

## Terminliste våren 2023

| Januar  |       | Arrangement                                                   | Sted                                | Deltakere/grupper                                                                                                                  | Trenere                                                                                                             | Merknad                                                                                                                               | Egenandel  |
|---------|-------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 14.01   | 15.01 | Haugaland Kraft Open<br>Intern påmeldingsfrist den 13.12.2022 | Karmøyhallen                        | Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Medley Junior/Senior<br>Medley Junior Ung 1+2<br>Rekrutt pluss svømmere | Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Sondre Monslaup<br><br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit | Den enkelte ordner transport selv til/fra Karmøy.<br>Vi trenger 3 reiseledere/<br>brannvakter for overnatting på skole lørdag-søndag. | Kr. 500*   |
| 27.01   | 29.01 | Skagerak Swim                                                 | Aquarama                            | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Medley Junior/Senior(etter avtale)                | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Sondre Monslaup             | Kristin Tønsager<br>Anne Katrine Bergland<br>Silje Sollien                                                                            | Kr. 3.000* |
| 28.01   | 29.01 | Treningshelg rekrutter                                        | Dysjaland hallen<br>Dysjaland skole | Rekrutt Jenter 1<br>Rekrutt Gutter 1<br>Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2<br>Rekrutt Jenter 3<br>Rekrutt Gutter 3<br>Delfin     | Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Assistent/Instruktør                                                        | Vi trenger foresatte som reiseledere og til forpleining av rekruttene                                                                 | Kr. 500*   |
| Februar |       | Arrangement                                                   | Sted                                | Deltakere/grupper                                                                                                                  | Trenere                                                                                                             | Merknad                                                                                                                               | Egenandel  |
| 05.02   |       | Teknikksamling                                                | Kannik                              | Delfin / Sjøløver                                                                                                                  | Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad                                                                                | Påmelding fredag den 03.02.23                                                                                                         | Kr. 0      |
| 10.02   | 12.02 | SSK Open                                                      | Stavanger Svømmehall                | Elite 1<br>Elite 2                                                                                                                 | Henning Pryde<br>Ivar Flaten                                                                                        | Vi trenger dugnadspersonell til stevnet (rigging, dommere, tidtakere, kiosk, rydding, mv.).                                           | Kr. 0      |

|       |       |                            |                  |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                   |             |
|-------|-------|----------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|       |       |                            |                  | Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt Jenter 1 + 2<br>Rekrutt Gutter 1 + 2<br>Medley Junior/Senior<br>Medley Junior Ung 1+2<br>Dreamteam | Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Sondre Monslaup<br>Sondre Monslaup<br>Ole Jørmeland | Påmelding<br><a href="https://ssk.ivolunteer.com/">https://ssk.ivolunteer.com/</a>                                                |             |
| 19.02 |       | RIL-rekrutten              | Randaberg        | Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2<br>Rekrutt Jenter 3<br>Rekrutt Gutter 3<br>Delfin<br>Sjøløve                                                                     | Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Assistent/Instruktør<br>Assistent/Instruktør                        |                                                                                                                                   | Kr. 0       |
| 25.02 | 26.02 | LÅMØ Kvallik               | Bryne Svømmehall | Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt Jenter 1<br>Rekrutt Gutter 1<br>Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2<br>Medley Junior Ung 1                         | Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Sondre Monslaup            |                                                                                                                                   | Kr. 0       |
| 23.02 | 09.03 | Treningsleir Elite         | Tenerife         | Elite 1<br>Elite 2                                                                                                                                                    | Henning Pryde<br>Ivar Flaten                                                                                                                        |                                                                                                                                   | Kr. 15.000* |
| 26.02 | 07.03 | Treningsleir Junior/Senior | Polen/Poznan     | Junior/Senior<br>Pluss hospitanter (gutter f.2007)                                                                                                                    | Sondre Møll<br>Katarzyna Smykowska                                                                                                                  |                                                                                                                                   | Kr. 9.000*  |
| 27.02 | 05.03 | Vinterferietrening (uke 9) | Stavanger/Kannik | Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt Jenter 1<br>Rekrutt Gutter 1<br>Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2                                                | Ole Martin Ree<br>Ole Martin Ree<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit                                    | Junior Ung = Mandag til Lørdag<br>Rekrutt = Mandag til Onsdag<br>Medley J/S = Mandag til Lørdag<br>Medley J/U = Mandag til Onsdag |             |

|       |       |                                                            |                      | Medley Junior/Senior<br>Medley Junior Ung 1 +2                                                                    | Sondre Monslaup<br>Sondre Monslaup                                                                                           |                                                                                                                                                                          |            |
|-------|-------|------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Mars  |       | Arrangement                                                | Sted                 | Deltakere/grupper                                                                                                 | Trenere                                                                                                                      | Merknad                                                                                                                                                                  | Egenandel  |
| 09.03 |       | SSK Skolesvømmestevne                                      | Stavanger Svømmehall | Skoleelever                                                                                                       | Trenerteam                                                                                                                   | Vi trenger dugnadspersonell til stevnet (rigging, tidtakere, kiosk, rydding, mv.).<br>Påmelding<br><a href="https://ssk.ivolunteer.com/">https://ssk.ivolunteer.com/</a> | Kr. 0      |
| 11.03 | 12.03 | Landsstevnet 2022                                          | Aalesund             | Dreamteam                                                                                                         | Ole Jørmeland                                                                                                                | LEDSAGERE FØLGER SVØMMERNE - <a href="#">Link til stevnet</a><br>Egenandel er Pr. svømmer og Pr. ledsager.                                                               | Kr. 3.000* |
| 12.03 |       | SSK Rekrutten                                              | Kvernevik            | Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2<br>Rekrutt Jenter 3<br>Rekrutt Gutter 3<br>Delfin<br>Sjøløve                 | Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Assistent/Instruktør<br>Assistent/Instruktør |                                                                                                                                                                          | Kr. 0      |
| 17.03 | 19.03 | Zeekit LÅMØ Vest                                           | AdO Arena/Bergen     | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt Jenter<br>Rekrutt Gutter | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit | <a href="#">Kvalifiserte</a>                                                                                                                                             | Kr. 3.000* |
| 21.03 |       | Klubbmesterskapet 2023 + Sosial samling med prisutdelinger | Stavanger            |                                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          | Kr. 0      |
| 26.03 |       | Teknikksamling                                             | Kannik               | Delfin / Sjøløver                                                                                                 | Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad                                                                                         | Påmelding fredag den 24.03.23                                                                                                                                            | Kr. 0      |
| TBA   | TBA   | NM Masters                                                 | TBA                  | Master-svømmere                                                                                                   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          |            |
| April |       | Arrangement                                                | Sted                 | Deltakere/grupper                                                                                                 | Trenere                                                                                                                      | Merknad                                                                                                                                                                  | Egenandel  |

|       |       |                           |                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                   |            |
|-------|-------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 01.04 | 09.04 | Treningsleir påske        | Strandebarm                 | Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt pluss (etter avtale)                                                                                                                      | Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad                                                                                                       | Vi trenger 2 reiseleder                                                                           | Kr. 5.000* |
| 03.04 | 10.04 | Påskeferie                |                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                   |            |
| 13.04 | 16.04 | Swim Open Stockholm       | Stockholm/Sverige           | Elite 1                                                                                                                                                                                     | Henning Pryde                                                                                                                                                                       | Kvalifiseringskrav - Utvalgte svømmere innen for int. kval krav. ( <a href="#">min 100% EJM</a> ) | Kr. TBA*   |
| 14.04 | 16.04 | Kompetansehelgen NSF      | Thon Hotell<br>Oslo Airport | Styret, Administrasjon, Trenere                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                   |            |
| 15.04 | 16.04 | Sandnes sprinten          | Austråttshallen             | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt Jenter 1 + 2<br>Rekrutt Gutter 1 + 2<br>Medley Junior/Senior<br>Medley Junior Ung 1+2<br>Dreamteam | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Sondre Monslaup<br>Sondre Monslaup<br>Ole Jørmeland |                                                                                                   | Kr. 0      |
| 16.04 |       | KSSK Rekrutten            | Klepp Svømmehall            | Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2<br>Rekrutt Jenter 3<br>Rekrutt Gutter 3<br>Delfin<br>Sjøløve                                                                                           | Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Assistent/Instruktør<br>Assistent/Instruktør                                                        |                                                                                                   |            |
| 23.04 |       | Teknikksamling            | Kannik                      | Delfin / Sjøløve                                                                                                                                                                            | Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad                                                                                                                                                | Påmelding fredag den 21.04.23                                                                     | Kr. 0      |
| 21.04 | 23.04 | Bergen Swim Festival 2023 | Bergen                      | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior                                                                                                                                                         | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll                                                                                                                                         | <a href="#">Kvalifikasjonskrav(hjemmeside)</a><br>Vi trenger 1 reiseleder                         | Kr. 3.000* |

|       |       |                           |                      | Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter                                                                                                                                                      | Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                            |            |
|-------|-------|---------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Mai   |       | Arrangement               | Sted                 | Grupper                                                                                                                                                                                     | Trenere                                                                                                                                                                             | Merknad                                                                                                                                                                    | Egenandel  |
| 05.05 | 07.05 | Techouse Open             | Stavanger Svømmehall | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt Jenter 1 + 2<br>Rekrutt Gutter 1 + 2<br>Medley Junior/Senior<br>Medley Junior Ung 1+2<br>Dreamteam | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Sondre Monslaup<br>Sondre Monslaup<br>Ole Jørmeland | Vi trenger dugnadspersonell til stevnet (rigging, dommere, tidtakere, kiosk, rydding, mv.).<br>Link: <a href="https://ssk.ivolunteer.com/">https://ssk.ivolunteer.com/</a> | Kr. 0      |
| 13.05 | 14.05 | Treningshelg rekrutter    | Kannik               | Rekrutt Jenter 1<br>Rekrutt Gutter 1<br>Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2<br>Rekrutt Jenter 3<br>Rekrutt Gutter 3                                                                        | Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Assistent/Instruktør                                                                                                                        |                                                                                                                                                                            | Kr. 0,-    |
| 21.05 |       | Teknikksamling            | Kannik               | Delfin / Sjøløver                                                                                                                                                                           | Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad                                                                                                                                                | Påmelding fredag den 19.05.23                                                                                                                                              | Kr. 0      |
| 27.05 | 29.05 | Årsklasse mesterskap (ÅM) | Bærum / Nadderud     | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter                                                                                                               | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska                                                                                                | <a href="#">Kvalifiserte fra LÅMØ Vest</a><br>Vi trenger 1 reiseleder                                                                                                      | Kr. 3.500* |
| 27.05 | 29.05 | Pinsehelg                 |                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |            |
| 02.06 | 04.06 | Czech Open 2023           | Praha                | Elite 1                                                                                                                                                                                     | Henning Pryde                                                                                                                                                                       | Kvalifiseringskrav - Utvalgte svømmere innen for int. kval krav. Min 104% EJM tabellen                                                                                     | Kr. 6.000* |

| Juni  |       | Arrangement          | Sted                | Grupper                                                                                                                                                               |                                                                                                                                          | Merknad                                                                                                                                                                    | Egenandel   |
|-------|-------|----------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 04.06 |       | Teknikksamling       | Kannik              | Delfin / Sjøløver                                                                                                                                                     | Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad                                                                                                     | Påmelding fredag den 02.06.23                                                                                                                                              | Kr. 0       |
| 09.06 | 11.06 | Aquarama Open        | Kristiansand        | Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Medley Junior/Senior (etter avtale)<br>Medley Junior Ung (etter avtale)                         | Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska                                                                      | Vi trenger 2 reiseledere                                                                                                                                                   | Kr. 3.000*  |
| 17.06 | 30.07 | NM leir - sommerleir | Landskrona, Sverige | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter                                                                                         | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>(Ole Martin Ree)<br>(Katarzyna Smykowska)                                                 | Kvalifiseringskrav                                                                                                                                                         | Kr. 10.000* |
| 17.06 |       | SSK Sommerstevne     | Hundvåg/Kvernevik   | Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt Jenter 1 + 2<br>Rekrutt Gutter 1 + 2<br>Medley Junior/Senior<br>Medley Junior Ung 1+2<br>Dreamteam | (Ole Martin Ree)<br>(Katarzyna Smykowska)<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Sondre Monslaup<br>Sondre Monslaup<br>Ole Jørmeland | Vi trenger dugnadspersonell til stevnet (rigging, dommere, tidtakere, kiosk, rydding, mv.).<br>Link: <a href="https://ssk.ivolunteer.com/">https://ssk.ivolunteer.com/</a> | Kr. 0,-     |
| Juli  |       | Arrangement          | Sted                | Grupper                                                                                                                                                               |                                                                                                                                          | Merknad                                                                                                                                                                    | Egenandel*  |
| 01.07 | 04.07 | NM Langbane          | Fredrikstad         | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter                                                                                         | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>(Ole Martin Ree)<br>(Katarzyna Smykowska)                                                 | <a href="#">Kvalifikasjonskrav</a><br>Vi trenger 2 reiseledere                                                                                                             | Kr. 5.000*  |
| 04.07 | 09.07 | EM for Junior        | TBA                 | Jenter: 2006-2009,<br>Gutter: 2005-2008                                                                                                                               |                                                                                                                                          | <a href="#">Kvalifikasjonskrav</a>                                                                                                                                         | Kr. 0,-     |

|       |       |                              |         |                                        |               |                                                                                                   |          |
|-------|-------|------------------------------|---------|----------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 08.07 | 09.07 | Nordiske Ungdomsmesterskaper | Sverige | Jenter: 2008-2010,<br>Gutter:2007-2009 |               | <a href="#">Kvalifikasjonskrav</a>                                                                | Kr. 0,-  |
| 08.07 | 09.07 | Internasjonalt stevne        | TBA     | Elite 1                                | Henning Pryde | Kvalifiseringskrav - Utvalgte svømmere innen for int. kval krav. ( <a href="#">min 100% EJM</a> ) | Kr. TBA* |
| 14.07 | 30.07 | VM langbane                  | Fukuoka |                                        |               | <a href="#">Kvalifikasjonskrav</a>                                                                |          |
| 05.07 | 02.08 | Sommerferie (uke 27 – 30)    |         |                                        |               |                                                                                                   |          |

\* Det tas forbehold om justeringer av egenandel i forbindelse med bestilling av reise, kost og losji, jf. prisvekst/inflasjon.

## Terminliste høsten 2023

| August    |       | Arrangement                                        | Sted                            | Grupper                                                                                                                                                                                     | Trenere                                                                                                                                                                             | Merknad                                                                                                                                           | Egenandel |
|-----------|-------|----------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 31.07     | 06.08 | Sommertrening uke 31<br>Trening i begrenset omfang | Hetlandshallen og Kannik        | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter                                                                                                               | TBA                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   | Kr. 0*    |
| 07.08     | 13.08 | Sommertrening uke 32<br>Trening i begrenset omfang | Hetlandshallen og Kannik        | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt Jenter 1 + 2<br>Rekrutt Gutter 1 + 2<br>Medley Junior/Senior<br>Medley Junior Ung 1+2<br>Dreamteam | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Sondre Monslaup<br>Sondre Monslaup<br>Ole Jørmeland |                                                                                                                                                   | Kr. 0*    |
| 14.08     |       | Treningsoppstart alle grupper                      | Stavanger                       | Alle grupper                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |           |
| 25.08     | 27.08 | Trener-/lederkonferansen                           | Thon Hotell<br>Arena Lillestrøm | Styret, Administrasjon, Trenere                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |           |
| September |       | Arrangement                                        | Sted                            | Grupper                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Merknad                                                                                                                                           | Egenandel |
| 08.09     | 10.09 | Araberswim                                         | Haraldshallen                   | Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter                                                                                                                                     | Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska                                                                                                                                | <i>Den enkelte ordner transport selv til/fra Haugesund.<br/>Vi trenger 3 reiseledere/<br/>brannvakter for overnatting på skole lørdag-søndag.</i> | Kr. 500*  |

| 16.09   | 17.09 | Treningshelg rekrutter    | TBA                  | Rekrutt Jenter 1<br>Rekrutt Gutter 1<br>Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2<br>Rekrutt Jenter 3<br>Rekrutt Gutter 3<br>Delfin<br>Sjøløve                                                   | Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Assistent/Instruktør                                                                                                                        | Vi trenger foresatte som reiseledere og til forpleining av rekruttene                                                                                                      | Kr. 500*   |
|---------|-------|---------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 17.09   |       | Karmøyrekrutten           | Karmøyhallen         | Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2<br>Rekrutt Jenter 3<br>Rekrutt Gutter 3<br>Delfin<br>Sjøløve                                                                                           | Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Assistent/Instruktør<br>Assistent/Instruktør                                                        | Den enkelte ordner transport selv til/fra Haugesund.                                                                                                                       | Kr. 0*     |
| Oktober |       | Arrangement               | Sted                 | Grupper                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Merknad                                                                                                                                                                    | Egenandel  |
| 29.09   | 01.10 | SSK Kvalikken             | Stavanger Svømmehall | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt Jenter 1 + 2<br>Rekrutt Gutter 1 + 2<br>Medley Junior/Senior<br>Medley Junior Ung 1+2<br>Dreamteam | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Sondre Monslaup<br>Sondre Monslaup<br>Ole Jørmeland | Vi trenger dugnadspersonell til stevnet (rigging, dommere, tidtakere, kiosk, rydding, mv.).<br>Link: <a href="https://ssk.ivolunteer.com/">https://ssk.ivolunteer.com/</a> | Kr. 0      |
| 09.10   | 15.10 | Skolens høstferie(uke 41) |                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                            |            |
| 08.10   | 15.10 | Treningsleir høstferie    | Kristiansand         | Elite 1<br>Elite 2                                                                                                                                                                          | Henning Pryde<br>Ivar Flaten                                                                                                                                                        | Vi trenger 1 reiseleder                                                                                                                                                    | Kr. 6.000* |
| 06.10   | 15.10 | Treningsleir høstferie    | Hjørring / Danmark   | Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter                                                                                                                                                          | Sondre Møll<br>Ole Martin Ree                                                                                                                                                       | Vi trenger 2 reiseledere                                                                                                                                                   | Kr. 5.000* |



|          |       |                     |                                      |                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                                                                 |           |
|----------|-------|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|          |       |                     |                                      | Junior Ung Gutter                                                                                                              | Katarzyna Smykowska                                                                                                          |                                                                                                 |           |
| 10.10    | 15.10 | Høstferietrening    | Stavanger/Kannik                     | Rekrutt Jenter 1<br>Rekrutt Gutter 1<br>Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2<br>Medley Junior/Senior<br>Medley Junior Ung 1 +2 | Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Sondre Monslaup<br>Sondre Monslaup           | Rekrutt = Mandag til Onsdag<br>Medley J/S = Mandag til Lørdag<br>Medley J/U = Mandag til Onsdag |           |
| 20.10    | 22.10 | NM Ungdom (UM)      | Austråttshallen                      | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter                                                  | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska                                         | Kvalifiseringskrav                                                                              | Kr. 0,-   |
| 22.10    |       | Sandnes-krutten     | Austråttshallen eller<br>Riskahallen | Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2<br>Rekrutt Jenter 3<br>Rekrutt Gutter 3<br>Delfin<br>Sjøløve                              | Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Assistent/Instruktør<br>Assistent/Instruktør |                                                                                                 | Kr. 0     |
| 26.10    | 29.10 | North Sea Swim Meet | Stavanger svømmehall                 | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter                                                  | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska                                         | Kvalifiseringskrav                                                                              | Kr. 0     |
| November |       | Arrangement         | Sted                                 | Grupper                                                                                                                        |                                                                                                                              | Merknad                                                                                         | Egenandel |
| 11.11    | 12.11 | Klepp Open          | Klepp svømmehall                     | (Elite 2)<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt Jenter 1 + 2<br>Rekrutt Gutter 1 + 2           | (Ivar Flaten)<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit                |                                                                                                 | Kr. 0     |



|          |       |                             |                      | Medley Junior/Senior<br>Medley Junior Ung 1+2<br>Dreamteam                                                                                                                                  | Sondre Monslaup<br>Sondre Monslaup<br>Ole Jørmeland                                                                                                                                 |                    |            |
|----------|-------|-----------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|
| 12.11    |       | SSK Rekrutten               | Kvernevik Svømmehall | Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2<br>Rekrutt Jenter 3<br>Rekrutt Gutter 3<br>Delfin<br>Sjøløve                                                                                           | Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Assistent/Instruktør<br>Assistent/Instruktør                                                        |                    | Kr. 0      |
| 16.11    | 19.11 | NM Kortbane Senior / Junior | AdO Arena / Bergen   | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter                                                                                                               | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska                                                                                                | Kvalifiseringskrav | Kr. 3.000* |
| Desember |       | Arrangement                 | Sted                 | Grupper                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | Merknad            | Egenandel  |
| 03.12    |       | Julerekrutten               | Hundvåg svømmehall   | Rekrutt Jenter 2<br>Rekrutt Gutter 2<br>Rekrutt Jenter 3<br>Rekrutt Gutter 3<br>Delfin<br>Sjøløve                                                                                           | Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Assistent/Instruktør<br>Assistent/Instruktør                                                        |                    | Kr. 0      |
| 03.12    |       | Julesprinten                | Stavanger Svømmehall | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt Jenter 1 + 2<br>Rekrutt Gutter 1 + 2<br>Medley Junior/Senior<br>Medley Junior Ung 1+2<br>Dreamteam | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Sondre Monslaup<br>Sondre Monslaup<br>Ole Jørmeland |                    | Kr. 0      |

|       |       |              |                     |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                     |  |       |
|-------|-------|--------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|
| 15.12 | 17.12 | Sandnes Open | Austrått Svømmehall | Elite 1<br>Elite 2<br>Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter<br>Rekrutt Jenter 1 + 2<br>Rekrutt Gutter 1 + 2<br>Medley Junior/Senior<br>Medley Junior Ung 1+2<br>Dreamteam | Henning Pryde<br>Ivar Flaten<br>Sondre Møll<br>Ole Martin Ree<br>Katarzyna Smykowska<br>Karoline Auestad<br>Thomas Brustveit<br>Sondre Monslaup<br>Sondre Monslaup<br>Ole Jørmeland |  | Kr. 0 |
| 27.12 | 31.12 | Juletrening  | Kannik              | Elite<br>Junior/Senior<br>Medley Junior/Senior<br>Junior Ung Jenter<br>Junior Ung Gutter                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |  | Kr. 0 |

\* Det tas forbehold om justeringer av egenandel i forbindelse med bestilling av reise, kost og losji, jf. prisvekst/inflasjon.

[Landslagskravene sesongen 2022-2023 – kortbane.](#)

[Landslagskravene sesongen 2022-2023 – langbane.](#)

## Kommentarer

### Egenandeler

Egenandeler er satt på bakgrunn av budsjetterte kostnader for det enkelte arrangement (stevner/leirer). Klubben er opptatt av å gjøre reise, kost og losji billigst mulig på de reisearrangementer vi deltar på og forsøker derfor å være tidlig med bestillinger. Klubben har som grunnleggende policy å støtte alle svømmere med et dekningsbidrag på 30% på alle reisearrangementer gjennom året. Når det gjelder lokale stevner (approberte så vel uapproberte) i Rogaland så dekker klubben alle kostnader knyttet til startavgift.

Når det gjelder mesterskap som NM, UM, ÅM og LÅMØ støtter klubben alle deltakende svømmere normalt med et dekningsbidrag på 50% i gjennomsnitt. Dette gjør vi av 3 grunner:

- (1) Klubben skal utvikles til å bli en eliteklubb i løpet av de neste årene (jf. virksomhetsplan og sportslig plan 2024).
- (2) Mesterskap er klubbens og svømmernes sportslige hovedmål i sesongen.
- (3) Vi har et mål om å holde egenandelene på et forsvarlig nivå slik at alle har mulighet for deltakelse uavhengig av sosioøkonomisk status.

Et av tiltakene i dette arbeidet er å selv arrangerer stevner og mesterskap. Disse arrangementene gir ikke bare klubben inntekter, det reduserer også klubbens utgifter til startavgifter, reise, kost og losji. I dette bildet er frivillig innsats (dugnad) fra klubbens medlemmer en uvurderlig faktor for at vi skal lykkes nettopp i det arbeidet.

### Kvalifiseringskrav i svømming

<https://svomming.no/svomming/svomming-forside/kval-krav/>

### Uttakelsespolicy ifm. stevner og leirer i SSK.

SSK har status som eliteklubb ved Norges Svømmeforbund (pr 1 januar 2020 og 2021). Dette medfører at vi ønsker å etterleve og tilrettelegge best mulig for at de som ønsker å drive sin svømming til maksimale. Terminlisten bærer preg av elitesatsing via stevneutvelgelsen som i noen tilfelle er med høyt internasjonalt nivå/snitt. Dette fører til at ikke alle kan delta på disse stevner da krav eller EJM tabellen tilsier at kun få svømmere innfrir kravene.

### Proof of Fitness – gjelder alle stevner og leirer (lokale, regionale, nasjonale og internasjonale)

«Proof of fitness» gjelder for alle grupper og alle stevner/treningsleirer. Det betyr at dersom svømmer er syk/skadet og/eller under rehabilitering/opptrening ved påmeldingsfristen til stevne og/eller treningsleir, skal svømmer ikke melde seg på så lenge det ikke skjer etter forutgående godkjenning og etter avtale med trener/sportssjef.



Ved manglende «Proof of Fitness» tilstreber klubben å ha et tilpasset treningsopplegg i Stavanger som passer til utøverens situasjon. Dette betyr at SSK tilstreber å ha treningstider med trener på kanten i det omfang som avtales eller er mulig for SSK.

Som minimum vil ansvarlig gruppetrener i samarbeide med utøver/foresatte lage en individuell treningsplan i tidsrommet hvor den øvrige gruppen er på treningsleir eller på stevne.

## Stevne

Det å være klar til konkurranse defineres som svømmerens evne og mulighet til å oppnå tilsvarende eller bedre resultater ved den prioriterte konkurransen, enn de resultater som svømmeren tidligere har oppnådd i sesongen eller ved kvalifisering. Det betyr at svømmeren skal ha fulgt og gjennomført den avtalte treningsforberedelsen og være i stand til å kunne yte sitt beste ved den forestående konkurransen. Klubben finner det ikke ansvarlig, både for svømmer og klubben, å sende svømmere av sted til konkurranse midt i en gjenopptreningsperiode eller under sykdom.

## Treningsleir

Det er også vår holdning i forhold til deltagelse på treningsleirer. Det er viktig for oss at svømmeren er i stand til å følge den oppstilte treningsplanen for leiren. Hvis, og dersom gruppetreneren og sportssjefen aksepterer en deltagelse under et gjenopptreningsforløp – skjer det kun ved dispensasjon fra sportssjefens side. Ved akutt sykdom, illebefinnende eller symptom på idrettsskade, forbeholder klubben seg retten til å hjemsende gjeldende svømmer. Det vil alltid kun skje under ordentlige og trygge rammer, f.eks. hvor svømmerens familie eller pårørende er orientert og kan hjelpe til i situasjonen. «Proof of fitness» gjelder selvfølgelig også for alle NSF-aktiviteter en svømmer skulle være tatt ut til.

## Uforutsette omstendigheter

Skulle klubben fastslå at uforutsette omstendigheter er oppstått i forbindelse med bruken av disse kriteriene, vil sportssjefen og daglig leder ha full og uinnskrenket frihet til å løse problemet etter eget skjønn, med tanke på faktorer og omstendigheter de anser relevante.

**November 2022**

**Stavanger Svømmeklubb.**