



# Infoseddel

## Regionsmesterskab 2024

### 26. og 27. oktober 2024

**Sted:** Humlehøj Hallen - Stråbjergvej 1, 6400 Sønderborg

#### Tidsplan

##### Lørdag

Adgang til omklædning: 7.45

Indsvømning kl. 8.00

Holdledermøde kl. 8.15- 8.30

Officials møde kl. 8.30 – 9.25

Stævnestart kl. 9.30

Forventet sluttidspunkt: 17.30

##### Søndag

Adgang til omklædning 7.30

Indsvømning kl. 8.00

Holdledermøde kl. 8.15-8.30

Officials møde kl. 8.30 – 9.25

Stævnestart kl. 9:30

Forventet sluttidspunkt: 17:35

**Overnatning/bespisning:** Overnatning vil foregå på Humlehøjskolen, som ligger i umiddelbar tilknytning til Svømmehallen.

Der serveres aftensmad lørdag, morgenmad og frokost søndag. Der er **ikke** bestilt madpakker til hjemturen.

Man skal have spist morgenmad hjemmefra, men medbring gerne en lille morgenmadpakke, som kan spises, når man ankommer til Sønderborg.

Endvidere skal man have frokost med til lørdag middag, da det første måltid der serveres, er aftensmad. Husk at medbringe sund mad – vi spiser ikke slik, chips, kager og lignende svømmestævner.

#### Deltagere:

Astrid Naia Nielsen

Ida Friis Mikkelsen

Lærke Henning

August Urlund

Jakob Nielsen

Malou Dalsgaard

Conrad Paaske

Jakob Kobbernagel

Mille Dalsgaard

Elisabeth Guldager Schmidt

Josefine Præst

Noah Andersen

Emilie Guldager Schmidt

Josefine Steen Harboe

Oskar Mühring

Emma-Marie Storm Van den Brekel

Karla Krog

Otto Thuelund

Frida Krogh Kristiansen

Liv Andersen

Vega Annabella Flint Christensen

Lukas Skov Christiansen

# Infoseddel

Regionsmesterskab 2024

26. og 27. oktober 2024

## Trænere

Nicolai: 40 96 52 51

Stræde: 31 77 10 76

Maja: 24 24 75 86

Evt. afbud meldes hurtigst muligt til din træner.

## Holdledere

- Jimmy Christensen
- Tina Holgersen Skov

Husk urtekniv, skrællekniv, skærebræt, viskestykke og stævnekasse til snacks eller andet til at opbevare snacks i. Holdlederne deles om opgaverne både i forhold til understøttelse af trænere og øvrige opgaver.

## Officials

Følgende forældre er meldt ind som officials – der forligger ikke officiel officialliste endnu

### Officials lørdag og søndag

- Nina Andersen - modul 1, 2, 3, 4, 6, 7
- Christian Kobbernagel - modul 1, 2, 3, 4 og 6
- Henrik Urlund - modul 1 og 2
- Dea Ravn - modul 1 og 2
- Anne-Sofie Krog Clausen - modul 1 og 2
- Nicolai Dalsgaard - modul 1 og 2

## Stævnekasse

Det indkøbte til stævnekassen gives til holdlederne, når vi kommer til Sønderborg. I løbet af weekenden søger de for at gøre stævnekassen klar med snacks til svømmerne.

Følgende skal medbringes:

Navn	Medbring	Navn	Medbring
Astrid Naia Nielsen	1 plade mørk chokolade + 1 pose nødder	Josefine Steen Harboe	1 plade mørk chokolade + 1 pose nødder
August Urlund	1 plade mørk chokolade + 1 pose nødder	Karla Krog	1 plade mørk chokolade + 1 pose nødder
Conrad Paaske	2 pakker salte kiks + 1 ks vindruer	Liv Andersen	2 pakker salte kiks + 1 ks vindruer
Elisabeth Guldager Schmidt	2 pakker salte kiks + melon	Lukas Skov Christiansen	2 pakker salte kiks + melon



# Infoseddel

Regionsmesterskab 2024

26. og 27. oktober 2024

Navn	Medbring	Navn	Medbring
Emilie Guldager Schmidt	1 pose købebolle + 1 agurk + 1 pakke müslibarer	Lærke Henning	1 pose købebolle + 1 agurk + 1 pakke müslibarer
Emma-Marie Storm Van den Brekel	1 pose købebolle + 1 agurk + 1 pakke müslibarer	Malou Dalsgaard	1 pose købebolle + 1 agurk + 1 pakke müslibarer
Frida Krogh Kristiansen	1 pose købebolle + 1 ps gulerødder + 1 pakke müslibarer	Mille Dalsgaard	1 pose købebolle + 1 ps gulerødder + 1 pakke müslibarer
Ida Friis Mikkelsen	1 glas Nutella eller lignende + 1 ps rosiner	Noah Andersen	1 glas Nutella eller lignende + 1 ps rosiner
Jakob Nielsen	8 æbler + 1 tryk ud marmelade	Oskar Mühling	8 æbler + 1 tryk ud marmelade
Jakob Kobbernagel	8 pærer + 1 ps rosiner + rulle kiks	Otto Thuelund	8 pærer + 1 ps rosiner + rulle kiks
Josefine Præst	1 melon + 1 pakke müslibarer + 5 bananer	Vega Annabella Flint Christensen	1 melon + 1 pakke müslibarer + 5 bananer

## 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: [tina@nsklub.dk](mailto:tina@nsklub.dk) eller ring 2879 8486.

Vi glæder os til en fantastisk weekend 😊