



ALBANIA

REGISTRERINGSKORT

For perioden 01.01. - 31.03. 2019



Navn: _____

Adresse: _____

Postnr. / sted: _____

E-post: _____

Telefon: _____

Svømmehall: _____

Mann / Gutt:

Kvinne / Jente:

Barn til og med året
en fyller 13 år:

14-18 år:

19-67 år:

Over 67 år:

Funksjonsnedsettelse:

Dato	Antall svømte meter	Dato	Antall svømte meter	Dato	Antall svømte meter	Dato	Antall svømte meter
Delsum:		Delsum:		Delsum:		Sum totalt:	



Dette kortet oppbevares i svømmehallen. Registerer antall svømte meter etter hver gang du har svømt.

Tips – slik når du målet i løpet av 13 uker: 10 000 m – svøm 770 m i uken, 5 000 m – svøm 385 m i uken, 2 500 m – svøm 193 m i uken, 1 500 m – svøm 116 m i uken. **Du kan også registrere svømte meter via www.svømmangt.no**



ALBANIA

svøm langt.no

ALBANIA – Svøm langt 2019

Via nettsiden www.svomlangt.no oppretter du en egen bruker/logger på med eksisterende bruker. Her registrerer du antall svømte meter. En hovedbruker (f.eks. foresatt eller lærer) kan også registrere for barn og elever. Alle kan delta i Svøm langt. Du bestemmer selv hvor, når og hvor langt du svømmer. Bruker du registreringskort oppbevares dette i svømmehallen. Fyll inn antall svømte meter hver gang du er i hallen. Konkurransens mål er å svømme 10 000 m¹ for voksne og 2 500 m² for barn fra 1. januar til og med 31. mars 2019. Svøm i vei – og du må gjerne svømme lengre!

Hovedpremie voksne:

En ukestur for to personer til Albania. Alle ungdom og voksne er med i trekningen. Turen er sponset av Apollo.

Hovedpremie barn:

En ukestur for familie (inntil 2 voksne og to barn) til Albania. Turen er sponset av Apollo.

Premier fra Thon Hotels:

Overnatting og besøk i Bjørneparken i Flå for familien (to voksne og to barn).

Flere gavekort for to personer som kan brukes på et av Thon Hotels sine hoteller i Norge.

Premier fra Klubben AS:

Blant deltakende ungdom (14-18 år) trekkes det ut vinnere av svømmebriller fra Klubben AS

For mer informasjon om kampanjen, svømmetips og elektronisk registrering av svømte meter, se www.svomlangt.no
Ønsker du mer informasjon om Norges Svømmeforbund eller tilbud i en svømmeklubb, se www.svomming.no

- 1: For funksjonsnedsatte er distansemålet 5 000 m for voksne og 1 500 m for barn.
- 2: Alle barn til og med året de fyller 13 år som klarer målet innen 31. mars 2019, får diplom og er med i trekning av premiene for barn.



Gjensidige



Hør ta mer på hjertet ditt!

apollo



THON
HOTELS



arend



enwa

KLUBBEN.no
Vi kan aktivitet

antibac