

LÅMØ LEIR



Invitasjon til LÅMØ leir, 22.-23. august 2026

Svømmeklubbene i Vestfold og Telemark svømmekrets inviterer til treningsleir for alle kretsens LÅMØ 2027 satsende svømmere, fødselsår 2011-2016.

Svømmeklubbene i Vestfold har i flere år arrangert LÅMØ leir. Vi ønsker å utvide dette tilbudet til å inkludere svømmeklubbene i Telemark, og antar vi kan få rundt 100-150 svømmende deltagere i alderen 10-15 år (2011-2016). Det blir overnatting i en stor idrettshall, vi skal ha flere økter med basis- og svømmetreninger, og vi spiser felles måltider.

Dette er et samarbeid mellom alle deltagende klubber, hvor utgiftene deles på antall deltagere, ingen fortjeneste til klubbene. Alle klubbene stiller med trenere og dugnadspersoner. Dermed blir dette et lavkost tilbud for deltagende svømmere.

Vi har to hovedmål med LÅMØ leir

- Øve på svømmeteknikk, heve nivået mhp LÅMØ 2027
- Utvikle samhold mellom svømmerne i klubbene

Svømmere bygger vennskap, svømmeteknikk og treningsglede. Trenere bygger relasjoner og utveksler erfaringer og kunnskap. Klubbene bygger samarbeid og svømmeglede 🤝😊

Arrangementet gjennomføres fra lørdag morgen til søndag formiddag i Kvelde. Her har vi basseng med 6 baner samt stor idrettshall til basis treninger og overnatting.

Mat

Lørdag serveres lunsj og middag. Søndag serveres frokost. Frukt blir kjøpt inn som mellommåltider. Enkel brødmat er tilgjengelig hele tiden dersom noen blir sulten mellom måltider. Si ifra dersom du har allergier. Snacks til lørdag kveld må svømmere ta med selv. Drikkeflaske med navn utleveres til alle svømmere ved oppmøte, som brukes under trening og til måltider.

Dugnadsbehov

Alle klubbene må involvere foreldre! Alle klubbene må stille med 1-2 nattevakter hver for sine svømmere. Det blir fordelt dugnader mellom klubbene (rigging, vakter, servering, rydding, utvask, mm). Det kan forventes at hver klubb må stille med 1-2 dugnadvakter gjennom dagene.

Trenere

Klubbene må stille med trenere under arrangementet (helst samme trenere begge dager). Minst en trener pr 10-15 deltagere. En trener utnevnes som hovedtrener for arrangementet.

Husk å ta med dette:

- Gave til pakkeleken lørdag kveld (maks verdi kr 50,-)
- Liggeunderlag/luftmadrass
- Ørepropper
- Sovepose/dyne
- Pute
- Toalettsaker
- Treningstøy til både til vann og til basis inne - husk joggesko
- Treningstøy til utendørs treningsøkt, basis og joggetur
- Snorkel, svømmeføtter, pullboy og svømmebrett (dersom du har dette).
- Uteklær til all slags vær

Påmelding

Medley: <https://www.medley.no/stevne.aspx?stevneid=5469>

Anbefalt pris pr deltager: kr 600,-

Klubbene avgjør selv om svømmere eller klubb skal dekke dette helt eller delvis.

Klubbene er ansvarlig for å dekke eventuelt underskudd fordelt pr deltager.

Forslag til budsjett

Utgifter:

Leie av lokaler kr 16000

Drikkeflasker kr 15000

Mat lørdag og søndag kr 40000

Diverse kr 2000

Pris pr deltaker blir ca kr 600

Vestfold har søkt om NSF støtte (lisenspenger som går til krets-leddet). Venter på svar.