

Årgangssamling 2023

Dato: 6-8. januar 2023

Tid: Fredag kl. 15:00 til søndag kl. 12:45

Sted: Herning Svømmehal, Brændgaardvej 20, 7400 Herning og Danhostel Herning, Holingknuden 2, 7400 Herning

Kære Albert, Alexander, Cecilie, Christian, Julie, Katrine, Oscar og Storm.

På baggrund af jeres medley resultater til regionsmesterskaberne har i alle otte kvalificeret jer til dette års årgangssamling. Årgangssamlingen er en samling for i alt 100 årgangssvømmere i Danmark, hhv. 20 svømmere udtaget i hver region. På samlingen vil du lære andre dygtige svømmere rigtig godt at kende, og der vil være en masse hygge, sjov og god træning. Samlingen og programmerne er i år planlagt af region Sjælland og Nordjylland. Der bliver altså rig mulighed for at lære af en masse dygtige svømmere fra andre klubber, samt at se hvordan der trænes andre steder.

Lørdag aften inviteres alle svømmere og trænere i boxen til DRs store sportsshow, SPORT 2022.

Overnatningen foregår på 4-6 personers værelser fordelt på køn.

Tilmelding:

<https://lyseng-svoemning.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=1939>

Betalingen for arrangementet skal ske senest d. 15/11-2022

Ved tilmeldingen skal I oplyse t-shirt størrelse og mobilnummer på en forælder.

Huskeliste:

- Sengelinned
- Håndklæder
- Svømmetøj og -udstyr
- Træningstøj til landtræning (Til både indendørs og udendørs brug)
- Tøj
- Toiletartikler

Foreløbig tidsplan:

FREDAG DEN 6. JANUAR 2023		
TIDSPUNKT	AKTIVITET	
15.00	Velkomst	Danhostel Herning
15.00-17.00	Fordeling af værelser og mød hinanden	Danhostel Herning
17.00-17.30	Aftensmad	Danhostel Herning
18.00-20.30	Vandtræning & drylandtræning *	Herning Svømmehal
18.00-20.30	Workshop for trænere	Danhostel Herning
21.00-22.00	Aftensnack	Danhostel Herning
LØRDAG DEN 7. JANUAR 2023		
TIDSPUNKT	AKTIVITET	
7.00-7.30	Morgenmad	Danhostel Herning
8.00-10.30	Vandtræning & drylandtræning	Herning Svømmehal
8.00-10.30	Workshop for trænere	Danhostel Herning
11.30-12.30	Frokost	Danhostel Herning
12.30-13.30	Fælles aktivitet	Danhostel Herning
13.30-15.30	Pause - siesta og "fri leg"	Danhostel Herning
15.00	Eftermiddagssnack	Danhostel Herning
15.30-18.00	Vandtræning & drylandtræning	Herning Svømmehal
15.30-17.30	Workshop for trænere	Danhostel Herning
18.30-19.00	Aftensmad	Danhostel Herning
19.00-23.00	Hygge og socialt samvær i Jyske Bank Boxen til Sport 2022 – DRs Sportsshow	Jyske Bank Boxen
23.00	Transport tilbage til Vandrørhjemmet	Danhostel Herning
SØNDAG DEN 8. JANUAR 2023		
TIDSPUNKT	AKTIVITET	
8.15-8.45	Morgenmad	Danhostel Herning
9.30-11.30	Vandtræning og drylandtræning	Herning Svømmehal
9.30-11.30	Workshop for trænere	Danhostel Herning
11.45-12.30	Frokost	Danhostel Herning
12.30-12.45	Farvel og tak for i år ☺	Danhostel Herning