

# Stævneseddel

## STÆVNEINFORMATION

### VESTDANSKE JUNIOR/SENIOR LANGBANE 2024

Svømmehal: Svømmestadion Danmark, Gl. Vardevej 60, 6700 Esbjerg

Bespisning: Danhostel Esbjerg, Gl. Vardevej 80, 6700 Esbjerg

Overnatning: Spangsbjergskolen Cosmos, Skrænten 120, 6700 Esbjerg

## TIDSPUNKTER

Afgang Fredag d. 15. marts 2024 kl. 10.20 fra Østre Allé Svømmesal

Hjemkomst Søndag d. 17. marts 2024 – der gives besked når vi kører fra Esbjerg (forvent ca. kl. 23)

	Opvarmning	Stævnestart	
Afsnit 1: Fredag	15.00-16.20	16.30-19.12	16.52 – 400 fri 18.23 – 50 fly
Afsnit 2: Lørdag incl.	07.30-08.50	09.00-11.50	09.46 – 200 fri 11.22 – 100 bryst
Afsnit 3: Lørdag finale	15.00-16.20	16.30-20.19	
Afsnit 4: Søndag incl.	07.30-08.50	09.00-12.22	09.16 – 200 IM 10.59 – 100 fly
Afsnit 5: Søndag finale	15.00-16.20	16.30-20.27	

## TRÆNERE (5)

Stefan Stenberg Sørensen (20 66 21 76 – Fredag fra ca. Kl. 18)

## Fra Aalborg deltager:

Bjørn Sørensen, Rasmus Nørfjand, Anders Pedersen, Mie Nielsen

## SVØMMERE (1)

Sebastian Saugbjerg

## KØRSEL

Stefan kører selv

Sebastian kører bus sammen med Aalborg Svømmeklub.

### 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
- Varmt overtøj  
(1,3 km til skolen)

## FORPLEJNING

Første måltid er fredag aften, så medbring stor madpakke til fredag. Sidste måltid er frokost søndag. Ved sen hjemkomst finder vi ud af aftensmad også. Medbring gerne egne snacks, da jeg er usikker på om vi er "med i kassen" når vi kun har transport med //Stefan

