

# Invitation til træningslejr for AAS3, Påsken 2023

Herning d. 1. april til d. 4. april.

Kære alle svømmere på AAS3,

I inviteres hermed på dette års træningslejr i Herning d. 1. april til d. 4. april (i alt tre overnatninger). Træningslejren byder, foruden en masse god træning, på en ordentlig omgang fællesskab, teambuilding og hygge på tværs af klub, køn og alder. Der er fokus på at styrke fællesskabet på holdene for alle deltagere.

Foruden træningen er der arrangeret en tur til Baboon City, der er Danmarks største indendørs forlystelsescenter.

Vi har reserveret langbaner i Danmarks største svømmehal, hvilket betyder at vi har 250m2 bassinplads til at lave både sjov og udfordrende træning på. Dette giver samtidigt muligheden for at alle vores AAS3 og talentsvømmere mødes og kan træne side om side – men naturligvis med differentierede programmer.

Overnatning vil ske på værelser med plads til 4-6 personer. Trænerteamet laver værelsesfordelingen inden ankomst, og det vil ikke være muligt at ønske værelseskammerater. Værelserne bliver ikke offentliggjort inden ankomst. Vi sørger naturligvis for at fordele værelserne, så man minimum er på værelse med én fra samme klub og hold.

Der er cirka fem minutter mellem svømmehallen og vandrehjemmet, så svømmerne går til og fra træningspassene.

## Adresser:

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

[www.danhostelherning.dk](http://www.danhostelherning.dk)

Holingknuden 2, 7400 Herning

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

[www.herningbad.dk](http://www.herningbad.dk)

Brændgårdvej 20, 7400 Herning

### **Baboon City:**

[www.baboocity.dk](http://www.baboocity.dk)

Åkirkebyvej 10, 7400 Herning

## Pakkeliste:

- Svømmetøj og -udstyr.
- Gymnastik tøj og sko – til al slags vejr, samt inde og ude træning.
- Håndklæder.
- Toiletartikler.
- Sengelinned (Pudebetræk, Dynebetræk og lagen)
  - *Linned kan lejes på vandrehjemmet for 60kr/sæt*

## Mødested og transport:

Alle svømmere skal selv sørge for transport til og fra Herning, Aarhus swim opfordrer til at der planlægges samkørsel i grupper.

Svømmerne skal mødes ved svømmehallen til deres første træningspas. Bagagen opbevares under første træningspas i svømmehallen på tribunen. En af trænerne vil tage imod jer ved indgangen.

**Det er ikke muligt at tjekke ind på vandrehjemmet før første træningspas.**

## Forældrehjælp:

Der vil være behov for 1-2 holdledere på træningslejren – afhængig af antallet af deltagere. Du kan tilmelde dig opgaven når du tilmelder dig træningslejren. Når tilmeldingen er slut, vil vi kontakte de, som har meldt sig til denne opgave.

## Tilmelding:

Aarhus Swim betaler en del af prisen for træningslejren.

Prisen for deltagelse er: Kr. 1.700,-

Dette beløb går til bospisning, overnatning, træning og entré til Baboon City.

Tilmeldingen til træningslejren sker her:

<https://lyseng-svoemning.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=2952>

**Deadline for tilmelding er d. 24/2.**

**Eventet åbnes ikke herefter, da vi skal have tid til at koordinere og planlægge sammen med svømmehal og vandrehjem.**

## Yderligere info:

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