

Stævneseddel

STÆVNEINFORMATION

VESTDANSKE ÅRGANGSMESTERSKABER 2019

Thyhallens Svømmecenter, Lerpyttervej 50, 7700 Thisted

Overnatning finder sted på EUC Nordvest, Kronborgvej 119, 7700 Thisted, som ligger i gåafstand fra Thy Hallen

TIDSPUNKTER

Afgang fredag d. 29. marts 2019 kl. 12.45
Hjemkomst søndag d. 31. marts 2019 kl. 16.30

	Opvarmning	Stævnestart
FREDAG	14.30-15.45	16.00-19.01
LØRDAG	08.30-09.45	10.00-15.31
SØNDAG	08.30-09.45	10.00-14.47

Alle løb afvikles som direkte finale.

Der er 1 times pause midtvejs i afsnittene lørdag og søndag.

TRÆNERE

Rasmus Abildgaard (tlf. 40 13 00 24)

SVØMMERE

Therese Helt, Ida Rønnow, Ophelia Jensen & Bastian Stausholm

OFFICIALS & HOLDLEDER

Tina Thorup Rønnow (modul 4 + holdleder)

KØRSEL

Rasmus og Tina kører begge veje.

FORPLEJNING

Fredag: Aftensmad

Lørdag: Morgenmad, Middagsmad, Aftensmad

Søndag: Morgenmad, Middagsmad

PAKKELISTE

- 2-3 Håndklæder
- Badetøj
- 1-2 badehætter
- 1-2 par sv. briller
- Shorts og T-shirt
- Konkurrenceudstyr
- Drikkedunk
- 1 pers. luftmadras
- Lagen
- Pude
- Dyne/Sovepose

Der vil ikke være boder med svømmeudstyr



AAIF SVØMNING