



# ÅRGANGSSAMLING 2019

For kvalificerede årgangssvømmere i Region Sjælland, Midtjylland, Nordjylland og Syddanmark

Årgangssamlingen er en samling for i alt 100 årgangssvømmere i Danmark (henholdsvis 20 svømmere fra Region Nordsjælland, 20 svømmere fra Region Sydsjælland, 20 svømmere fra Region Syddanmark, 20 svømmere fra Region Nordjylland og 20 svømmere fra Region Midtjylland).

Samlingen finder sted:

<b>Dato:</b>	Den 3.-5. januar 2020.
<b>Tid:</b>	Fredag kl. 15.00 til søndag kl. 12.45.
<b>Sted:</b>	Danhostel Herning, Holingknuden 2, 7400 Herning og Herning Svømmehal, Brændgaardvej 20, 7400 Herning

På samlingen vil du lære andre dygtige svømmere og trænere rigtig godt at kende, og der vil være masser af hygge, sjov og masser af god træning.

Overnatning foregår på 4-6 personers værelser fordelt på køn. På de næste sider fremgår nødvendig information og program for weekenden.

## Kvalifikation til samlingen

De tyve svømmere fra Region Syddanmark udtages til Regionsmesterskaberne den 26.-27. oktober i Sønderborg.

Udtagelsen sker i forbindelse med kåringen af de mest alsidige svømmere. Top fem i hver af de to ældste årgange og hvert køn, vil blive tilbudt at deltage i samlingen. Udtagelsen til samlingen sker blandt disse årgange:

PIGER	DRENGE
2006	2005
2007	2006

Der udtages max fem svømmere fra hver klub.

## Huskeliste

Du skal medbringe følgende til weekenden:

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

## Pris for deltagelse

Dansk Svømmeunion og de fem regioner giver heldigvis et stort tilskud til Årgangssamlingen 2019. Derfor koster det kun 850 kr. pr. person at deltage. Ud over overnatning og forplejning vil du også få en fin T-shirt, som er særligt produceret til de kvalificerede svømmere. Ligeledes inviteres I alle med til DR's sportsshow – SPORT 2019 i Jyske Bank Boxen. Derudover inviteres din træner til at deltage på hele samlingen – ligeledes for kun 850 kr. (dog max en træner per klub!). Faktura bliver sendt til din klub. Det er op til din egen klub at beslutte, om de betaler for din deltagelse, eller om du selv skal betale.

## Transport

Transport til og fra Herning skal I selv stå for.

## Facebook

I løbet af weekenden vil vi løbende lægge billeder og opdateringer op på Facebook-siden: [Dansk Svømmeunion](#)

## Træner- og ledergruppe

Træningsindholdet planlægges af en trænergruppe fra region Midtjylland og Nordjylland. Trænergruppen består af Erik Pallesen – Aalborg Svømmeklub, Runa Dalby – Silkeborg Svømmeklub, Line Petersen – AGF Svømning, Stefan S. Sørensen – Aabybro Svømmeklub og Jeppe Høgild – Aarhus Swim. Ledere er Lars Ole Jespersen – Formand Region Midtjylland og Lars Bo Larsen – Udviklingskonsulent region Nordjylland og region Midtjylland.

## Program for Årgangssamling 2019

Nedenstående program for weekenden er med forbehold for ændringer.

FREDAG DEN 3. JANUAR 2020		
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 4. JANUAR 2020		
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 2019 – DRs Sportsshow	Jyske Bank Boxen
23.00	Transport tilbage til Vandrehjemmet	Danhostel Herning

## SØNDAG DEN 5. JANUAR 2020

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

## Tilmelding

Når man er blevet udtaget til samlingen, skal både svømmere og trænere tilmelde sig. Tilmelding sker til Anna Hauritz Nielsen på mail [aj@svoem.dk](mailto:aj@svoem.dk) med navn, adresse og mailadresse på forældre for svømmerne, samt str. på T-shirt. Gerne samlet for hver klub.

**Tilmelding skal ske senest den 8. november.**

## Spørgsmål

Skulle du have spørgsmål til Årgangssamlingen 2019, er du velkommen til at kontakte udviklingskonsulent Lars Bo Larsen: [lbl@svoem.dk](mailto:lbl@svoem.dk).

Vi glæder os rigtig meget til at se dig – vi håber også at du glæder dig!

Venlig hilsen

Region Syddanmark, Region Midtjylland, Region Nordjylland og Region Sjælland, Dansk Svømmeunion.