



# Infoseddel

**DÅM Lang**  
**29. juni - 2. juli 2019**

**Sted:**

Nørresundby Idrætscenter, Lerumbakken 11, 9400 Nørresundby

**Overnatning:**

Nørresundby Gymnasium, Studievej 14, 9400 Nørresundby, som ligger 1,5 km i gåafstand fra svømmehallen. Fredag er der adgang fra kl. 16.30.

**Tidsplan:**

	<b>Indsvømning</b>	<b>Ledermøde/ teknisk møde</b>	<b>Officialmøde</b>	<b>Stævnestart</b>
Fredag	18.00-20.00	19.00-20.00 (teknisk møde)	-	-
Lørdag - indled.	07.30-09.15	07.75-08.15	08.15-09.15	09.30
Lørdag - finaler	15.00-16.45	-	16.00-16.30	17.00
Søndag - indled.	07.30-09.15	-	08.15-09.15	09.30
Søndag - finaler	15.00-16.45	-	16.00-16.30	17.00
Mandag - indled.	07.30-09.15	-	08.15-09.15	09.30
Mandag - finaler	15.00-16.45	-	16.00-16.30	17.00
Tirsdag - indled.	07.30-09.15	07.75-08.15	08.15-09.15	09.30
Tirsdag - finaler	15.00-16.45	-	16.00-16.30	17.00

**Deltagere:**

Maja Johanne Pedersen  
Teodor Thuelund  
Mikkel Bredal Larsen  
Jonas Lykke Sandison

**Trænere:**

Karim: 41 50 66 63

**Holdledere:**

Der er ingen holdleder til dette stævne. Svømmerne må hjælpe til. Karim deltager ved holdledermøde/teknisk møde.



# Infoseddel

**Vest Årgang (VÅM)**  
**29.-31. marts 2019**

**Official alle dage:**

Mette Lykke Sandison 22 55 72 47

Husk at medbringe hvid official t-shirt.

**Kørsel fredag:**

Vi skal mødes senest kl. 13.15 på p-pladsen ved Universitetssvømmehallen i Odense. Herfra kører vi kl. 13.30 i bus sammen med H2Odensen.

**Kørsel søndag:**

Vi kører i bus sammen med H2Odense og bliver sat af samme sted.

**Forplejning:**

Fredag:

Husk stor madpakke til turen.

Der serveres aftensmad (kl. 19.00-21.00) efter indsvømning.

Lørdag:

Der serveres morgenmad (kl. 06.30-08.00), frokost (kl. 11.30-14.00) og aftensmad (kl. 19.00-21.00).

Søndag:

Der serveres morgenmad (kl. 06.30-08.00), frokost (kl. 11.30-14.00) og aftensmad (kl. 19.00-21.00).

Mandag:

Der serveres morgenmad (kl. 06.30-08.00), frokost (kl. 11.30-14.00) og aftensmad (kl. 19.00-21.00).

Tirsdag:

Der serveres morgenmad (kl. 06.30-08.00), frokost (kl. 11.30-14.00). Der udleveres madpakker til hjemturen.

Alle måltider foregår i sportshallen i Nørresundby Idrætscenter.



# Infoseddel

**Vest Årgang (VÅM)**  
**29.-31. marts 2019**

## Snack-bar – medbring:

Maja	1 pose købeboller (ca. 8 styk) + 1 pak. müslibar + 3 plader mørk chokolade
Teodor	1 pose købeboller (ca. 8 styk) + 2 pak. müslibar + 1 tryk-ud-marmelade
Mikkel	1 pose købeboller (ca. 8 styk) + 15 stk. frugt
Jonas	1 pose købeboller (ca. 8 styk) + 1 pak. müslibar + 1 glas nutella + 2 ruller kiks Skærebræt, knive, fryseposer

## Huskeliste:

Sovepose/dyne, luftmadras, toilettaske, badetøj, 3-4 tørre T-shirts, shorts, træningsdragt, 3-4 store håndklæder, svømmebriller, badehætte, drikkedunk, lidt penge, SYGESIKRINGSKORT, skiftetøj, kondisko/klipklapper til svømmehal og GODT HUMØR.

Vel mødt ☺