

Stævneseddel

STÆVNEINFORMATION

VESTDANSKE ÅRGANGS MESTERSKABER 2022

DGI-Huset Aabybro, Jens Møllers Vej 3, 9440 Aabybro

TIDSPUNKTER

Løbene svømmes som direkte finaler. I bunden kan findes en mere detaljeret tidsplan. Nogle holdkapsvømmere har også hjælpervagt.

TRÆNERE

Victor Borgen Elvensø (20 58 87 11)

SVØMMERE

Sebastian Porsborg, Sebastian Saugbjerg, Mads Poulsen og Lisa Stenger

Holdkaphjælp: Frederik Jensen, Agnes Brix, Luna Kristensen, Sofie Callsen, Oliver Reinholt

PAKKELISTE

- 2-3 Håndklæder
- Badetøj
- 1-2 badehætter
- 1-2 par sv. briller
- Shorts og T-shirt
- Konkurrenceudstyr
- Drikkedunk

OFFICIALS & HOLDLEDER

Birgitte Lemming (M4). Der er ikke holdleder, men der vil blive lavet snacks til svømmerne.

FORPLEJNING

Svømmerne sover hjemme. Der er forplejning ifm. det stævneafsnit man deltager i.

Der vil være svømmeudstyrsbod i forhallen fra SwimKing lørdag og søndag.

Afsnit 1: Sebastian Porsborg, Sebastian Saugbjerg, Mads Poulsen, Lisa Stenger	Mødetidspunkt: Kl. 14.00 Opvarmning: kl. 14.30-15.45 Aftensmad 19-21	<u>Lisa Stenger:</u> 200 BR kl. 16.45 200 F kl. 18.32	<u>Mads Poulsen:</u> 200 BR kl. 17.16 200 F kl. 19.02	<u>Sebastian Saugbj:</u> 200 BR kl. 17.16 200 F kl. 19.02	<u>Sebastian Porsb:</u> 200 BR kl. 17.16 200 F kl. 19.02
Afsnit 2: Lisa Stenger, Agnes Brix Rasmussen Sofie Callsen Luna Kristensen	Mødetidspunkt: Kl. 08.00 Opvarmning: kl. 08.30-09.45 Frokost 11.30-14	<u>Lisa Stenger:</u> 400 IM kl. 10.21 200 CR kl. 11.13	<u>Holdkap: 4 x 200 IM kl. 12.04</u> Agnes Brix Rasmussen Lisa Stenger Luna Kristensen Sofie Callsen		
Afsnit 3: Sebastian Porsborg, Sebastian Saugbjerg, Mads Poulsen, Frederik Jensen	Mødetidspunkt: Kl. 12.30 Opvarmning: kl. 13.00-14.15 Frokost 11.30-14	<u>Mads Poulsen:</u> 400 IM kl. 14.54 200 CR kl. 15.49	<u>Sebastian Saugbj:</u> 400 IM kl. 14.54 200 CR kl. 15.49	<u>Sebastian Porsb:</u> 400 IM kl. 14.54 200 CR kl. 15.49	<u>4x200IM kl. 16.43</u> Sebastian S. Mads P. Frederik J. Sebastian P.
Afsnit 4: Lisa Stenger, Agnes Brix Rasmussen Sofie Callsen Luna Kristensen	Mødetidspunkt: Kl. 08.00 Opvarmning: kl. 08.30-09.45 Frokost 11.30-14	<u>Lisa Stenger:</u> 200 IM kl. 10.15 200 R kl. 11.37	<u>Holdkap: 4 x 50 HM kl. 10.00</u> Sofie Callsen Lisa Stenger Agnes Brix Rasmussen Luna Kristensen		<u>Holdkap: 4 x 100CR kl. 12.06</u> Luna Kristensen Agnes Brix Rasmussen Sofie Callsen Lisa Stenger
Afsnit 5: Sebastian Porsborg, Sebastian Saugbjerg, Mads Poulsen, Oliver Reinholt	Mødetidspunkt: Kl. 13.30 Opvarmning: kl. 12.00-13.45 Frokost 11.30-14	<u>Mads Poulsen, Sebastian P, Sebastian S:</u> 200 IM kl. 14.14 200 R kl. 15.40		<u>4 x 50 HM 14.00</u> Sebastian S. Sebastian P. Mads P. Oliver R.	<u>4 x 100 CR 16.14</u> Sebastian S. Sebastian P. Mads P. Oliver R.

