



Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub



Hej alle svømmere

nyhedsbrev til svømmere 2019/2010

Vi har startet svømmesæsonen for 2019 - 2020 ultimo maj.

Der er nogle små ændringer i den nye sæson, som vi gerne vil delagtiggøre jer i og da der er kommet nye svømmere til, kommer der små hints.

Billetter uddels af billetmaster Jens J. der sidder i svømmehallens forhal fra 19:10 - 19:25 "ca." de første 3-4 uger, ellers kontakt ham over FB for udlevering af billet.

Vi må deles om Julie som træner i sæson, da vi ikke har kunnet skaffe en substitut til Gitte.

Hvis der sidder en der ude, med kendskab til et ungt (eller ældre) menneske der gerne vil stå på kanten, gerne med svømmebaggrund, så kontakt undertegnet.

Coretræning:

Julie har tilbudt at forestå lidt coretræning på kanten af bassinet hver onsdag fra 19:30 til 19:55. Mød frisk op med håndklæde og et par shorts og få strammet op.

Tilbuddet køre så længe Julie har lyst, SÅ ROS HENDE!!

Træning fredag morgen:

Vi har mulighed for at svømme med HILS fredag morgen fra 06:00 - 07:20, så der mulighed en frisk svømmetur inden arbejdet.

Tilbuddet foregår i HILS regi og så længe det passer ind i deres træningsplaner, så vi kan ikke regne med tilbuddet hele sæsonen.

Ved deltagelse om fredagen er det med HILS som livredder og efter deres anvisninger (hvis der skal hjælpes med banetove etc.)

Bemærk at det er selvtræning, ingen programmer fra HILS's træner.

Til nye svømmere og gamle!:

Vis hensyn på banen og lyt efter trænerens anvisninger:

Ved stop i enden af banen; træk ud til siden, så der er plads til den næste.

Når vi undtagelsesvis ligger på bane 4 skal vi tage særligt hensyn den offentlige svømning.

Hold afstand når man svømmer med "fødder"

Lad hurtigere svømmer bagfra komme forbi.

Ved deltagelse lørdag morgen hjælp vores livredder med at får banetovene i vandet.

God træning til alle:

Lermo og Lars Rex