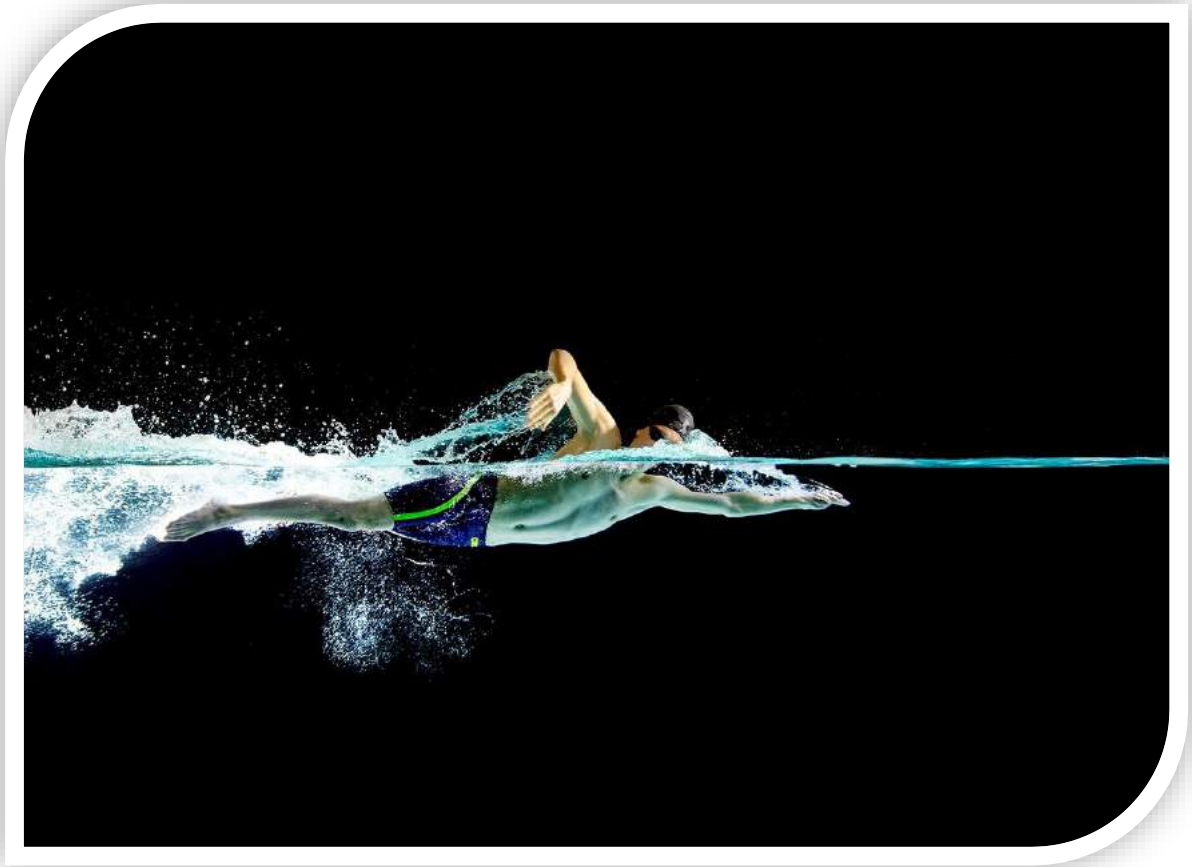




Infofolder

Konkurrenceafdelingen
Sæson 2017-2018



Denne informationsfolder for Køge Svømmeklub indeholder vigtig information for konkurrencesvømmerne og deres forældre.

Indholdsfortegnelse

Velkommen til Konkurrencesvømning i Køge Svømmeklub	5
Forældreopbakning.....	6
Kontaktoplysninger trænere.....	6
Holdstruktur i konkurrenceafdelingen i Køge Svømmeklub	7
Oprykningskriterier	7
Info om Delfinholdet	8
Info om Talentholdet	9
Info om Årgang 2 holdet	10
Info om Årgang 1 holdet	11
Info om Senior & Juniorholdet.....	12
Træningstider sæson 2017-2018	13
Ferietræning.....	13
Langsigtet Udviklingsplan for svømmere.....	14
Årgangsinddeling for mesterskaber sæson 2017/2018.....	15

Konkurrenceudvalg	16
Klubtøj	17
Pakkeliste til stævner	17
Stævnebadetøj	17
Indkøbsaftale på badetøj og udstyr	17
Stævnekalender	17
Holdleder	18
Overnatning og bespisning til Danske Årgangs-, Danske Junior-, Danske Senior- og Danske Holdmesterskaber	18
Tilmeldinger til aktiviteter via MentoClub	18
Tilmelding af kørsel, officials og andre forældreopgaver via Deltaplan	18
Stævnegegyr og betaling for kørsel	19
Afbud til stævner	19
Klubbens krav for deltagelse i stævner	19
Træningslejre og træningsweekender	20
Klubbens krav for deltagelse i træningslejre	20
.....	20
Sponsorsvømning	21
Køge Open	21
Køge Festuge	21
Sponsorer	21
Nåletider	21
Hjemmeside og Facebook	22
MentoClub	22
Baderegler i svømmehal	22
Forældre i svømmehallen under træning	22
De 10 forældrebud	23
Officials uddannelser	24
Official behov for at kunne afholde stævne	25
Regler for deltagelse i arrangementer i Køge Svømmeklubs regi	26
Optagelse i konkurrenceafdelingen	27
Rekruttering af svømmere udefra	27
Udmeldelse eller stop af karrieren som konkurrencesvømmer	27
Vigtige kontakt oplysninger	28



Velkommen til Konkurrencesvømning i Køge Svømmeklub

Som bestyrelse vil vi hermed byde dig samt dine forældre velkommen til vores konkurrenceafdeling.

For at alle bedre kan forstå hvad konkurrencesvømning er og hvad der forlanges af den enkelte, har vi udarbejdet en konkurrencefolder.

Formålet med denne er, at give svar på mange af de spørgsmål, der eventuelt kunne komme, specielt når man er ny i denne afdeling.

Som bestyrelse er vi øverste myndighed og i denne sidder

Medlemmer	Navn
Formand	Anders Jensen
Næstformand	Lars Warm
Kasserer	Jesper Eskildsen
Sekretær	Bibi Modin Christensen
Medlem	Morten Krogh Brønnicke
Medlem	Kristian Ryom
Medlem	Ulf Gøttrup Pedersen

Vi håber at du/I vil finde informationerne givende og yderligere spørgsmål kan altid stilles til jeres træner eller klubchefen.

Konkurrenceafdelingen består af ca. 110 aktive medlemmer i alderen 7 til 25 år. Herigennem dækkes alle niveauer bredt, lige fra de nye på vores delfinhold til vores rutinerede senior svømmere. Der arbejdes flittigt hver eneste uge, således at udviklingen kan fortsætte og vores svømmere kan forbedre sig.



Forældreopbakning

Når man har en svømmer i Køge Svømmeklub, må man også forvente at man skal give en hjælpende hånd med, til at få løst mange af de praktiske opgaver. Det være sig ved hjemme- som udestævner.

Ved hjemmearrangementer skal der mange gange bruges nogle til at bage, hjælpe i køkkenet, lave mad og løse andre ad hoc opgaver. Jo flere vi er til at løse opgaverne, jo lettere for alle!

Ved stævner skal der bruges forældre til at køre samt til at være officials eller være holdleder. Via Deltaplan kan man tilmelde sig disse opgaver. Holdlederne tjekker tilmeldingerne og giver besked hvis der mangler forældre til nogle af opgaverne.

Hvis vi har mere end 10 starter til stævnet skal vi stille med en tidtager (modul 1) og ved mere end 20 starter skal vi stille med en tidtager (modul 1) og en dommer (modul 2)

Klubben har den klare holdning, at er der ikke officials nok til et stævne, kommer svømmerne ikke afsted. Det er nemlig således, at for hver dag vi ikke stiller med de officials vi skal, får klubben en bøde på 1000 kr. pr. stævneafsnit.

Som forældre for Delfin og Talentsvømmer ser klubben helst at 1 forældre pr. barn som minimum har tidtagerkurset modul 1.

Som forældre for Årg. 2, Årg 1 og Senior & Junior svømmere ser klubben helst at 1 forældre pr. barn som minimum har tidtagerkurset modul 1 og bane/vendedommerkurset modul 2.

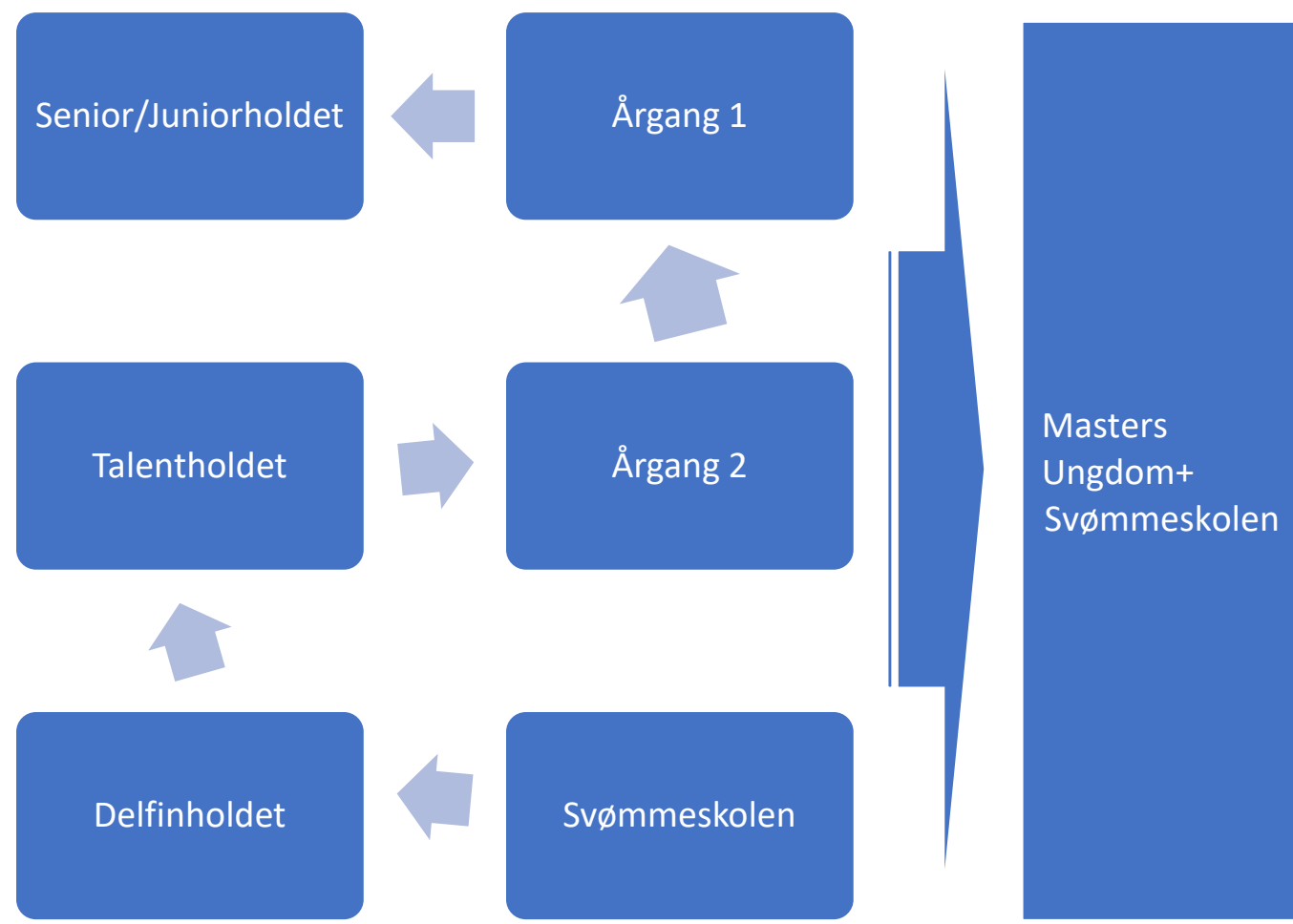
Dette for at sikre at svømmerne kan komme til de udvalgte stævner samt for at den enkelte forældre skal afsted færrest gange.

Kontaktoplysninger trænere

Hold	Navn	Tlf. Nr	E-mail
<u>Ansvarlige trænere:</u>			
Senior & Junior	Per Holmquist	+46 707 996 004	per@ksk.dk
Årg. 1	Kenneth Nielsen	20 68 75 18	kenneth@ksk.dk
Årg. 2	Sabrina Wielsøe	27 64 60 12	sabrina@ksk.dk
Talentholdet	Mia Hansgaard	28 43 38 55	mia@ksk.dk
Talentholdet	Lars Merl	25 61 90 95	lars@ksk.dk
Delfinholdet	Emma Hansen	53 34 20 04	emha4600@gmail.com
<u>Assistenttrænere:</u>			
Senior/Junior	Søren Jul Christensen		
Årg. 1 & 2	Lars Merl		
Delfinholdet	Mert Kaya	Bertram Dalgas	Alexander Hartkopf
	Emma Hansen		

De enkelte K-trænere afløser hinanden ved ferie eller sygdom m.m

Holdstruktur i konkurrenceafdelingen i Køge Svømmeklub



Oprykningskriterier

Vi har i Køge Svømmeklub valgt, at vores hold følger aldersinddelingerne i Dansk Svømmeunion. Det betyder, at vi som udgangspunkt tilbyder oprykning til næste hold efter følgende kriterier.

- Alder
- Niveau
- Træningsflid
- Evnen til at arbejde selvstændigt
- Sociale kompetencer
- Forældrenes opbakning
- Fremmøde

Opfylder den enkelte svømmer ikke kriterierne til oprykning, er man ikke sikret plads på det hold man svømmer på nu. Der tilbydes plads på andet hold i klubben f.eks i Svømmeskolen, Ungdom+ eller Masters.

Se mere under de enkelt hold for krav.

Info om Delfinholdet

Alder:

Piger årg. 09-11 og drenge årg. 08-10 (Undtagelser kan forekomme)

Antal svømmere:

Der er plads til ca. 30 svømmere på Delfinholdet.

Som Delfin svømmer er der træning 2 gange om ugen. Det er holdet hvor alle starter og får et større indblik i konkurrencesvømning og diverse svømmearter. De som svømmer på dette hold, er kommet fra vores undervisningsafdeling og er udtaget til at starte konkurrencesvømning.

Delfinholdet er også holdet, hvor man introduceres til svømmestævner, altså man kommer ud og svømmer mod andre klubber. Her må man forvente en del aktivitet.

Skulle man ikke kunne møde frem til træning, meldes der afbud til træneren og kun til træneren.

Som træner forventes følgende:

- Delfin svømmere har en positiv indstilling til træningen
- Delfin svømmere skal være modtagelig for ny læring
- Delfin svømmere skal introduceres til god banekultur 5/10 sek. efter hinanden
- Delfin svømmere har altid fyldt drikkeflaske med til træning
- Delfin svømmere møder altid 15 min før til opvarmning
- Delfin svømmere skal deltage i stævner og sponsorstævnet.

Økonomi og træningsudstyr.

Som Delfin svømmer køber man selv alt klubbetøj og udstyr.

Af yderligere udgifter skal der betales kontingent, stævnegebyrer og for træningsleje ligesom der kan være udgifter til diverse klubudstyr.

Delfin svømmere bruger følgende udstyr til træning: svømmefødder (de korte som hedder Zoomers), drikkedunk, T-shirt, håndklæde, badehætte (hvis håret er langt) og svømmebriller.

Aktiviteter på holdet.

For delfinsvømmerne vil der være fællesspisninger og sociale arrangementer med træneren og de andre k-hold, således at det er et så socialt godt fungerende hold som muligt.

Lukket gruppe på [FACEBOOK](#) for Delfinholdet



Info om Talentholdet

Alder:

Piger årg. 08-09 og drenge årg. 07-08 (undtagelser kan forekomme)

Antal svømmere:

Der er plads til ca. 30 svømmere på Talentholdet

På Talentholdet svømmes der 3 gange om ugen suppleret med 1 gang landtræning. Det er holdet, hvor vi lærer svømmerne hvad det vil sige at gå på et hold. Vi lærer dem en udvidet forståelse for stilarterne samt lærer dem reglerne til stævner. Udover dette arbejdes der meget på teknik. Vi begynder på at svømme længere distancer samt introducere svømmerne for svømmeserier og starttid.

I kraft af Talentholdssvømmernes større interesse for svømning på dette niveau, vil svømmernes ambitionsniveau stige.

Skulle man ikke kunne møde frem til træning, meldes der altid afbud til træneren og kun træneren.

Som træner forventes følgende:

- Talentholdssvømmere kommer med en positiv indstilling til svømningen
- Talentholdssvømmere skal være modtagelige for ny læring
- Talentholdssvømmere har god banekultur 5/10 sek. efter hinanden
- Talentholdssvømmere møder 15 min før til opvarmning
- Talentholdssvømmere har drikkedunk med til træning, som fyldes uden forældrehjælp
- Talentholdssvømmere skal deltage i svømmestævner deriblandt sponsorstævne samt sociale arrangementer
- Familien er aktiv i klubben og minimum en forælder er uddannet tidtager efter 1 år på Talentholdet.

Økonomi og træningsudstyr.

Som Talentholdssvømmer køber man selv alt klubtøj og udstyr

Af yderligere udgifter skal der betales kontingent, stævnegebyrer og for træningsleje ligesom der kan være udgifter til diverse klubudstyr.

Delfin svømmere bruger følgende udstyr til træning: svømmefødder (de korte som hedder Zoomers), drikkedunk, T-shirt, håndklæde, badehætte (hvis håret er langt) og svømmebriller.

Aktiviteter på holdet

Målet med Talentholdet er at forberede dem til Årgangsholdet. Det gør vi ved progressivt at øge stævne deltagelse og størrelse.

Det vil sige, at der til tider kan forekomme megen stævneaktivitet, således vi sikrer os, at den enkelte svømmer har så optimale forhold som muligt. Herudover vil der være morgensamlinger og sociale arrangementer med trænere og de andre k-hold.

Vi stræber efter at få alle til at indgå på holdet, så alle er en del af det sociale.

Lukket gruppe på [FACEBOOK](#) for Talentholdet

Info om Årgang 2 holdet

Alder:

Piger årg. 06-07 og drenge årg. 05-06 (undtagelser kan forekomme)

Antal svømmere:

Der er plads til ca. 20 svømmere på Årgang 2 holdet

På årgang 2 svømmes der 4 – 5 om ugen suppleret med landtræning 3 gange om ugen. Det er holdet hvor der arbejdes med tilgangen til træning både mentalt og fysisk. Svømmerne lærer gennem træningsdagbøger og i samarbejde med hinanden og trænere at opsætte mål samt konstruktiv evaluering. De lærer at indgå på et hold og værdsætte de forskellige værdier de enkelte bidrager med. Udover det mentale, er teknikken et af de store arbejdsområder. Alle svømmearter skal præciseres mere igennem teknikken, således at man får en større forståelse for den enkelte svømmeart.

Alle årgang 2 svømmere skal som udgangspunkt have kravtider til Øst ÅM i egen årgang. Kosten vil også her gå ind og være et større fokusområde, idet den enkelte svømmer skal være bevidst om hvad hun/han indtager, og om det er godt eller skidt i forhold til træningen. I kraft af årgang 2 svømmernes større interesse for svømningen på dette niveau, vil svømmernes ambitionsniveau stige.

Skulle man ikke kunne møde frem til træning, meldes der altid afbud til træneren og kun træneren.

Der forventes følgende til svømmere på årgang 2:

- kommer med en positiv indstilling til svømningen
- er modtagelige for ny læring
- fører konstruktiv træningsdagbog
- lærer at evaluere på egen indsats
- har god banekultur 5/10 sek. efter hinanden
- laver elastikøvelser i det omfang det er nødvendigt for at forebygge skader
- altid har fyldt drikkeflaske med til træning
- altid har et restitutionsmåltid med til efter træning
- deltager på træningslejren som ligger i foråret
- opsøger en af de klubben anbefalet fysioterapeuter når det vurderes nødvendigt
- familien er aktiv i klubben og minimum en forælder er uddannet bane/vende dommer efter 1 år på årgang 2

Økonomi og træningsudstyr.

Som årgang 2 svømmer køber man selv alt klubtøj og udstyr

Af yderligere udgifter skal der betales kontingent, stævnegebyrer og til træningslejre ligesom der kan være udgifter til diverse klubudstyr.

På årgang 2 bruges der: svømmefødder, snorkel, elastik, pullbouy og plade

Aktiviteter på holdet

Målet på årgang 2 er at få 8 svømmere i top 10 til Danske Årgangsmesterskaber. Det vil sige, at der tli tider kan forekomme megen stævneaktivitet, således vi sikrer os, at den enkelte svømmer har så optimale forhold som muligt. Herudover vil der være fællesspisning en gang om måneden og sociale arrangementer med trænere og de andre k-hold.

Lukket gruppe på [FACEBOOK](#) for Årgang 2 holdet

Info om Årgang 1 holdet

Alder:

Piger årg. 04-05, Drengene 03-04 (undtagelser kan forekomme)

Antal svømmere:

Der er plads til ca. 18 svømmere på Årgang 1 holdet

På Årgang 1 svømmes der 7 gange om ugen og der er landtræning 4 gange om ugen. Det er holdet hvor træningen bliver mere koncentreret i forhold til svømmerens talent og hvor teknik og arbejdsindsatsen er det store indsatsområde. Alle svømmearter skal præciseres mere igennem teknikken, således at man får en større forståelse for den enkelte svømmeart.

Alle Årgang 1 svømmere skal som udgangspunkt have kravtider til Danske Årgangs Mesterskaber i egen årgang.

Kosten vil også her indgå og være et større fokusområde, idet den enkelte svømmer skal være bevidst om hvad hun/han indtager, og om det er godt eller skidt i forhold til træningen.

I kraft af svømmernes større interesse for svømningen på dette niveau, vil svømmernes ambitionsniveau stige og dermed forventes det også at hele familien har svømning som en prioritet.

Skulle man ikke kunne møde frem til træning, meldes der altid afbud til træneren og kun træneren.

Det forventes du som årgang 1 svømmer/familie opfylder følgende:

- svømmere kommer med en positiv indstilling til svømningen
- svømmere skal være modtagelige for ny læring
- svømmere har god banekultur 5/10 sek. efter hinanden
- svømmere laver hver dag landopvarmning for at forebygge mod skader
- svømmere har altid fyldt drikkedunk med tyndt saft eller sports drik med til træning
- svømmere har altid kakao/bolle med til efter træning (kulhydrater/proteiner indtages lige efter træning)
- svømmere deltager i stævner og lejre
- svømmere har 90% fremmøde
- familien prioriterer ferie træning
- familien er aktiv i klubben og minimum én forælder er uddannet bane/vende dommer

Økonomi og træningsudstyr

Som Årgang 1 svømmer køber man selv alt klubtøj og udstyr

Af yderligere udgifter skal der betales kontingent samt stævnegebyrer og træningslejre ligesom der kan være udgifter til diverse klubudstyr. Stævne og træningslejre budgettet lå i sæson 2016-2017 på ca. 12.000 kr.

Årgang 1 svømmere bruger følgende: svømmefødder, snorkel, elastik, pullbouy og plade

Aktiviteter på holdet

Målet på Årgang 1 er at opnå kravtider til Danske Årgangs Mesterskaber samt for enkelte svømmere at kvalificere sig til Nordiske Junior Mesterskaber. I stævnekalenderen vil vi stræbe efter et stævne pr måned i gennemsnit. Efteråret vil være lidt mere stille og roligt mens der vil være øget aktivitetsniveau i februar til juni. Herudover vil der være sociale arrangementer med trænere og de andre k-hold.

Lukket gruppe på [FACEBOOK](#) for Årgang 1 holdet

Info om Senior & Juniorholdet

Alder:

Piger 03-ældre og drenge 02-ældre (undtagelser kan forekomme)

Der er plads til ca. 15-20 svømmere på Senior & Juniorholdet

Sæsonen inddeles i 3 perioder på hver ca. 16 uger.

På Senior & Junior svømmes der 6-10 gange om ugen og der er landtræning i forbindelse med alle vandpas enten som styrketræning eller dryland.

Holdet deltager i 8-12 stævner om året og fokus er på nationale og internationale konkurrencer.

Der planlægges 2-3 træningslejre på af ca. 7-10 dages varighed, samt træningsweekender.

Målsætningen	At svømmerne specialiserer og perfektionerer deres svømning. Svømmerne skal konkurrere og præstere på højeste niveau.
Beskrivelse	Det er på S/J-holdet at mange års hårdt arbejde skal kulminere ved opnåelsen af svømmernes individuelle målsætninger. De individuelle målsætninger defineres til en udviklingssamtale der finder sted mellem svømmeren og chefræneren, hvor også resultaterne fra foregående periode evalueres. Der er fokus på det hele menneske idet svømningen skal gå op i en større enhed med studie/arbejde og privatliv.
Krav til træneren	Træneren skal have stor indsigt i den enkelte svømmer og kunne sammenholde denne indsigt med en stor viden om træningsplanlægning, træningsfysiologi, psykologi og ernæring.
Teknisk fokus	Specialiseret og individualiseret teknisk træning.
Fysisk fokus	Der fokuseres på at udvikle både aerob og anaerob kapacitet og power samt sprint. Også her er der tale om en individuel vurdering af hvilke energisystemer svømmeren har behov for at udvikle.
Fokus på land	Træningen på land består af mange delelementer: vægttræning, elastiktræning, drylandtræning med fokus på corestyrke, balance, bevægelighed, motorik, spændstighed og smidighed. I perioder vil der indgå alternative træningsmetoder i træningen, såsom spinning, løb, trappetræning, fitness mm.
Grundlaget for fokuseringen	S/J-holdet er det sidste hold i rækken af hold i Køge SK. Udgangspunktet er at svømmerne på holdet har lært alt det som er målsætningerne for de øvrige hold. På den baggrund specialiseres den enkelte svømmer ud fra den betragtning at svømmeren har de perfekte forudsætninger for at specialisere sig.
Differentiering af tilbud	På S/J-holdet laves der en differentiering mellem svømmerne, sådan at nogle svømmere får flere tilbud end andre. Differentieringen kan bestå i tilbud som langbanetræning, specielle stævner, træningslejre, tests og samarbejdet med chefræneren. Denne differentiering laves på baggrund af en vurdering af svømmerens alder, niveau, tekniske kunnen, målsætning for sæsonen og erfaring.

Lukket gruppe på [FACEBOOK](#) for Senior & Juniorholdet

Træningstider sæson 2017-2018

Delfinholdet

Dag	Vandtræning	Landtræning	Sted
Onsdag	16.00 – 17.00 (6)		Herfølge Svømmehal
Lørdag	13.00 – 14.00 (6)	12.05-12.50 på skolen	Herfølge Svømmehal

Talentholdet

Dag	Vandtræning	Landtræning	Sted
Tirsdag	19.00 – 20.00 (6)		Herfølge Svømmehal
Torsdag	16.00 – 17.00 (6)		Herfølge Svømmehal
Lørdag	12.00 – 13.00 (6)	10.45-11.45 på skolen	Herfølge Svømmehal

Årg. 2

Dag	Vandtræning	Landtræning	Sted
Tirsdag	16.00-17.30 (3)	17.45-18.30 på skolen	Herfølge Svømmehal
Onsdag	05.45-07.15 (3)		Herfølge Svømmehal
Torsdag	17.00-18.30 (3)	18.30-19.30 på skolen	Herfølge Svømmehal
Fredag	16.30-18.00 (3)		Herfølge Svømmehal
Lørdag	07.30-09.30 (3)	09.45-10.30 på skolen	Herfølge Svømmehal

Årg. 1

Dag	Vandtræning	Landtræning	Sted
Mandag	05.30-07.30 (3) 18.00-20.00 (3)	16.45-17.45 på skolen	Herfølge Svømmehal
Tirsdag	16.00-17.30 (3)	17.45-18.45 på skolen	Herfølge Svømmehal
Torsdag	05.30-07.30 (3) 17.00-18.30 (3)	18.30-19.30 på skolen	Herfølge Svømmehal
Fredag	16.15-18.00 (3)		Herfølge Svømmehal
Lørdag	07.30-09.30 (3)	09.45-10.45 på skolen	Herfølge Svømmehal

Senior & Junior

Dag	Vandtræning	Landtræning	Sted
Mandag	05.30-07.30 (3) 18.00-20.00 (3)	16.45-17.45 på skolen	Herfølge Svømmehal
Tirsdag	05.30-07.30 (6) 17.30-19.00 (6)		Herfølge Svømmehal
Onsdag	05.30-07.30 (3)		Herfølge Svømmehal
Torsdag	05.30-07.30 (3) 18.30-20.00 (6)	17.15-18.15 på skolen	Herfølge Svømmehal
Fredag	05.30-07.30 (6) 18.00-20.00 (6)	16.45-17.45 på skolen	Herfølge Svømmehal
Lørdag	?		Ishøj i perioder
Søndag	16.00-18.00 (6)	14.45-15.45 på skolen	Herfølge Svømmehal

Træningstider er vejledende og kan ændres.

Ferietræning

Som konkurrencesvømmere må svømmere og familier være indstillet på, at det forventes at de deltager i ferietræning.

Træningstider i ferier er ikke de samme som normalt. Trænerne fremsender plan for ferietræning i god tid.

Langsigtet Udviklingsplan for svømmere

Grupper	Delfin	Talentholdet	Årgang 2	Årgang 1	Jun./Sen.
Alder (afvigelser kan forekomme)	Piger årg. 11-09 Drenge årg. 10-08	Piger årg. 08-09 Drenge årg. 07-08	Piger årg. 07-06 Drenge årg. 06-05	Piger årg. 05-04 Drenge årg. 04-03	Piger årg. 03 & Æ Drenge årg. 01 & Æ
Træninger pr. uge	2	3	5	7	8-10
Antal svømmere	Ca. 30	Ca. 30	Ca. 18	Ca. 18	Ca. 15
Årlig træning <i>Distance pr. træning</i>	40 - 42 uger 0,8- 1,2 km.	40 - 42 uger 1 - 1,5 km	42 - 44 uger 2 – 4,0 km	44 - 46 uger 3,0 - 6,0 km	46 - 48 uger 4,0 - 8,0 km
<i>Vandtræning</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Teknik i alle stilarter ➤ Starter, vendinger, samt flyben under vand. ➤ Bevægelse og koordination ➤ Samarbejde ➤ Glæden ved både vand- og landaktiviteter ➤ Lære om hvad det indebærer, at være på et k-hold. Heriblandt, at blive bekendt med eventuelle nye regler, og stævnesituationer. ➤ Lære at begå sig som et individ på et hold. ➤ Lære at klare sig selv. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Teknik i alle stilarter ➤ Starter, vendinger & flyben under vand ➤ Drill & Skod ➤ Aerob udholdenhed ➤ Simple træningsserier & aktiviteter ➤ Smidighed ➤ Generel kropsstyrke ➤ Bevægelse & koordination ➤ Gruppeaktiviteter ➤ Glæde ved vand- & landaktiviteter ➤ Lære at begå sig som et individ på et hold ➤ Blive bekendt med regler & stævnesituationer ➤ Lære om teknik i stilarterne 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Teknik i alle stilarter ➤ Starter, vendinger & flyben under vand ➤ Færdigheder i forhold til stævner ➤ Aerob udholdenhed ➤ Fokus på fart på 25-50m ➤ Et mix af trænings-metoder & aktiviteter ➤ Smidighed ➤ Bevægelse og koordination ➤ Udvikling af alle muskelgrupper ➤ Core Styrke og stabilitet ➤ Glæde ved vand- & landaktiviteter ➤ Lære om og blive del af klub- & holdkultur ➤ Udvikle vaner som fordrer en aktiv og sund livsstil ➤ Lære om træningsmetoder 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Teknik i alle stilarter ➤ Starter, vendinger og flyben under vand ➤ Øget træningsvolumer ➤ Aerob udholdenhed ➤ Færdigheder i forhold til stævner ➤ Fart på 25-50m & acceleration ➤ Introducere intervaltræning ➤ Smidighed ➤ Øvelser med egen kropsvægt & simple gymnastik-øvelser ➤ Forbedre core styrke og stabilitet ➤ Glæde ved svømmeaktiviteter & ønsket om personlig forbedring ➤ Bedre viden om træningsmetoder og baggrund for præstationer ➤ Udvikle selvdisciplin og øge dedikation til svømning 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Udvikle teknik samt færdigheder ➤ Øget træningsvolumer og intensitet ➤ Begyndende specialisering ➤ Simulering af stævnesituationer ➤ Farttræning & pace ➤ Periodiseret sæsonplan ➤ Taper/Nedtrapning ➤ Vedligeholde smidighed ➤ Forbedre og vedligeholde core styrke & stabilitet ➤ Styrketræning ➤ Overføre styrke til svømning ➤ Glæde ved svømmeaktiviteter & ønsket om personlig forbedring ➤ Bedre viden og færdigheder ift. teknik, målsætning og ernæring/sund livsstil ➤ Mental styrke og mod til at udfordre sig selv ➤ Selvdisciplin & dedikation til holdet og svømning
Stævner	➤ 4-5 stævner årligt. - Klub og lokale stævner	➤ 6-8 stævner om året Klub og lokale stævner	➤ 8-10 stævner om året Klub, lokale og invitations-, regionale, nationale stævner	➤ 9-11 stævner om året Klub, lokale og invitations-, regionale, nationale og internationale stævner	➤ 11-12 stævner om året Klub, lokale og invitations-, regionale, nationale og internationale stævner

Udviklingsplanen er udarbejdet efter anbefalinger af TEAM DK, Dansk Idrætsforbund og Dansk Svømmeunion beskrevet i konceptet [Aldersrelateret Træning i Svømning](#)

Årgangsinddeling for mesterskaber sæson 2017/2018

Her har vi skematiseret hvorledes årgangene er opdelt for dette og næste år, således at man har mulighed for at danne sig et indtryk af, hvilken gruppe svømmer man er jf. sin alder.

Årgangsinddeling pr. 01.08.17 til 31.07.18 ifølge Dansk Svømmeunion

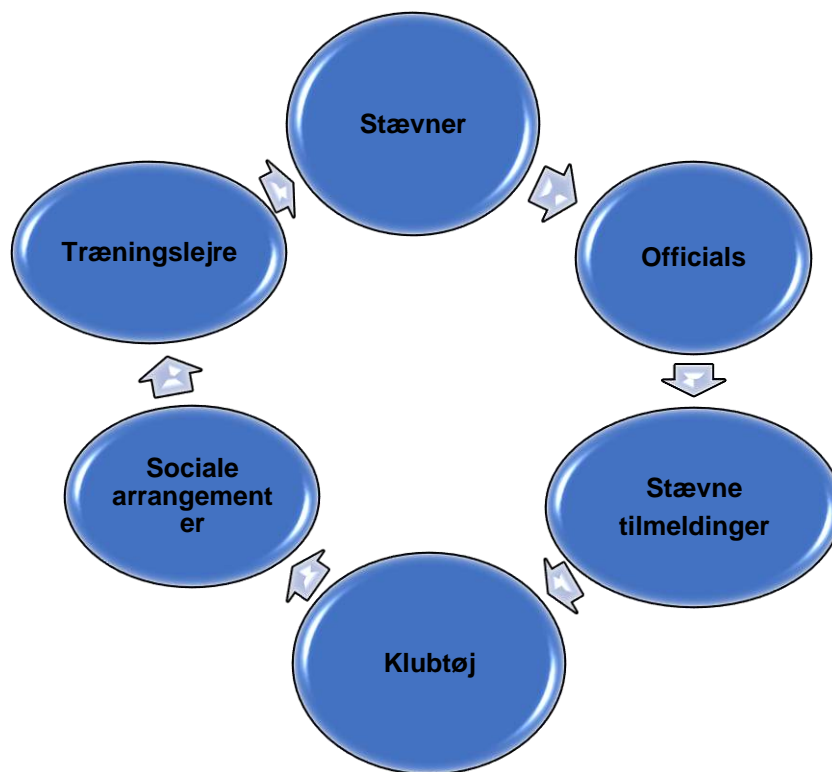
Gruppe	Piger/Damer	Drenge/Herrer
Kids	2007 & yngre	2006 & yngre
Årgang yngste	2006	2005
Årgang mellem	2005	2004
Årgang ældste	2004	2003
Junior yngste	2003	2002
Junior mellem	2002	2001
Junior ældste	2001	2000
Senior Ungdom	2000-1999	1999-1998
Senior	1998 & ældre	1997 & ældre



Konkurrenceudvalg

Køge Svømmeklub har ud over bestyrelsen også et K-udvalg.
K-udvalget varetager diverse opgaver, for at vores konkurrenceafdeling kan fungere.

Nogle af disse opgaver kan være:



For at vores Konkurrenceafdeling kan fungere er nedenstående poster besat af forældre.
Vi tilstræber, at alle hold er repræsenteret i K-udvalget.

Navn	Forældre til	Hold
Karina Poulsen	Viktor Christensen	Senior & Junior
Louise Eskildsen	Jonathan Eskildsen	Årgang 1
Per Lorentzen	Katja Lorentzen	Senior & Junior
Steen Petersen	Andrea og Line Petersen	Årgang 2 & Senior & Junior
Gitte Skoubo	Mikkas og Mikkel Skoubo	Delfinholdet & Talentholdet

Klubtøj

Du kan i shoppen på www.ksk.dk købe klub t-shirt og badehætter med klublogo. Vi planlægger løbende at udvide sortimentet - så hold øje!

Pakkeliste til stævner

Det er her at svømmer og træner kan måle om der er fremgang. Til stævner er det vigtigt at være godt klædt på – derfor har vi her listet de nødvendige ting op som man skal huske til en stævnedag.:

- Klubtøj. Minimum en t-shirt
- Stævnebadetøj og badetøj til opvarmning.
- Svømmebriller (gerne 2 stk)
- Badehætter (gerne 2 stk)
- Fodtøj man kan have på indenfor i svømmehallen
- Drikkeflaske
- Stor sund og nærende madpakke
- Håndklæder (gerne 2 stk)

Stævnebadetøj

Vi anbefaler, at svømmere yngre end årg. 07 piger og 06 drenge IKKE svømmer i badetøj/konkurrencedragter dyrere end 750 kr. Det er efter klubbens mening helt unødvendigt at købe badetøj til flere tusinde kroner til små børn. Brug hellere pengene på en tur i Tivoli.

Indkøbsaftale på badetøj og udstyr

Køge Svømmeklub har en aftale om rabat på badetøj og udstyr hos Svømmespecialisten. Brug koden **KØSV17** på SVØMMESPECIALISTEN

Stævnekalender

Ved hver sæsonstart afholdes der informationsmøde hvor en foreløbig stævnekalender bliver udleveret, så både svømmer og forældre har mulighed for at planlægge. Denne kalender dækker konkurrenceholdene. Til en del af stævnerne skal man have kravtider for at kunne deltage. Den enkelte træner orienterer de svømmere som har disse kravtider. Kravtider kan findes [HER](#) og på app'en SVØM stopur

Husk på, at stævnekalenderen er et udkast, så der kan forekomme ændringer.

Holdleder

Vi tilstræber, at der på alle hold i K-afdelingen er 3 holdledere som udpeges iblandt forældrene. Holderne arbejder tæt sammen med træneren og "udpeges" af denne. Opgaverne er primært rettet imod stævner, træningslejre og sociale arrangementer på holdet.

Til stævner har holdlederen ansvar for svømmerne udenfor bassinet, lige fra I tager af sted til svømmerne er afleveret til forældrene ved hjemkomst. Holdlederen skal have styr på svømmerne, således at trænerne ikke skal rende og lede efter dem ved stævnet. Aftal evt. med de små svømmere, hvor de frit kan gå hen, og at de skal give besked, hvis de går andre steder hen. Holdlederen er "forælder" for alle svømmerne, så ens eget barn må forvente, at mor/far har andre opgaver og ikke kun er med for deres skyld. De ældre og rutinerede svømmere klarer det meste selv - også at være i svømmehallen til tiden. Er der mindre og måske førstegangsdeltagere med, skal de hjælpes til at huske mad, drikke, bad osv. På træningslejre sørger holderen for det praktiske før og efter træning i samarbejde med træneren.

Som holdleder får du en unik mulighed for at være tæt på hele holdet. Du lærer alle børn og de fleste forældre at kende på en helt anden måde.

Hvis holdlederopgaven er noget for dig, så tag en snak med dit barns træner.

Overnatning og bispisning til Danske Årgangs-, Danske Junior-, Danske Senior- og Danske Holdmesterskaber

Vi tilstræber, at overnatning og bispisning primært foregår i spejderhytter eller tilsvarende under disse mesterskaber. Det kræver dog, at forældre melder sig til at lave mad og deltage i andre praktiske opgaver under disse stævner.

Opgaverne fordeles på et forældremøde, hvor alle forældre deltager. Er der ikke forældre nok til at ALLE opgaver besættes, sker overnatning og bispisning på vandrehjem eller hotel, og deltagerprisen beregnes derefter.

Tilmeldinger til aktiviteter via MentoClub

Når et stævne eller event nærmer sig, vil man pr. mail modtage en invitation til EVENT i MentoClub, hvor man skal svare om man kan deltage eller ej og betale hvad aktiviteten koster. Husk at **overholde den tidsfrist** for tilmelding som er angivet. Tilmeldes der for sent er man **ikke** berettiget til at deltage.

Tilmelding af kørsel, officials og andre forældreopgaver via Deltaplan

Tilmelding af officials til stævner, kørsel og andre forældreopgaver foregår via www.deltaplan.dk. Det kræves at man er oprettet i Deltaplan for at få adgang. For oprettelse kontakt kontor@ksk.dk

Stævnegegyr og betaling for kørsel

For at deltage til stævner på Sjælland koster det 105 kr. pr. dag.

Invitationstævner med overnatning koster 1200 kr.

Mesterskabsstævner koster med overnatning 400-600 kr. alt efter antal dage. (se ”overnatning og bespisning til...”)

Vedrørende kørsel, så er det forældre som skiftes til at køre.

Kørsel til stævner på Sjælland koster 20 kr. pr. dag. Holdleder indsamler pengene og fordeler dem imellem de kørere der har meldt sig via www.deltaplan.dk

Afbud til stævner

Skulle man gå hen og blive syg på dagen, skal man som det første melde afbud til sin træner, så han kan afmelde før holdledermødet.

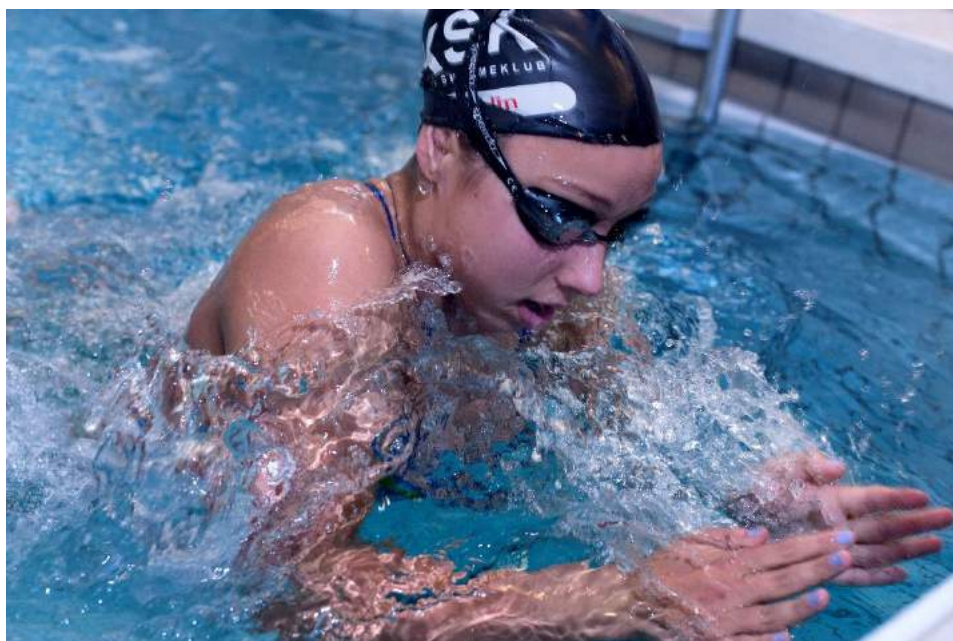
Hvis man ikke kommer til stævne grundet sygdom eller andet, vil man alligevel blive opkrævet de 105 kr. som det koster at deltage pr. dag. Dette opkræves da klubben har betalt startgebyr for alle de starter, man skulle have tilmeldt sig til.

Klubbens krav for deltagelse i stævner

Stævner og træningslejre er en af klubbens største udgifter og derfor stiller Køge Svømmeklub krav for deltagelse i stævner.

- 4 uger for stævnet skal svømmeren have 85% fremmøde
- Svømmeren skal have vist engagement og vilje til træningen
- Svømmeren skal være velforberedt
- Svømmeren skal have prioriteret kost og søvn op til stævnet
- Svømmeren skal have overholdt Antidoping Danmarks regler.

Klubben kan gøre undtagelser herunder tilbyde svømmeren at deltage på fuld egen betaling uden klubtilskud.



Træningslejre og træningsweekender

Klubben tilbyder hvert år træningslejre og træningsweekender i både ind- og udland. Sted og pris er afhængige af klubbens økonomi.

Vi tilstræber at holdene hver sæson tilbydes flg.:

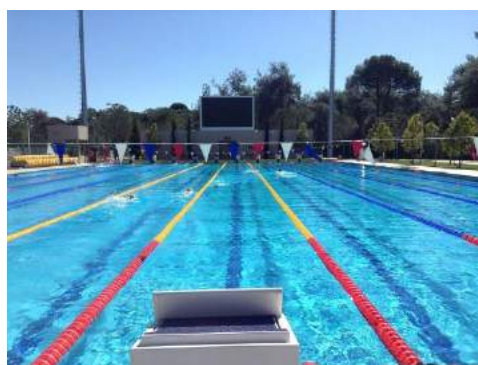
Hold	Tid	Længde	Sted	Pris
Senior & Junior	Efterårsferien	1 uge	DK	Ca. 2750 kr.
	Vinterferien	2 uger	Udlandet	Ca. 7000 kr.
	I sommerferien alt efter hvornår DM afholdes	Ca. 1 uge	DK eller udlandet	Alt efter længde og hvor træningslejr afholdes
Årg. 1	Januar (med årg. 2)	Forlænget weekend	DK	Ca. 1000 kr.
	Maj	1 uge	Udlandet	Ca. 5000 kr.
Årg. 2	Januar Kvalificerede til DÅM (med årg. 1)	4 dage	DK	Ca. 1000 kr.
	Påskeferien	5 dage	DK	Ca. 2000 kr.
Talent		2 dage	DK	Ca. 750 kr.
Delfin		1 overnatning	Herfølge	Ca. 300 kr.

Udover det skitserede kan der arrangeres korte weekendlejre f. eks sammen med andre klubber hvor der overnattes i f.eks klubhus/gymnastiksal.

Køge Svømmeklub tilstræber, at holde deltagerbetalingen nede på træningslejre. Alle skal dog være opmærksomme på at udover betalingen for den enkelte svømmers mad, indlogering og transport skal der også betales for leje af svømmebassin, som kan være ca. 400 kr. pr. bane pr. time. Derudover er der betalingen for udgiften til trænere og holdledere, som også skal med i klubbens pris for den samlede træningslejr.

Klubbens krav for deltagelse i træningslejre

- Svømmeren skal have overholdt aftaler og krav til træning 4 uger før træningslejren
- Svømmeren skal have vist engagement og vilje til træningen
- Svømmeren skal efter træningslejren overholde aftaler og krav til træning.
- For svømmere på årg. 2 og op er træningslejrene forberedelse til mesterskaber. Det er et ufravigeligt krav at man svømmer mesterskaberne for at deltage på træningslejrene.



Klubben kan gøre undtagelser, eller tilbyde svømmeren at deltage på fuld egen betaling uden klubtilskud. Er svømmeren tilmeldt, men overtræder reglerne, frafalder tilmeldingen og familien må tage tabet.

Sponsorsvømning

Alle konkurrencesvømmere er forpligtet til at svømme sponsorsvømning. Dette ligger ofte i februar/marts. Sponsorsvømning er en indtægtskilde til klubben som er meget vigtig. Til at styre dette arrangement har vi et sponsorudvalg. (se nedenstående)

Der vil typisk være opstartsmøde for dette omkring december . Svømmerne skal via kontakt til de erhvervsdrivende de får tildelt samt private bekendte, forsøge at få kontrakter hjem.

Sponsorudvalget består af følgende:

Navn	Forældre til	Hold
Anders A. Jensen	Benedicte & Elisabeth Them Jensen	Årgang 1
Kristian Ryom	August Ryom	Senior & Junior
Claus Dalgas Frederiksen	Bertram og Agnes D. Frederiksen	Årgang 1

Mail til sponsorudvalget: sponsor@ksk.dk

Køge Open

Køge Open er vores eget "store" stævne som afholdes d. 10-12. november 2017. Ved Køge Open deltager der svømmere fra hele DK og ofte har vi gæster fra Færøerne, Norge og Sverige. Til Køge Open tilbyder vi mad og overnatning til alle svømmere og vi har brug for alle de forældre, familie og venner vi kan samle. Det er et krav at ALLE hjælper til denne weekend med mindst 18 timer pr. svømmer for at vi kan besætte alle vagter.

Køge Festuge

Køge SK har de sidste mange år bemandet flere ølboder fra Braunstein under festugen. Der er brug for alle over 18 år under festugen og vi har de sidste år tjent en god sum penge, som alle går til K-afdelingen til betaling af stævner og træningslejre.

Sponsorer

Som alle andre idrætsforeninger er Køge SK's konkurrenceafdeling afhængig af sponsorer. Har i forbindelser eller mulighed for at sponsere Køge SK, bedes i kontakte sponsorudvalget på sponsor@ksk.dk eller klubchef Jan Hansen på jan@ksk.dk

Nåletider

Når man er svømmer i Køge Svømmeklub vil der hvert år, til sommerårsfesten i juni, blive uddelt nåle jf. Fina point. Det vil sige man skal svømme en angivet tid for at opnå diverse nåle. Bronze med sløjfe, Bronze delfin med sløjfe, Sølv med sløjfe, Sølv delfin med sløjfe er alle nåle som kun kan erhverves, hvis man har opnået kravtider i 3 forskellige svømmearter. Tider for damer og herre både 25m og 50m kan ses på følgende link:

[NÅLETIDER](#)

Hjemmeside og Facebook

Køge Svømmeklub har hjemmesiden www.ksk.dk og vi er også på [FACEBOOK](https://www.facebook.com/ksk). På disse sider lægges meget information til svømmere/forældre, men også til andre klubber omkring os. Vi lægger også situationsbilleder ind på siderne fra de stævner og træningslejre vi er til.

MentoClub

Tilmeldinger og betalinger for alle aktiviteter sker igennem MentoClub. Det er også via MentoClub der udsendes mails og anden info.

Så husk altid, at læse de beskeder der udsendes via MentoClub.

Baderegler i svømmehal

I de haller vi anvender, skal alle baderegler følges. Dette betyder grundig vask før man går i vandet og efter toiletbesøg eller lign. vasker man sig selvfølgelig igen. Ved vask er det absolut uden badetøj på. I alle haller er det vist hvor det er vigtigt at vaske sig.

Forældre i svømmehallen under træning

Hvis K-holdene træner sammen med hold fra Svømmeskolen, må forældre ikke opholde sig i svømmehallen. Når K-hold træner alene i hallen, er det op til den enkelte træner, om forældre må være med på kanten.



De 10 forældrebud

1. Husk på at svømning er dit barns sport. Forbedringer og fremgang kommer på forskellige tidspunkter for hvert enkelt individ. Døm ikke dit barns præstation i forhold til andre og pres det ikke til at gøre hvad du tror er rigtigt og forkert. Det fine ved svømning er at enhver kan se fremgang i personlig forbedring og derfor skal stræbe derefter.
2. Du skal være en støtte uanset hvad. Der er kun ét spørgsmål du med rette kan stille dit barn: "Har du det sjovt med det du laver?" Hvis stævner og træning ikke længere er sjovt skal dit barn aldrig tvinges til at deltage.
3. Du har meldt barnet ind i klubben hvor der er kompetente trænere der varetager denne opgave. Underminér aldrig trænerens opgave ved at gå langs bassinkanten. Træneren er ansvarlig for den tekniske og praktiske del af træningen. Du skal ikke komme med råd og vejledning til træneren eller barnet, heller ikke under stævner. Det er trænerens opgave. Det vil bare skabe forvirring og besværliggøre tillidsforholdet mellem svømmer og træner.
4. Kritisér aldrig dit barn eller træneren offentligt.
5. Du skal erkende at dit barn kan have frygt. 400 medley og 200 fly kan være meget stressende at overskue mentalt. I disse situationer er det helt i orden for svømmeren at være bekymret. Lad være at bagatellisere eventuel frygt. I stedet bør du opmuntre dit barn. Overbevis dit barn om at træneren ikke ville have det ud på distancen hvis ikke det var klar til det.
6. Lad være at kritisere officials. De er frivillige og gør det af kærlighed og interesse for sporten og gør det efter bedste formåen.
7. Ros dit barns træner. Forholdet mellem træner og svømmer er ganske specielt og bidrager til dit barns succes samt velbefindende. Kritisér aldrig træneren i svømmerens nærvær. Det vil kun skade forholdet mellem træneren og svømmeren, og i værste fald få indflydelse på svømmerens resultater.
8. Dit barn skal have andre mål end det at vinde. Det at give det bedste man overhovedet har i sig er faktisk mere vigtigt end at vinde. En tidligere OL-svømmer sagde engang: "Mit mål var at sætte verdensrekord. Det gjorde jeg, men der var en anden der også gjorde det, lige en anelse hurtigere end mig. Jeg opnåede mit mål og jeg tabte. Det gør mig ikke til en fiasko, faktisk er jeg meget stolt over at mit mål er nået."
9. Forvent ikke at dit barn bliver olympisk mester. Der er kun ganske få pladser på holdet der hvert fjerde år rejser til OL. Dit barns odds for at deltage på det hold er relativt små. Svømning er så meget mere end OL, spørg bare træneren. Svømning giver selvdisciplin og sportsmæssigt, det giver selvtillid og god fysik, og så giver det livslange oplevelser og venskaber. Svømning skaber gode mennesker og du skal være stolt af dit barn.
10. Den bedste måde at hjælpe og støtte dit barn på, er ved at engagere dig i klubben. Uden forældre ingen forening. Der er helt sikkert brug for netop dine kompetencer – så tilbyd dig, Meld dig til som officials, gå med i et udvalg, arbejdsgruppe, brug dit netværk politisk til at fremme svømmeklubbens muligheder eller åbn døren til hovedsponsoren der vil støtte klubben.

Officials uddannelser

Her er listet op, hvilke muligheder der er for uddannelse inden for svømning. Klubben støtter og betaler for de forældre i Køge Svømmeklub, som vil tage disse kurser.



Dansk Svømmeunion og DGI tilbyder kurser for frivillige ledere som ønsker at være officials ved svømmestævner.

Som første kursus tilbyder vi [tidtager kursus](#), hvor det primært handler om at lære at bruge et stopur og eltid. Derudover at få kendskab til svømmestævnets funktioner og officials rettigheder og pligter

Dernæst tilbyder vi et [bane-vendedommer kursus](#), hvor kurset handler om at lære svømningens regler for at sikre en retfærdig afvikling af et svømmestævne.

Som kursus nummer 3 følger [starter kurset](#), og her er fokus på starterens opgaver under et svømmestævne.

Kursus nummer 4 er [ledende måldommer og tidtager](#). Dette kursus har sit sigte på opgaven som ledende tidtager og måldommer, herunder også lederrollen.

Det næste led i kursusrækken er [speaker kursus](#) og det er som titlen siger et kursus hvor frivillige med en god "mikrofon-stemme" lærer at speake til et svømmestævne.

Kursus nummer 6 er [stævnesekretær kurset](#) og er for frivillige som har lyst til at administrere, opsætte og udfærdige resultater fra stævner.

Det sidste kursus i rækken er [overdommer kurset](#) for de frivillige som har lyst til at være overordnet ansvarlig for et stævne. På dette kursus vil der især være fokus på udvikling af lederrollen.

Official behov for at kunne afholde stævne

Ansvarlig for alt udover det sportslige:	1 stævneleder
Ansvarlig for det sportslige:	1 overdommer
Sekretariat:	2 sekretærer
Runner:	1 runner
Speaker:	1 speaker
Starter:	1 starter
Banedommer:	6 banedommere
Ledende tidtager:	1 ledende tidtager
Måldommer:	1 måldommer
<u>Tidtagere:</u>	<u>6 tidtagere</u>
I alt:	21 personer som minimum.



Regler for deltagelse i arrangementer i Køge Svømmeklubs regi

Køge Svømmeklub har vedtaget følgende regler for klubbens aktive. Reglerne gælder deltagelse i alle arrangementer, herunder også arrangementer hvor KSK-deltageren er repræsentant for KSK og de organisationer, som Køge Svømmeklub er medlem af.

Disse regler er gældende ved alle arrangementer fra arrangementsstart til arrangements slut. Dette er samtidig gældende på de daglige træningssteder og i disses nære omgivelser.

Holdlederen/træneren er den øverste leder under et arrangement, og dennes anvisninger og beslutninger skal altid følges.

Det er forbudt at ryge, indtage alkohol og stimulerende stoffer under alle arrangementer.

Mobning/krænkelse i enhver form, samt indvielsesritualer, der tenderer voldelig adfærd eller psykisk belastning, er forbudt.

Overtrædelse af disse regler kan medføre hjemsendelse, karantæne eller udelukkelse fra Køge Svømmeklub. Holdleder/træner træffer afgørelsen om midlertidig udelukkelse og afgør ved arrangementer udenfor Køge/i udlandet, om den aktive skal forlade træningen/arrangementet og hjemsendes, hvilket altid sker for den aktives egen regning.

Den aktive/den aktives forældre (u. 18 år) modtager efterfølgende en skriftlig information af pågældende holdleder/træner, med kopi til klubchef og bestyrelse. Klubchef/Bestyrelse tager efterfølgende stilling til sanktionsgraden overfor den aktive.

Ved karantæne i mere end 1 (én) måned eller ved udelukkelse fra klubben, vil sanktionen være et bestyrelsesanliggende. Den aktive/den aktives forældre får hurtigst muligt en skriftlig information.

Herudover er DIF's dopingregler, SVØMs regler, FINA's regler og Køge Svømmeklubs vedtægter til enhver tid gældende.



Optagelse i konkurrenceafdelingen

Man, **udtages** efter niveau og alder, til deltagelse på konkurrencehold i Køge Svømmeklub.

Rekrutteringen sker løbende sæsonen igennem fra vores egen svømmeskole. K-trænerne er i løbende dialog med instruktørerne i svømmeskolen omkring spotning af talenter. K-trænerne kommer også selv rundt på svømmeskoleholdene for at spotte talenter mindst 2 gange pr. sæson.

Hvis der er svømmere i svømmeskolen som har lyst til at prøve kræfter med konkurrencesvømning, kan man også selv tage en snak med sin instruktør omkring mulighederne.

Rekruttering af svømmere udefra

Køge Svømmeklub har så højt et sportsniveau og attraktivt træningsmiljø, at vi heldigvis også tiltrækker svømmere fra andre klubber.

Ønsker man, at flytte til Køge Svømmeklub kontaktes klubchef Jan Hansen på tlf. 27 57 46 07 eller jan@ksk.dk.

Før optagelse på et af vores K-hold, skal man igennem en proces med prøvetræning og samtale med holdets træner og klubchef. I samtalen forlanger vi også, at mindst en forældre deltager, hvis svømmeren er under 18 år.

Udmeldelse eller stop af karrieren som konkurrencesvømmer

Vi forventer, at alle K-svømmere, alene eller sammen med en forælder, tager en snak med holdets træner før den endelige beslutning træffes. Vi anser det for god pli, at man siger ordentligt farvel til både træner og holdkammerater.

Vigtige kontakt oplysninger

Køge Svømmeklubs kontor og klubhus

Scheelsvej 2a
4681 Herfølge
kontor@ksk.dk
56 63 56 66

Kontortid:
Tirsdag kl. 9-12
Onsdag kl. 14.17
Torsdag kl. 9-12

Klubchef

Jan Hansen
27 57 46 07
jan@ksk.dk

Forretningsfører

Lotte Wielsø
lotte@ksk.dk

Køge SK hjemmeside

www.ksk.dk

Køge Svømmeklub på

[Facebook](#)

Deltaplan

www.deltaplan.dk

Herfølge Svømmehal

Scheelsvej 2
4681 Herfølge

Køge Svømmeland

Ølbycenter 104
4600 Køge

Lukket gruppe på [FACEBOOK](#) for Delfinholdet

Lukket gruppe på [FACEBOOK](#) for Talentholdet

Lukket gruppe på [FACEBOOK](#) for Årgang 2 holdet

Lukket gruppe på [FACEBOOK](#) for Årgang 1 holdet

Lukket gruppe på [FACEBOOK](#) for Senior & Juniorholdet