

Stævneseddel

STÆVNEINFORMATION

ÅRGANGSSAMLING 2020

Danhostel Herning, Holingknuden 2, 7400 Herning &
Herning Svømmehal, Brændgaardvej 20, 7400 Herning

TIDSPUNKTER

Afgang Fredag d. 3. januar kl. 12.30
Hjemkomst Søndag d. 5. januar kl. 15.00

TRÆNERE

Stefan Stenberg Sørensen (20 66 21 76)

SVØMMERE

Mathias Østergaard Barslev og Mads Mølgaard

KØRSEL

Svømmerne transporteres af træner. De afhentes derhjemme.

PAKKELISTE

- 2-3 Håndklæder
- Badebukser
(evt. flere par)
- 1-2 badehætter
- 1-2 par sv. briller
- Shorts og T-shirt
- Drikkedunk
- Lagen
- Sengelinned

FORPLEJNING

Følgende måltider indgår: Fredag aftensmad, Fredag Aftenssnack, Lørdag Morgenmad, Lørdag Frokost, Lørdag Eftermiddagssnack, Lørdag Aftensmad, Søndag Morgenmad, Søndag Frokost. Al anden forplejning må svømmeren selv stå for. De kommer ikke til at sulte 😊

Vi deltager ved SPORT 2019 i Boxen i Herning lørdag aften – så se med på TV.

Programmet følger på de næste sider:



AAIF SVØMNING



Kære trænere og ledere på Årgangssamlingen 2020,

I dette dokument finder I en del praktiske informationer i forhold til årgangssamlingen d.3.-5. januar 2020 i Herning.

I forhold til de tidligere år har vi denne gang valgt at dele samlingen op i to dele, hvor der som sædvanligt vil være selve træningen for svømmerne, men ud over dette vil der også være mulighed for at trænerne kan indhente ny viden og inspiration undervejs på samlingen. Dette betyder at vi deler trænergruppen op i to grupper, så gruppe I vil være i svømmehallen og varetage træningen fredag aften og lørdag aften og så vil de deltage i to workshops lørdag morgen og søndag formiddag. Gruppe II vil så køre modsatte program.

Workshoppen fredag aften og lørdag formiddag vil blive varetaget af Bo Jacobsen, der vil komme med input til optimering af starter og vendinger. Lørdag aften og søndag morgen vil blive med fokus på sæsonplanlægning for årgangssvømmere samt et indblik i hvordan nogle af trænerne i arrangementsgruppen arbejder som trænere i hverdagen.

Lørdag aften og søndag formiddag vil NTC svømmerne Mathias Zander Rysgaard og Tobias Bjerg deltage på samlingen, hvor de vil fortælle svømmerne om deres karriere samt indgå i aktiviteterne i svømmehallen såvel på land som trænere og i et par små udfordringer til svømmerne til sidst i et af træningspassene. Her vil det også være muligt for trænerne at få lidt sparring fra de to svømmere.

Under hele arrangementet vil der være én eller flere ansvarlige holdledere til stede fra de regionale udvalg samt fra arrangementsgruppen. I kan se en foreløbig liste længere nede i dokumentet.

Ud over ovennævnte der har relation til den træningsfaglige del vil der i år også være en social aktivitet i form af at vi alle skal i Jyske Bank Boxen lørdag aften og overvære DR og DIFs sportshow "Sport 2019".

Længere nede i dokumentet kan I se de to trænergrupper, et lidt mere udspecificeret program samt en værelsesfordeling på alle svømmere og trænere.

Vi håber at I finder programmet interessant for jeres svømmere og jer selv og at I vil være med til at skabe en god weekend for alle deltagere.

GODT NYTÅR TIL ALLE OG VI SES I HERNING 😊

Dato:	Den 3.-5. januar 2020.
Tid:	Fredag kl. 15.00 til søndag kl. 12.45.
Sted:	Danhostel Herning, Holingknuden 2, 7400 Herning og Herning Svømmehal, Brændgaardvej 20, 7400 Herning.

Program for Årgangssamling 2020

Nedenstående program for weekenden er med forbehold for ændringer.

FREDAG DEN 3. JANUAR 2020		
TIDSPUNKT	AKTIVITET	
15.00	Velkomst	Danhostel Herning
15.00-16.30	Fordeling af værelser og mød hinanden <ul style="list-style-type: none"> ✓ Velkomst ✓ Værelsesfordeling ✓ Program ✓ Kahoot ✓ Udlevering af t-shirts 	Danhostel Herning
16.30-17.00	Gennemgang af aftenens program ved Line Petersen – AGF og Jeppe Høgild – AAS samt gruppe I trænere	Mødelokale 1. sal - Danhostel
17.00-17.30	Aftensmad	Danhostel Herning
18.00-20.30	Vandtræning & drylandtræning Line Petersen, Jeppe Høgild samt gruppe I trænere	Herning Svømmehal
18.00-20.30	Workshop for trænere – Bo Jacobsen samt gruppe II trænere	Herning Svømmehal – HSK klublokale og svømmehallen
21.00-22.00	Aftensnack og hygge	Danhostel Herning
21.30-22.00	Gennemgang af lørdag morgen program ved Runa Dalby – Silkeborg og Jeppe Høgild – AAS samt gruppe II trænere	Mødelokale 1. sal – Danhostel
22.30	Ro på værelserne	
22.30-23.30	Trænerhygge i fællesrummet på vandrerhjemmet og evaluering af førstedagen	Fællesrummet på Danhostel

LØRDAG DEN 4. JANUAR 2020

TIDSPUNKT	AKTIVITET	
7.00-7.30	Morgenmad	Danhostel Herning
8.00-10.30	Vandtræning & drylandtræning Line Petersen, Jeppe Høgild samt gruppe II trænere	Herning Svømmehal
8.00-10.30	Workshop for trænere – Bo Jacobsen samt gruppe I trænere	Herning Svømmehal – HSK klublokale og svømmehallen
11.30-12.30	Frokost	Danhostel Herning
12.30-13.00	Gennemgang af lørdag aften program ved Erik Pallesen – Aalborg og Jeppe Høgild – AAS samt gruppe I 1 trænere	Mødelokale 1. sal – Danhostel
12.30-15.30	Pause - siesta og "fri leg"	Danhostel Herning
15.00	Eftermiddagssnack	Danhostel Herning
15.30-18.00	Vandtræning & drylandtræning Erik Pallesen, Jeppe Høgild samt gruppe I trænere. Besøg af Mathias Z. Rysgaard og Tobias Bjerg	Herning Svømmehal
15.30-17.30	Workshop for trænere – Gruppe II trænere	Mødelokale 1. sal – Danhostel
18.30-19.00	Aftensmad	Danhostel Herning
19.30	Afgang til Jyske bank boxen	Danhostel Herning
19.30-23.30	Hygge og socialt samvær i Jyske Bank Boxen til Sport 2019 – DRs Sportsshow	Jyske Bank Boxen
23.15	Transport tilbage til Vandrerhjemmet	Danhostel Herning
23.45	Ro på værelserne	Danhostel Herning
23.45-00.45	Trænerhygge i fællesrummet på vandrerhjemmet og evaluering af lørdagen	Fællesrummet på Danhostel

SØNDAG DEN 5. JANUAR 2020

TIDSPUNKT	AKTIVITET	
8.15-8.45	Morgenmad	Danhostel Herning
08.30-09.00	Gennemgang af søndag morgen program ved Jeppe Høgild – AAS og Stefan S. Sørensen Aabybro samt gruppe II trænere	Mødelokale 1. sal – Danhostel
9.30-11.30	Vandtræning & drylandtræning Jeppe Høgild og Stefan Sørensen samt gruppe II trænere. Besøg af Mathias Z. Rysgaard og Tobias Bjerg	Herning Svømmehal

9.30-11.30	Workshop for trænere – Gruppe I - trænere	Mødelokale 1. sal – Danhostel
11.45-12.30	Frokost og evaluering af årets samling	Danhostel Herning
12.30-12.45	Farvel og tak for i år ☺	Danhostel Herning

Trænergrupper

Gruppe I		Gruppe II	
Navn	Klub	Navn	Klub
Anders Møller	Gentofte	Frederik Frederiksen	Herlev
Christian Echardt	Roskilde Svømning	Hjarre Svensson	GSC
Joachim Bratt	Helsingør	Julie Bojesen	A6 – Slangerup
Marie Simanis	Hovedstaden	Martin Møller	VI39
Nicolai Degn Andersen	Greve	Nikolaj Skjelsager	Triton Ballerup
Pernille Juel	MK31	Oliver Dall Vang	Næstved
Sebastian Kauffeldt	Sigma	Sofus Beck Hansen	Lyngby
Stig Michaelsen	KVIK	Valdemar Mariegaard	GTI
Jacob Rønn	Ringe	Henrik R. Sørensen	Esbjerg SK
Kirsten Dettlef	Delta Swim	Christian Stræde Nielsen	Delta
Marco Viveiros	Kolding	Kasey Foley	H2Odense
Nicolai Frolov Andersen	Nyborg SK	Nicolai Gamishev	Sønderborg
Julia Korshøj	Herning	Jeppe Høgild	Aarhus Swim
Tue Z. Øhlenschläger	Skanderborg	Line Petersen	AGF
Erik Pallesen	Aalborg	Runa Dalby	Silkeborg
Jan Løth Andersen	Odder SK	Niels Liboriussen	Brødstrup
Lærke Juul Nielsen	Pingvinen	Dan Nielsen	Aars SK
Stefan S. Sørensen	Aabybro	Anders Vestergaard	BSK08
Line Niss Bjerregaard	Søhesten	Lars Jessen	Thisted
		Kasper Vedsted Hansen	Nord

Indkvarteringsoversigt

Vær	Navn	Klub	Navn	Klub
31	Frederik Aarup-Andersen	Gentofte SK	Julius Svarre	A6
	Peter Bjerre Olsen	Gentofte SK	Daniel Bastholm	Greve SK
	August Arup Nedergaard	Gentofte SK	Elias Elmedyb	Herlev Svømmeklub
32	Carl-Emil Echardt	Roskilde	Aksel T. Güsmer	Hovedstaden
	Malte H. Jørgensen	Roskilde	Sean Petersen	VI39
	Mikkel Andersen	Hovedstaden	Anders Gaard	VI39
33	Petar Trkulja	Næstved	Sebastian S. Gottlieb	Sigma
	Malthe Foged	Næstved	Carlos Halawi	MK31
	Hector Kaltoft	Sigma	Casper Puggaard	KVIK
34	Tobias Rosengaard	Sigma	Luca Hertzog	Ringe
	Magnus Jacobsen	Sigma	Mikkel M. Nielsen	Ringe
	Oskar Foss	Esbjerg	Magnus U. Larsen	GTI
35	Christian D. Thomsen	Delta	Thor Majgaard	Vejle
	Jonathan Lyck Falk	Delta	Daniel Busk	Kolding
	Jakob Kristensen	Delta	Sebastian Klicman	H2Odense
36	Teodor Tuelund	Nyborg	Eskild Johansen	Sønderborg
	Theis Nelander	Ikast	Gustav D. Østerberg	Aarhus Swim
	Sigurd Vemmelund	Herning	Kasper Petersen	Skanderborg
37	Ida Villemoes Poulsen	GSC	Ida Skov Kragh	A6
	Ea Lund Havgaard	Helsingør	Isabella Pedersen	Hovedstaden
	Naya Høj Greve	A6	Matilde Maagøe	Hovedstaden
38	Falka Tind	Hovedstaden	Anna Andersen	VI39
	Coco Li Fuhrmann	Hovedstaden	Julie Liv Madsen	Greve
	Malú Melody Christensen	Hovedstaden	Erica V. Grønlund	Triton Ballerup
39	Julie Hovmand	Sigma	Sarah Laursen	Vejle
	Mille Frydendahl	Sigma	Sofie K. Nielsen	Vejle
	Agnete Boelt	Sigma	Anna Nybøll	Vejle
40	Andrea L. Vedøe	Sigma	Martine Damborg	KVIK
	Amanda Jacobsen	Sigma	Sofie R. Herche	KVIK
	Olivia Hemmeløf	Ringe	Mathilde Hvidberg	Ringe
41	Mathilde Severs	Lyngby	Millie Møller	Esbjerg
	Elisabeth A. Englev	GTI	Karoline Frederiksen	Esbjerg
	Andrea B. Pedersen	Esbjerg	Sofie A. Wolf	Esbjerg

Vær	Navn	Klub	Navn	Klub
42	Naja Færgemann	H2Odense	Ida Marie Hansen	Aarhus Swim
	Clara Kapke	Sønderborg	Anne Katrine Dige	Aarhus Swim
	Liv Hjorth Jørgensen	Herning	Rikke Friis Kanstrup	Aarhus Swim
16	Sebastian Jørgensen	Thisted	William Hansen	Thisted
	Kristian Kjær	Thisted		
17	Matti Andersen	Brædstrup	Mathias Johansen	Aars
	Christian K. Andersen	Nord		
18	William E. Lumholtz	Pingvinen	Christoffer Voldbjerg	Aalborg
	Mathias Ø. Barslev	Aabybro	Mads Mølgaard	Aabybro
19	Villads Seneca	AGF	Anders Sanggaard	AGF
	Daniel Marcus Le	AGF		
20	Anders Møller	Gentofte	Hjarre Svensson	GSC
	Sebastian Kauffeldt	Sigma		
21	Frederik Frederiksen	Herlev	Stig Michaelsen	KVIK
	Martin Møller	VI39		
22	Christian Echartt	Roskilde	Joachim Bratt	Helsingør
	Nicolai Degn Andersen	Greve		
23	Erik Pallesen	Aalborg	Jeppe Høgild	Aarhus Swim
	Stefan S. Sørensen	Aabybro		
24	Sarah Froberg	Silkeborg	Johanne Schleimann	AGF
	Isabella Nørgaard	AGF	Katrine Stoltenhoff	Brædstrup
25	Sofie S. Pedersen	Skanderborg	Neya Damgaard	BSK08
	Freja Obert	Odder SK	Mathilde Hoff	NORD
26	Pernille Petersen	Pingvinen	Sarah Frandsen	Søhesten
	Katrine Bager	Thisted		
27	Kristiane Frøslev	Aalborg	Caroline Hyltoft	Aalborg
	Karoline Kjelstrup	Aalborg		
28	Line N. Bjerregaard	Søhesten	Marie Simanis	Hovedstaden
	Lærke Juul Nielsen	Pingvinen		
29	Kirsten Detlef	Delta	Pernille Juel	MK31
	Julie Bojesen	A6		
30	Line Petersen	AGF	Runa Dalby	Silkeborg
	Julia Korshøj	Herning		

Vær	Navn	Klub	Navn	Klub
2	Bo Jacobsen	Esbjerg *		
	Tobias Bjerg	NTC **	Mathias Z. Rysgaard	NTC **
3	Nicolai Skjelsager	Triton	Oliver Dall Vang	Næstved
	Sofus Beck Hansen	Lyngby		
4	Valdemar Mariegaard	GTI	Jacob Rønn	Ringe
	Henrik R. Sørensen	Esbjerg		
5	Christian S. Nielsen	Vejle	Marco Viveiros	Kolding
	Kasey Foley	H2Odense		
6	Tue Z. Øhlenschläger	Skanderborg	Jan Løth Andersen	Odder
	Lars Jessen	Thisted		
7	Niels Liboriussen	Brædstrup	Dan Nielsen	Aars
	Nicolai Gamishev	Sønderborg		
9	Nicolai Frolov Andersen	Nyborg	Anders Vestergaard	BSK08
	Kasper Vedsted Hansen	NORD		

* Bo Jacobsen – Esbjerg fredag – lørdag

** Mathias Z. Rysgaard og Tobias Bjerg lørdag – søndag

Med venlig hilsen arrangementsgruppen 2020

Jeppe Høgild	Træner - Aarhus Swim
Line Petersen	Træner - AGF
Runa Dalby	Træner - Silkeborg SK
Erik Pallesen	Træner - Aalborg SK
Stefan Stenberg Sørensen	Træner - Aabybro IF svømning
Jannick Nelander	Holdleder – Region Midtjylland
Lars Ole Jespersen	Holdleder – Region Midtjylland
Lars Bo Larsen	Udviklingskonsulent – Dansk Svømmeunion
Mobil – 2916 0901	E-mail - lbl@svoem.dk