

Informasjon til trenerne

NM Kortbane

Asker 13 – 16 november 2025



Kjære trener

Velkommen til Asker og NM kortbane. Vi er spente, samtidig gleder vi oss til å vise frem Holmen svømmehall som en flott konkurranse arena og vi vil gjøre vårt ytterste for å skape gode rammer rund konkurransen.

Akkrediteringskort

Akkrediteringskortene vil ligge klare allerede fra innsvømmingen onsdag, men det er også mulig å plukke disse opp på legledermøtet samme kveld eller torsdag morgen. Alle svømmerne må ha akkrediteringskort før start. Pass på at alle får dette med seg når de skal svømme, forsøk eller finaler.

Innsvømming hver dag

Det er innsvømming til følgende tider:

Onsdag: 1600 til 2000. Vi vil da be svømmerne gå opp av vannet da vi har en del tekniske tester som skal gjøres etter dette.

Torsdag, fredag og lørdag: kl 0715 til 0845 og 1430 til 1645

Søndag: kl 0715 til 0845 og 1330 til 1545

Akkreditert sone

For å skape gode soner rundt svømmerne, blir det akkreditert sone. Dette en sone eksklusivt for svømmere, trenerne og lagledere. Akkreditert sone går fra foajeen i svømmehallen og strekker seg gjennom garderobene, terapibasseng og den delen av sonen rundt bassenget som vender mot de faste tribunenene. Inne i hallen, er denne delen markert med røde tepper.

Inngang i hallen

Vi ber alle svømmere, trenere og lagledere om å gå inn i hallen fra foajeen gjennom akkreditert sone. Publikum går direkte inn i sone for publikum. Svømmerne som vil ut – bør fortrinnsvis gå ut samme vei, men vi kommer til å slippe dem ut gjennom «smutthullet», men IKKE inn. Vi blir nødt til å være strenge på dette. Trenerne som skal til Coaches Corner kan gå ut og inn gjennom smutthullet. Dere vil veldig fort oppdage hvor «smutthullet» er 😊

Callroom

Denne gang vil callroom starte inne i terapibassenget. Det vil også være her svømmerne kan hente klærne sine etter at de har svømt. Vi forsøker med dette å flytte køen (og støyen) spesielt til korte øvelser, inn i terapibassenget.

Opphold utenom Akkreditert sone.

Gymsalen blir denne gang tilgjengelig for svømmerne. Vi setter opp godt med søppelkasser og ber pent alle om å rydde opp etter seg, så blir det hyggeligere for nestemann.

Coaches Corner

Coaches Corner legges til det lille rommet mellom våtkafeen i hallen og resepsjonen. Her blir det kun tilgang for trenene. Vi setter frem kaffe, vann, saft og litt kaker og snacks. Glemmer vi å fylle på, dra i oss. Trenerne våre; Rolf, Kalle, Martin og Alisher vil også følge litt med. Men bruk rommet og ta en prat med dine kollegaer.

Mat og drikke utover det vil bli solgt i Kafe Asker i underetasjen.

Basseng

Temperaturen i 25m settes ned til 26,5 grader. Temperaturen i terapibassenget skal ned til 28 grader. Lufttemperaturen skal senkes tilsvarende.

Da ønsker vi velkommen til Asker og gleder oss til å se dere alle i Holmen svømmehall

Asker svømmkelubb