



DM – LANGBANE 22 – 26 JUNI 2022

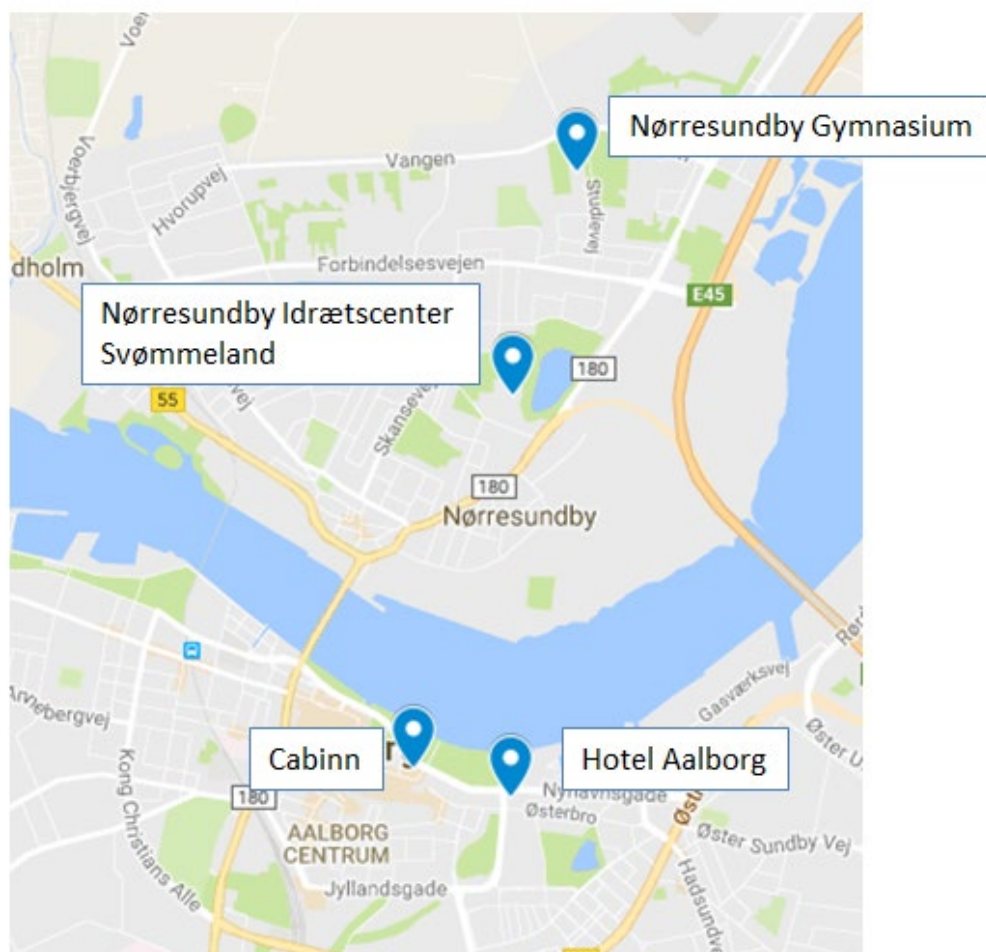
Velkommen til DM Langbane 2022

På vegne af Aalborg Svømmeklub følger her en række praktiske oplysninger, som vi håber, vil være med til at gøre DM-L 2022 til en god oplevelse for alle.

Aalborg Svømmeklub tilbyder i forbindelse med afholdelse af DM-L 2022 såvel overnatning som bespisning.

Indkvartering på skole:

Aalborg Svømmeklub tilbyder overnatning på Nørresundby Gymnasium, Studievej 14, 9400 Nørresundby. Der er ca. 1,5 km til Nørresundby Idrætscenter. Overnatning vil være mulig fra



onsdag aften. Da skolen har et begrænset antal pladser, vil pladserne tildeles efter først-til-mølle-



DM – LANGBANE 22 – 26 JUNI 2022

princippet. Skolen skal forlades i samme stand som ved ankomsten.

Prisen er 100 kr. pr. nat pr. pers.

Forplejning:

Alle måltider (også morgenmad) vil blive serveret i Nørresundby Idrætscenter, som er bygget sammen med Svømmeland. Menuen og tidspunkterne er sidst i velkomstfolderen.

Der tages forbehold for ændringer i tidspunkterne, når de endelige tidsplaner foreligger.

Priser:

Aftensmad pr. dag kr. 110

Morgenmad pr. dag kr. 60

Frokost buffet pr. dag kr. 110

Man kan også købe madpakker til hjemturen som udleveres onsdag 26/6-22 pris kr. 70.

Madbilletter udleveres pr. klub onsdag og torsdag i receptionen i forhallen.

Priser og tilmelding:

Se vedlagte tilmeldingsskema.

Bemærk tilmeldingsfrist d. **1. juni 2022** og betaling senest d. **3. juni 2022**. Tilmelding er bindende og sendes til forplejning@aalborgsvommeklub.dk

Betalingen skal ske på konto nr. 9286 – 4560524612

Kontakt:

Forplejningstilmeldingen og spørgsmål til dette sendes til forplejning@aalborgsvommeklub.dk eller man kan kontakte Brita på mobil: 4059 6016.

Overnatning på Nørresundby Gymnasium: Niels Petersen, mobil: 40 50 43 92 eller mail: niels.fia@gmail.com

Parkering ved Svømmeland:

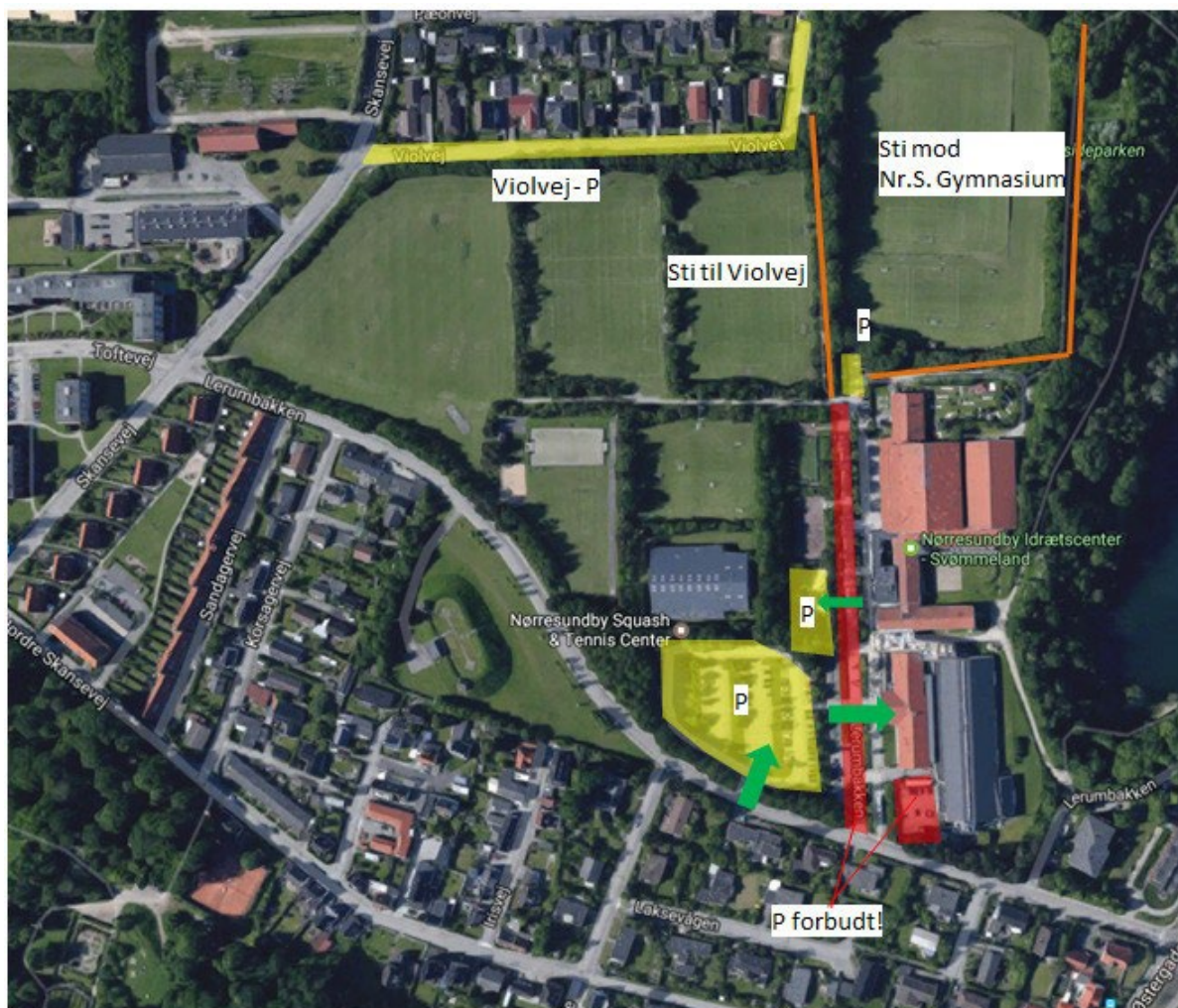
Der er et begrænset antal parkeringspladser fordelt på 3 områder ved Idrætscenteret. Når disse er fyldte, henvises der til de omkringliggende kvarterer, f.eks. Violvej bag ved hallen, hvor der er nem adgang via sti til hallen.

Det er strengt forbudt at parkere på vejen foran hallen, da dette er en brandvej.

Bemærk at der er ca. 1,5 km for gående til Nørresundby Gymnasium, ved at benytte stien som starter nord for idrætscenteret. Der kan derfor med fordel parkeres ved Gymnasiet.



DM – LANGBANE 22 – 26 JUNI 2022



Svømmeland og Nørresundby Idrætscenter

Leder og officialsmøder:

Vil foregå i mødelokale på 1. sal hen over receptionen i Svømmeland. Der er adgang via trappe i venstre side af forhallen lige efter receptionen.

Teknisk møde:

Teknisk møde vil foregå onsdag den **22. juni kl. 19:00 – Online**

Indsvømning:

Onsdag aften den 22/6-22 kl. 18.00 – 20.00 med indgang via hovedindgangen.



DM – LANGBANE 22 – 26 JUNI 2022

Omklædning:

På grund af det store antal deltagere, henstiller vi til, at kun svømmere, holdledere, trænere og officials benytter omklædningsområdet.

Skabe i omklædningsrum vil stå åbne og der udleveres ikke armbånd til lukning.

Svømmere skal afvaskes uden badetøj inden adgang til svømmehallen.

Glemte sager:

De ting som ikke ligger i skabene når stævnedagene er ovre, vil blive hængt op på et stativ ved receptionen. Hver aften vil vi opfordre alle til at kigge efter de ting, som de mangler. Skulle der være stævnedragter eller bukser vil de blive afleveret ved speakerbordet og man kan hente dem her.

Når stævnet er slut, vil alt glemt undertøj, strømper, drikkedunke og håndklæder blive smidt ud. Alt andet bliver samlet sammen og man kan kontakte Brita Amdi på brita@aalborgsvommeklub.dk. Modtageren betaler for at få tilsendt sine glemte ting.

Tilskuerområde:

Da pladsen i hallen er begrænset, vil området langs bassinet forbeholdt svømmere, holdledere og trænere. Tilskuere henvises til balkon i vendeende og tribune umiddelbart under denne. Der er adgang til balkonen bag ved cafeén som findes lige frem efter forhallen. Der er adgang til tribune under balkonen fra trappe til venstre på balkonen.

Stævneledelse:

Hvis der er spørgsmål før eller under stævnet kan stævneledelsen kontaktes. Der vil altid være mindst 2 stævneledere til stede under stævnet og de kan kendes på de orange t-shirts.

John Larsen, mobil: 40 41 28 23

Brita Amdi, mobil: 40 59 60 16



DM – LANGBANE 22 – 26 JUNI 2022

Menuplaner 2022

Onsdag den 22. juni

Aftensmad kl. 19.00 – 21.00 (kr. 110)

Hovedret: Lasagne (samt glutenfri/laktosefri lasagne), grøn mixed salat, coleslaw, flute (+ glutenfri brød)
Dessert; Frisk frugt (æbler, pærer og bananer)
Drikkelse: Saftevand og isvand.

Torsdag den 23. juni

Morgenmad kl. 06.30 – 08.00 (kr. 60)

Havregryn, mysli, cornflakes, madbrød grove, rugbrød, skinke/spegepølse, ost, marmelade, smør, rosiner, yoghurt naturel, mælk, juice, kaffe og te.
Separat bord med glutenfri morgenmadsprodukter/brød og laktosefri mælk.

Frokostbuffet kl. 11.30 – 14.00 (kr. 110)

Varmt: Frikadeller, kødsauce/pasta og fiskefilet – samt ristede kartofler.
Koldt: Marineret pasta, halve æg, skinkemousse, makrelsalat, og hamburgerryg/italiensk salat.
Salatbar: Diverse salater, tørrede frugter, grissini, ananas, salsa, jalapenos, fetaost og oliven, 2 slags dressinger.
Brødbar: Madbrød grove, rugbrød og flute + separat bord med glutenfri brød.
Drikkevarer: Saftevand og isvand – tag selv.

Aftensmad kl. 19.00 – 21.00 (kr. 110)

Hovedret: Kyllingebryst wasabi, ris og karrysauce.
Salatbar: Sommerspidskål med blomkål, ærter, mynte, knas og chips af rodfrugter.
Brød: Groft kuvertbrød og smør.
Dessert: Frisko grøn limonadeis.
Drikkevarer: Saftevand og isvand – tag selv.



DM – LANGBANE 22 – 26 JUNI 2022

Fredag den 24. juni

Morgenmad kl. 06.30 – 08.00 (kr. 60)

Havregryn, mysli, cornflakes, madbrød grove, rugbrød, skinke/spegepølse, ost, marmelade, smør, rosiner, yoghurt naturel, mælk, juice, kaffe og te.

Separat bord med glutenfri morgenmadsprodukter/brød og laktosefri mælk.

Frokostbuffet kl. 11.30 – 14.00 (kr. 110)

Varmt: Risotto med kylling, fiskefrikadeller og varm pastaret – samt ristede kartofler.

Koldt: Marineret pasta, halve æg, tunmousse, hønsesalat og roastbeef/ristede løg.

Salatbar: Diverse salater, tørrede frugter, Grissini, ananas, salsa, jalapenos, fetaost og oliven, 2 slags dressinger.

Brødbar: Madbrød grove, rugbrød og flute + separat bord med glutenfri brød.

Drikkevarer: Saftevand og isvand – tag selv.

Aftensmad kl. 19.00 – 21.00 (kr. 110)

Hovedret: Chili marineret skinkefilet, flødekartofler og whiskysauce.

Salatbar: Sprøde salater, syltede rødløg, vinaigrette limedressing og peberfrugter.

Brødbar: Stenovnsbagte grove flute og smør

Drikkevarer: Saftevand og isvand – tag selv.

Dessert: Chokolade- og blåbær muffins.

Lørdag den 25. juni

Morgenmad kl. 06.30 – 08.00 (kr. 60)

Havregryn, mysli, cornflakes, madbrød grove, rugbrød, skinke/spegepølse, ost, marmelade, smør, rosiner, yoghurt naturel, mælk, juice, kaffe og te.

Separat bord med glutenfri morgenmadsprodukter/brød og laktosefri mælk.

Frokostbuffet kl. 11.30 – 14.00 (kr. 110)

Varmt: Frikadeller og rødkål, chili con carne og nachos, mini pølsehorn og ristede kartofler.

Koldt: Marineret pasta, halve æg, hvidløgspeste, rejesalat og kold kylling salat.

Salatbar: Diverse salater, tørrede frugter, grissini, ananas, salsa, jalapenos, fetaost og oliven, 2 slags dressinger.



DM – LANGBANE 22 – 26 JUNI 2022

Brødbar: Madbrød grove, rugbrød og flute + separat bord med glutenfri brød.

Drikkevarer: Saftevand og isvand – tag selv.

Aftensmad kl. 19.00 – 21.00 (kr. 110)

Hovedret: Kalkun Panang med gulerødder, peberfrugt, champignon og blandet ris.

Salatbar: Kålsalat – spidskål, blomkål og broccoli i sød dressing.

Brødbar: Stenovnsbagte grove flute og smør.

Drikkevarer: Saftevand og isvand – tag selv.

Dessert: Skårne frugter.

Søndag den 26. juni

Morgenmad kl. 06.30 – 08.00 (kr. 60)

Havregryn, mysli, cornflakes, madbrød grove, rugbrød, på skinke/spegepølse, ost, marmelade, smør, rosiner, yoghurt naturel, mælk, juice, kaffe og te.

Separat bord med glutenfri morgenmadsprodukter/brød og laktosefri mælk

Frokostbuffet kl. 11.30 – 14.00 (kr. 110)

Varmt: Byg selv burger/sandwich med oksekødsbøf og crispy chicken

Salatbar: Diverse salater, agurk, tomat, ristet løg, hakket rødløg, jalapenos, cheddarost, syltede burgeragurker og relish.

Dressinger: 5 slags.

Drikkevarer: Saftevand og isvand – tag selv.

Madpakker (kr. 70)

Sandwich i grovbolle med diverse grønt, 1 stk. frugt (æble eller pære) og brikjuice udleveres om søndagen.