeudstyr)

www.svoem.dk – svømmeforbundets hjemmeside.

www.svoem.org kravtider til mesterskaber, nåletider