**Sted:** MAGION - Tinghusgade 15, 7200 Grindsted

**Overnatning/bespisning:** Overnatning på Lynghedeskolen, Tinghusgade 9 (ved siden af Magion). Det er her I tjekker ind fredag aften mellem kl. 18-20. Alle måltider indtages i MAGION.

**Deltagere:**

Alen Becirovic

Andrea Kirstine Lyngbo

Astrid Koch Dreier

August Urlund

Carla Krogh Kristiansen

Elisabeth Guldager Schmidt

Emilia Vaarning

Gaia Paaske

Hanna Busk-Clausen

Ingrid Gaarsmand

Leonora Gaarsmand

Liv Andersen

Marius Kjær Bergen

Mila Thorsgaard

Mille Dalsgaard

Nikkia Planck Steenholdt

Rosa-Augusta Storm Van den Brekel

Vega Annabella Christense

**Trænere:**

Maja Johanne Pedersen – 24 24 75 86

Oskar Mühring – 42 91 00 35

**Afbud** meldes hurtigst muligt til din træner.

**Holdledere:** Husk overstregningstusch, urtekniv, skrællekniv, skærebræt, viskestykke og stævnekassen til snacks eller andet til at opbevare det i (Se holdlederbeskrivelse sidst i dette dokument)

Johanne Storm van den Brekel

Emil Gaarsmand

**Officials hele weekenden: (foreløbig)**

Michael Planck

Dorota Busk-Clausen

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Kørsel fredag:** Ca. kl. 17.00fra Nyborg– I arrangerer selv kørsel (indtjekning kl. 18-20)

Man skal have spist aftensmad hjemmefra, men medbring gerne en madpakke (ingen slik, chips og kager) til når svømmerne kommer til Grindsted, der vil ikke være mad og drikke derovre om fredagen.

**Snack-bar – medbring: Gives til holdlederne, når vi kommer til Grindsted. I løbet af weekenden søger de for at gøre stævnekassen klar med snacks til svømmerne.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Alen Becirovic | 1 pose købeboller (ca. 8 styk) + 1 rulle kiks | Leonora Gaarsmand | 2 poser købeboller (ca. 8 styk) |
| Andrea Kirstine Lyngbo | 1 pose købeboller (ca. 8 styk) + 1 rulle kiks | Liv Andersen | 3 pakker müslibar + 1 agurk |
| Astrid Koch Dreier | 1 pose købeboller (ca. 8 styk) + 1 rulle kiks | Marius Kjær Bergen | 3 pakker müslibar + 1 agurk |
| August Urlund | 1 pose købeboller (ca. 8 styk) + 1 rulle kiks | Mila Thorsgaard | 3 pakker müslibar + 1 agurk |
| Carla Krogh Christiansen | 1 pose købeboller (ca. 8 styk) + 1 rulle kiks | Mille Dalsgaard | 3 pakker müslibar + 1 pose gulerødder |
| Elisabeth Guldager Schmidt | 3 pakker müslibar + 1 agurk | Nikkia Planck Steenholdt | 1 rulle kiks + 1 tryk ud marmelade |
| Emilia Vaarning | 3 pakker müslibar + 1 agurk | Rosa-Augusta Storm Van den Brek | 2 pakker müslibar + 1 tryk ud marmelade |
| Gaia Paaske | 3 pakker müslibar + 1 agurk | Vega Annabella Christensen | 1 rulle kiks + 1 tryk ud marmelade |
| Hanna Busk-Clausen | 1 pose nødder + 1 pose gulerødder |  |  |
| Ingrid Gaarsmand | 1 pose nødder + 1 pose gulerødder |  |  |

**Huskeliste**

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

Hvis der er spørgsmål/ændringer til infoseddel skriv til: [marianne@nsklub.dk](mailto:marianne@nsklub.dk)

**Vi glæder os til en fantastisk weekend ☺**

**Holdleder i Nyborg Svømmeklub**

**Da der er nye holdledere med til dette stævne, har jeg sat holdlederbeskrivelsen ind her:**

Ved alle stævner deltager der som minimum én holdleder pr. hold, der er repræsenteret - og alt afhængig af stævnets størrelse og svømmernes alder kan der udvælges flere holdledere fra Nyborg Svømmeklub. Deres primære opgaver er at støtte svømmerne i tæt samarbejde med trænerne. Det er derfor vigtigt med en god dialog - også gerne før stævnet, hvis der evt. er særlige forhold, der bør være ekstra fokus på.

**Funktionsbeskrivelse af rollerne holdledere**

· Deltager i holdledermøde, ca. 1 time før stævnestart.

· Til overnatningsstævner: Sover sammen med svømmerne.

Indsamler de medbragte snacks fra svømmerne og klargør stævne-snack kassen.

· Henter stævneprogrammer. For at få et overblik over stævnet er det en god ide at overstrege

Nyborg Svømmeklubs svømmere med overstregningstusch i heatlisterne.

· Hjælper de nye K-svømmere med at komme til opvarmning/indsvømning

· Sørge for at nye k-svømmere er klar til start i god tid (ca. 3 heat før de skal svømme)

· Være opmærksom på præmieoverrækkelser mellem løbene

· Støtte svømmere, der har behov for en snak, opmuntring, ros mm.

· Holdlederen hjælper svømmerne med at heppe på hinanden

· Være opmærksom på, at svømmerne får drukket og spist imellem løbene. Stævne-snack-kassen

fyldes løbende.

· Hjælpe tilskadekomne svømmere (trænerne kan ikke forlade hallen)

· Tage sig af tvivlsspørgsmål under stævnet. Læs evt. den oprindelige invitation fra den

arrangerende klub godt igennem. Her bliver mange spørgsmål besvaret før stævnet.

· Hvis der er tid og overskud - evt. tage billeder til klubbens sociale medier.

· Få svømmerne i seng om aftenen og op om morgenen.