

VELKOMMEN SOM MEDLEM I ÅSTVEIT SVØMMEKLUBB

Historie:

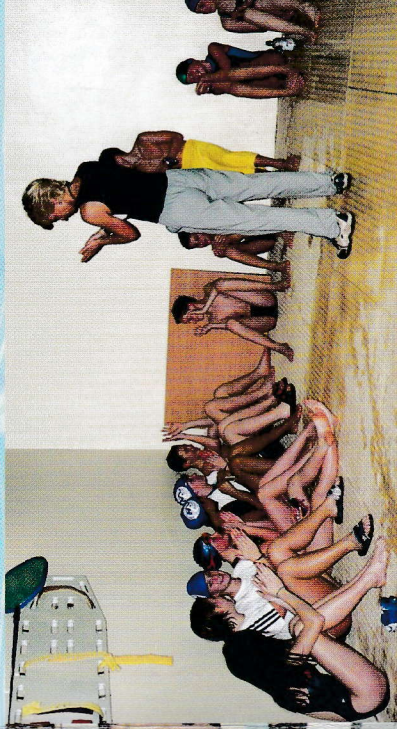
Åstveit Svømmeklubb er stiftet i 1974 i forbindelse med åpningen av svømmeanlegget Åstveithallen. Fram til 1981 har all aktivitet vært konsentrert her. Siden januar 1981 har klubben også drevet kursvirksomhet på Rolland Skole og på Vestlandshelmen.

Svømmeklubben tilbyr et godt idrettsmiljø og positiv fritid for sine medlemmer.

Klubben har velkvalifiserte trenere som tilrettelegger aktivitetene for alle kategorier svømmere og kursdelakere.

Svømme-trening:

For å bli medlem av ÅSK må du kunne svømme 25m bryst, crawl og rygg. Dersom du ikke kan det, må du gå på kurs som arrangeres av ÅSK i Åstveithallen og på Rolland skole. Gjennom svømmekursene får du en grunnleggende innføring i svømmeteknikk.



Stevner:

Gjennom sesongen arrangerer vi en rekke interne stevner hvor alle medlemmene kan delta. Et av disse stevnene er

"Klubbmester-cupen" hvor også kursdelakerne har mulighet til å delta. "Klubbmester-cupen" er 5 stevner i løpet sesongen. Distansene er tilrettelagt slik at alle skal ha mulighet til å gjennomføre.

"Cupen" er indelt i årsklasser og det svømmes kun en svømmeart på hvert stevne.

For de som ikke vil delta i "cupen" er det anledning til å svømme 25m av den aktuelle svømmearten på stevnedagen. De yngste aspirantene kan svømme 25m bryst,crawl eller rygg.

Ved lekbetont trening forsøker vi å videreutvikle dette.

Om du senere har lyst til å bli en enda bedre svømmer, vil du etter hvert få anledning til mere systematisk trening. Svømmetreningen følger stort sett skoleåret.

På skolens fri og feriedager er det også treningsfri, om ikke annen melding er gitt av trener.