

Stævneseddel

STÆVNEINFORMATION

24 TIMERS SVØMNING

Hjallerup Idrætscenter, Idræts Alle 1, 9320 Hjallerup

TIDSPUNKTER

Afgang lørdag d. 15. februar 2020 kl. 08.45 (Ingen træning i Aabybro)
Hjemkomst søndag d. 16. februar 2020 kl. 11.40

Stævnet kører fra 10.00 til 10.00

TRÆNERE (2)

Stefan Stenberg Sørensen (20 66 21 76) – kører selv
Simon Andersen – mødes med svømmerne i Aabybro

SVØMMERE (13)

Agnes Brix Rasmussen, Bastian Stausholm Larsen, Carla Brix Rasmussen, Ellen Brix Rasmussen
Gustav Brix Rasmussen, Jonas Abildgaard, Josefine Aagaard, Mads Mølgaard, Mads Førgaard
Poulsen, Nicoline Ravn Mortensen, Ophelia Kronborg Jensen, Rasmus Rank Nørgaard, Therese
Jespersgaard Helt

HOLDLEDER (0)

Vi er igen i år tilmeldt 24 timer i Hjallerups holdleder og madmor ordning.
Der vil være ALT det de kan spise hele døgnet.

KØRSEL

AABYBRO til HJALLERUP lørdag kl. 08.45 (13)

Nicoline Ravn 2
Mads Mølgaard 4
Agnes Brix Rasmussen 4
Mads Poulsen 3

HJALLERUP til AABYBRO søndag kl. 11.15 (13)

Bastian 5
Josefine Aagaard 4
Rasmus Rank 4

FORPLEJNING

Frokost: 11.30 - 13.30
Aftensmad: 17.00 - 20.00
Morgenmad: 5.30 - 8.30.



AAIF SVØMNING

Stævneseddel

VEJLEDENDE TIDSPLAN

10.00-11.00 100m	Mads M	Mads P	Gustav		Opvarmning kl. 9.45 Udstræk/snack til kl. 12.15
11.00-12.00 100m	Agnes	Josefine	Nicoline		Opvarmning kl. 10.45 Udstræk/snack til kl. 12.15
12.00-13.00 100m	Rasmus	Simon	Bastian		Opvarmning kl. 11.45 Udstræk/snack til kl. 13.15
13.00-14.00 100m	Therese	Ophelia	Carla	Ellen	Opvarmning kl. 12.45 Udstræk/snack til kl. 14.15
14.00-15.00 100m	Mads M	Mads P	Gustav		Opvarmning kl. 13.45 Udstræk/snack til kl. 15.15
15.00-16.00 100m	Agnes	Josefine	Nicoline	Simon (til 15.30)	Opvarmning kl. 14.45 Udstræk/snack til kl. 16.15
16.00-17.00 100m	Rasmus	Jonas	Bastian		Opvarmning kl. 15.45 Udstræk/snack til kl. 17.15
17.00-18.00 100m	Therese	Ophelia	Carla	Ellen	Opvarmning kl. 16.45 Udstræk/snack til kl. 18.15
18.00-19.00 100m	Mads M	Mads P	Gustav		Opvarmning kl. 17.45 Udstræk/snack til kl. 19.15
19.00-20.00 100m	Agnes	Josefine	Nicoline	Simon	Opvarmning kl. 18.45 Udstræk/snack til kl. 20.15
20.00-21.00 100m	Rasmus	Jonas	Bastian		Opvarmning kl. 19.45 Udstræk/snack til kl. 21.15
21.00-22.00 100m	Therese	Ophelia	Carla	Ellen	Opvarmning kl. 20.45 Udstræk/snack til kl. 22.15
22.00-23.00 100m	Mads M	Mads P	Gustav		Opvarmning kl. 21.45 Udstræk/snack til kl. 23.15
23.00-00.00 100m	Agnes	Josefine	Nicoline		Opvarmning kl. 22.45 Udstræk/snack til kl. 00.15
00.00-01.00 100m	Rasmus	Jonas	Bastian		Opvarmning kl. 23.45 Udstræk/snack til kl. 01.15
01.00-02.00 100m	Therese	Ophelia	Carla	Ellen	Opvarmning kl. 00.45 Udstræk/snack til kl. 02.15
02.00-03.00 100m	Mads M	Mads P	Gustav		Opvarmning kl. 01.45 Udstræk/snack til kl. 03.15
03.00-04.00 100m	Agnes	Josefine	Nicoline	Simon	Opvarmning kl. 02.45 Udstræk/snack til kl. 04.15
04.00-05.00 100m	Rasmus	Jonas	Bastian		Opvarmning kl. 03.45 Udstræk/snack til kl. 05.15
05.00-06.00 100m	Therese	Ophelia	Carla	Ellen	Opvarmning kl. 04.45 Udstræk/snack til kl. 06.15
06.00-07.00 100m	Mads M	Mads P	Gustav		Opvarmning kl. 05.45 Udstræk/snack til kl. 07.15
07.00-08.00 100m	Agnes	Josefine	Nicoline		Opvarmning kl. 06.45 Udstræk/snack til kl. 08.15
08.00-09.00 100m	Rasmus	Jonas	Bastian		Opvarmning kl. 07.45 Udstræk/snack til kl. 09.15
09.00-10.00 09.00-09.30: 50m 09.30-10.00: 25m	Alle				Opvarmning kl. 08.45 Udstræk/snack til kl. 10.15
	Alle				



AAIF SVØMNING