



Infoseddel

Regionsmesterskab Kort 26.-27. oktober 2019

Sted:

Humlehøjhallen, Stråbjergvej 1, 6400 Sønderborg

Overnatning:

Humlehøjskolen som ligger i tilknytning til svømmehallen.
Skolen skal forlades søndag senest kl. 11.00.

Tidsplan:

	Indsvømning	Holdledermøde	Officialmøde	Stævnestart
Lørdag	09.00	09.30-10.00	10.00-11.00	11.00
Søndag	08.30	08.30-9.00	09.00-10.00	10.00

Deltagere:

Frederik Nielsen

Mathilde Vestergaard

Tobias Hansen

Louise Kipper

Mikkel Bredal Larsen

Toke Hjalmar Nielsen

Mathias Lykke Sandison

Teodor Thuelund

Træner:

Emilie eller John

Holdledere:

Der er ingen holdleder til dette stævne. Svømmerne må hjælpe til. Træner deltager ved holdledermøde.

Officials begge dage:

Christina Larsen

Mette Sandison

Kørsel lørdag - kl. 7.00 fra Nyborg:

Christina (23 34 01 23):

Mette (22 55 72 47):

Træner kører selv

Teodor, Mikkel, Louise, Mathilde

Mathias, Frederik, Toke, Tobias



Infoseddel

Regionsmesterskab Kort 26.-27. oktober 2019

Kørsel søndag fra Sønderborg:

Christina (23 34 01 23): Teodor, Mikkel, Louise, Mathilde

Mette (22 55 72 47): Mathias, Frederik, Toke, Tobias

Træner kører selv

Forplejning:

Lørdag: Husk stor madpakke til frokost.
Der serveres aftensmad i spiselokale ved siden af svømmehallen.

Søndag: Der serveres morgenmad i Bilka (400 m fra svømmehallen).
Der serveres frokost i spiselokale ved siden af svømmehallen.

Lørdag aften vil der være et socialt arrangement for alle overnattende svømmere, trænere, holdledere og officials. For overnattende trænere, holdleder og officials vil der også være et lokale på skolen, hvor der er lidt mundgodt, man kan hygge sig med lørdag aften.

Snack-bar – medbring:

Frederik	1 pose købebolle (ca. 8 styk) + 2 pakker müslibar	Louise	15 stykker frugt
Mathias	1 pose købebolle (ca. 8 styk) + 1 tryk-ud-marmelade Skærebret, kniv, stævnekasse/fryseposer	Mathilde	1 pose nødder + 1 pose rosiner
Mikkel	1 pose købebolle (ca. 8 styk) + 2 pakker müslibar	Teodor	1 glas nutella + 2 ruller kiks
Tobias	1 pose købebolle (ca. 8 styk) + 1 tryk-ud-marmelade	Toke	2 agurker + 2 plader mørk chokolade



Infoseddel

**Regionsmesterskab Kort
26.-27. oktober 2019**

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 ☺