

Norges Svømmeskole - Kursinfo

Kursnavn: Open water
Sted: Merraneset
Arrangør: Asker SK
Kurstype: Open Water
Hovedinstruktør: Rolf Arne Nordang
Instruktør: Iver Strand

Bassengnavn: Konglungen
Adresse: Spira
Sted: 1392 VETTRE

Kontaktperson: Administrasjon
Telefon: 66848372
Mobil: 46886951
Epost: kurs@askersvom.no

Kurspris: 1200,00 + medlemskontingent: 250,00
Pris ved søskenmoderasjon: 1200,00

Info:

Hensikten med kurset er å gjøre deltageren tryggere på å svømme ute i åpent vann. Deltagerne skal bli kjent med Open Water svømming til mosjon, trening og konkurranse. Etter endt kurs skal deltagere ha kjennskap til relevante sikkerhetsaspekter i Open Water slik at utesvømming foregår trygt og sikkert for både seg selv og treningskamerater. Kurset vil også ta for seg gjennomføring og målene for Wet Card; <http://askersvom.no/wetcard/> Målgruppe: Aktive svømmere fra 15 år, mosjonssvømmere og triatleter i voksen alder. Oppsett: Tirsdag 23.06 18.30-20.30 - Teori + praksis i sjøen, på Merraneset Torsdag 25.06 18.30-20.30 - Teori + praksis i sjøen, på Merraneset Lørdag 27.06 11.00-13.00 - Teori + praksis i sjøen, på Merraneset Tirsdag 30.06 18.30-20.30 - Teori + praksis i sjøen, på Merraneset Torsdag 02.07 18.30-20.30 - Teori + praksis i sjøen, på Merraneset Lørdag 04.07 11.00-13.00 - Teori + praksis i sjøen, på Merraneset Obs: Man må parkere ved spira i Konglungveien, og gå ca. 500m derfra. Krav til deltagere på kurset: Deltagerne må være svømmedyktige, være i stand til å svømme ute og inne. Utøverne må ha egnet utstyr for å kunne delta. Utstyr innebærer: våtdrakt til utesvømming. Pris: 1200 kr + medlemskontingent 250 kr Det må være minst 6 påmeldte for gjennomføring av kurset.