



# Invitation til træningslejr for AAS3

Herning d. 27/3-2021 - 30/3-2021

Kære alle svømmere på AAS3 i HEI, IHF, Skovbakken og Lyseng.

I inviteres hermed alle på træningslejr i Herning d. 27. marts til d. 30. marts (I alt 3 overnatninger). Træningslejren byder på fællesskab og teambuilding, samt god træning på tværs af alle aldre og alle klubber i Aarhus Swim. Der er fokus på at skabe et stærkt fællesskab blandt jer alle. Foruden træningsaktiviteter tager vi en tur i Baboon City, der er Danmarks største indendørs forlystelsescenter.

Vi har i år reserveret hele langbane bassinet i Herning, hvilket betyder at vi har 10x50m baner til rådighed – I år kan vi altså alle fire klubber træne på samme tid og undgår en opdeling i grupper.

I år inviteres klubbernes talenthold ligeledes med på en del af træningslejren.

Overnatning vil ske på værelser med plads til 4-6 personer. Trænerne laver værelsesfordelingen inden ankomst, og det er ikke muligt at ønske værelseskammerater. Vi vil sørge for at man altid er på værelse med minimum én fra samme klub, så vidt dette er muligt.

Der vil være en træner til stede fra hver klub.

## Adresse oplysninger:

### **Vi skal bo på Danhostel Herning:**

<https://www.danhostelherning.dk/>  
Holingknuden 2, 7400 Herning

### **Vi skal svømme i Herning svømmehal:**

Distance fra vandrehjem: 5min  
<https://herningbad.dk/>  
Brændgårdvej 20, 7400 Herning

### **Baboon City:**

<https://babooncity.dk/>  
Åkirkebyvej 10, 7400 Herning

## Medbring:

- Svømmetøj og -udstyr.
- Gymnastik tøj og sko.
- Håndklæder.
- Toiletartikler.
- Sengelinned (pudebetræk, dynebetræk og lagen)
  - o *Linned kan lejes på vandrehjemmet for 50kr pr. sæt.*
- Mundbind til hvert måltid og træningspas.

## Forældrehjælp:

Der vil være behov for 1-2 holdledere på træningslejren. Du kan melde dig til opgaven når du tilmelder dig til træningslejren. Når tilmeldingen er slut, vil vi kontakte de, som har meldt sig til opgaven.



## Tilmelding:

Aarhus Swim betaler en del af prisen for træningslejren.

Deltager prisen for at deltage er derfor: **Kr. 1.250,00**

Dette beløb går til bospisning, overnatning, træning samt entré til Baboocity.

Tilmeldingen sker via eventet her:

<https://lyseng-svoemning.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=1809>

**Deadline for tilmeldingen er d. 19/2.**

*Denne åbnes ikke herefter, da vi skal koordinere med vandrehjem og svømmehal ift. endeligt deltager antal.*

## Yderligere info:

Har i spørgsmål til træningslejren er i velkomne til at kontakte AAS2-træner, Jeppe, på [jepphogild@gmail.com](mailto:jepphogild@gmail.com) eller telefon 40254490.

Vi forventer at afholde et kort forældremøde udelukkende om træningslejren når vi nærmer os, og kan komme med en helt konkret plan. I vil modtage yderligere om dato og sted (online eller fysisk) efter tilmeldingen er lukket.

## Corona:

Vi håber at kunne gennemføre den planlagte træningslejr og vil naturligvis overholde alle gældende restriktioner på tidspunktet for træningslejren. Det kan forekomme at vi er nødt til at ændre på tidsplan, antal på værelser og antal i bassinet. Vi følger situationen tæt og koordinerer med vandrehjem og svømmehal løbende.

Vi vil, som i hele træningsforløbet henover corona, opfordre til at man lader sig teste inden træningslejren, så vi er sikre på at holde al smitte ude af træningslejren. Bliver man syg undervejs, vil vi tage en vurdering af situationen og kontakte forældre.

Såfremt at træningslejren aflyses pga. corona, vil vi gøre alt hvad vi kan for at hurtigst muligt kunne få pengene retur fra vandrehjem og tilbagebetale til alle tilmeldte svømmere.

Der vil ikke blive refunderet hvis man selv afmelder eller bliver syg, da klubben uanset skal betale til vandrehjem og svømmehal.

## Foreløbig tidsplan:

Forvent at der kan komme ændringer, denne plan er meget afhængig af de gældende corona-restriktioner på træningslejrens tidspunkt.

### Lørdag d. 27/3-2021

<u>Tidspunkt:</u>	<u>Aktivitet:</u>
9:00 - 11:00	Vandtræning, Herning Svømmehal
12:00 - 13:00	Middagsmad, Vandrehjem
16:00 - 18:00	Vandtræning, Herning Svømmehal
18:30 - 19:30	Aftensmad, Vandrehjem

### Søndag d. 28/3-2021

<u>Tidspunkt:</u>	<u>Aktivitet:</u>
7:30 - 8:30	Morgenmad, Vandrehjem
9:00 - 11:00	Vandtræning, Herning Svømmehal
12:00 - 13:00	Middagsmad, Vandrehjem
11:00 - 15:00	Sjov og spas, Baboon City
16:00 - 18:00	Vandtræning, Herning Svømmehal
18:30 - 19:30	Aftensmad, Vandrehjem

### Mandag d. 29/3-2021

<u>Tidspunkt:</u>	<u>Aktivitet:</u>
7:30 - 8:30	Morgenmad, Vandrehjem
8:00 - 10:00	Vandtræning, Herning Svømmehal
11:00 - 12:00	Middagsmad, Vandrehjem
15:00 - 17:00	Vandtræning, Herning Svømmehal
18:30 - 19:30	Aftensmad, Vandrehjem

### Tirsdag d. 30/3-2021

<u>Tidspunkt:</u>	<u>Aktivitet:</u>
7:30 - 8:30	Morgenmad, Vandrehjem
8:00 - 10:00	Vandtræning, Herning Svømmehal
11:00 - 12:00	Middagsmad, Vandrehjem
12:00	Hjemrejse