

Svøm deg i form - Svøm deg til Kreta!

Årdalshallen er med på Norges største mosjonskampanje og utfordrar vårt nærmiljø til å nytte sømnehallen til mosjon no når vinteren er her for fullt.

Tykkjer du det høyrest langt å sømje heilt til Kreta? Då kan vi trøyste deg med at du ikkje må sømje så langt, men kan kome dit likevel! Vaksne som sym over 10.000 meter i kampanjeperioden (5.000 meter for funksjonshemma), og born som sym 2.500 meter (1.500 meter for funksjonshemma) er med i trekning av ein tur til Kreta.

Sømjing kan være god og varm mosjonsaktivitet, særleg på kalde vinterkveldar. Gjennom sømjing får ein trent heile kroppen, samstundes som det er sosialt å reise til sømnehallen saman med vener og familie.

Dette er 6 gang vår sømnehall deltek i kampanjen. I Årdalshallen var det 32 personer som deltok og 2 personer som klarte å fullføre kampanjen i 2012. Målet er at 50 personar deltek i kampanjen "svøm langt 2013" i vår sømnehall

Info om kampanjen

"Svøm langt" er Norges Svømmeforbunds årlege mosjonskampanje, som går føre seg i perioden 1. januar til 31. mars. Kampanjen har utvikla seg til å bli Norges største mosjonskampanje. Det er 17. gong Norges Svømmeforbund arrangerar denne mosjonskampanjen, og det er over 200 sømnehallar over heile landet som står som arrangørar. Meininga er å skape gode mosjonsvaner ved å motivere til å bruke sømnehallen som arena for fysisk aktivitet. Målet er at flest mogeleg vaksne skal sømje 10 000 meter og born 2500 meter i løpet av kampanjeperioden. Etter turgåing er sømjing den aktiviteten som er mest populær som mosjonsaktivitet i Norge og årleg er det om lag 400.000 faste brukarar av sømnehallene. NSF er oppteken av å tilby utfordrande og motiverande aktivitetar for alle som bruker sømnehallane, uansett om dei er medlem av NSF eller ikkje. I 2012 var det totalt 22 000 deltakarar, av desse nesten 7000 born under 14år.

Korleis delta?

For å delta i kampanjen tek ein kontakt med sømnehallen og ber om registreringskort. På registreringskortet fører ein på tal sømde meter for kvar gong ein er og søm. Ein bestemmer sjølv kor langt, kor ofte og når ein ønskjer å sømje. Ein kan også registrere lengda ein sym via internett, på Norges Svømmeforbunds heimeside for mosjonssømjing – www.svomlangt.no.

Informasjon om kampanjen: www.svomlangt.no

Kontaktinfo: Årdalshallen v/ Arne Hovland tlf 90636002