

# Stævneseddel

## STÆVNEINFORMATION

### TRÆNINGSLEJR 2020

Jetsmark Idrætscenter, Bredgade 140, 9490 Pandrup.

#### TIDSPUNKTER

Afgang lørdag d. 10. oktober 2020 kl. 13.30  
Hjemkomst Talent mandag d. 12. oktober 2020 kl. 17.15  
Hjemkomst Årgang/Junior onsdag d. 14. oktober 2020 kl. 17.15

Mødetid til Fitness lørdag kl. 12.00 for Årgang/Junior – talent mødes 13.30 uden for DGI-Huset Aabybro.

Træningsplan for træningslejr:

LØRDAG	SØNDAG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG
12.00 Fitness Å/J 15.30 Vandtræning	08.00 Vandtræning 13.30 Dryland Talent 14.30 Vandtræning 19.00 Dryland Å/J	08.00 Vandtræning 10.30 Dryland Talent 14.30 Vandtræning	08.00 Vandtræning Å/J 10.30 Dryland Å/J 14.30 Vandtræning Å/J	08.00 Vandtræning Å/J 14.30 Vandtræning Å/J

Der er fuld forplejning under hele opholdet.

Herudover vil der komme opvarmning og udstrækning.

#### TRÆNERE

Stefan Stenberg Sørensen (20 66 21 76), Simon Andersen  
Julie Heby Kanstrup (lør-man), Cathrine Andersen (lør-man)

#### SVØMMERE

Agnes Brix Rasmussen, Carla Brix Rasmussen, Christian Abrahamsen, Elias Hagsholm Christensen, Ellen Brix Rasmussen, Frederik Jensen (kører selv), Johanna Sandager Borup, Josefine Aagaard, Lisa Stenger, Mads Mølgaard, Mads Førgaard Poulsen, Mathias Østergaard Barslev (Kører selv hjem), Mikkel Rubæk, Oliver Reinholt, Rasmus Rank Nørgaard (Kører selv hjem), Sebastian Saugbjerg (kører selv hjem), Sebastian Porsborg, Sofie Callsen, Sofie Jeppesen, Vilmer Damgaard

#### KØRSEL

#### PAKKELISTE

- 2-3 Håndklæder
- Badetøj (gerne flere sæt)
- 1-2 badehætter
- 1-2 par sv. briller
- Shorts og T-shirt (gerne 2-3)
- Drikkedunk
- Lagen
- Sengelinned (VIGTIGT)
- Indendørs sko
- Træningsdragt el. lign.
- Jakke
- Snackpose (muslibarer, kiks kakaobrikker, juice el. lign. [læs. Ikke slik])

#### LØRDAG kl. 13.45 (23)

Aabybro til Pandrup

Fam. Brix (4)  
Josefine Aagaard (4)  
Mikkel Rubæk (4)  
Oliver Reinholt (3)  
Simon Andersen (2)  
Mads Poulsen (3)  
Sebastian Porsborg (3)  
*Frederik kører selv*

#### MANDAG kl. 17.00 (8)

Pandrup til Aabybro

Lisa Stenger (3)  
Christian Abrahamsen (2)  
Elias Christensen (3)  
*Frederik kører selv*

#### ONSDAG kl. 17.00 (12)

Pandrup til Aabybro

Sofie Jeppesen (4)  
Sofie Callsen (2)  
Johanna Borup (4)  
Stefan Stenberg (2)  
*Rasmus, Mathias, Sebastian S. kører selv*



# AAIF SVØMNING