



# SKANSEN



# SVØM DANMARK

## DM – LANGBANE 22 – 25 JUNI 2023

Velkommen til DM Langbane 2023

På vegne af SVØM Danmark, Aalborg Svømmeklub og SKANSEN Nørresundby følger her en række praktiske oplysninger, som vil være med til at gøre DM-L 2023 til en god oplevelse for alle.

Aalborg svømmeklub og SKANSEN Nørresundby tilbyder i forbindelse med afholdelse af DM-L bespisning til morgenmad, frokost og aftensmad.

### **Forplejning:**

Alle måltider (også morgenmad) vil blive serveret i SKANSEN Nørresundby, som svømmehallen er en del af. **Der tages forbehold for ændringer i tidspunkterne, når de endelige tidsplaner foreligger.**

Menuen og tidspunkterne er sidst i velkomstfolderen.

**Priserne er følgende :**

**Aftensmad pr. dag 120 kr.**

**Morgenmad pr. dag 65 kr.**

**Frokost buffet pr. dag 125 kr.**

**Man kan også købe madpakker til hjemturen som udleveres søndag 25/6-22 pris 75kr.**

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

### **Priser og tilmelding:**

Se vedlagte tilmeldingsskema. Bemærk tilmeldingsfrist **1. juni 2023** og betaling senest **5. juni 2023**. Tilmelding er bindende og sendes til [forplejning@aalborgsvommeklub.dk](mailto:forplejning@aalborgsvommeklub.dk)

**Betalingen skal ske på konto nr. 9286 - 4560524612**

### **Kontakt:**

Forplejningstilmeldingen og spørgsmål i øvrigt til dette sendes til [forplejning@aalborgsvommeklub.dk](mailto:forplejning@aalborgsvommeklub.dk)

Har man spørgsmål vedr. forplejningen kan man kontakte Brita

### **Parkering ved SKANSEN Nørresundby:**

Der er et begrænset antal parkeringspladser fordelt på 3 områder ved Idrætscenteret. Når disse er fyldt må der henvises 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.

## DM – LANGBANE 22 – 25 JUNI 2023



### SKANSEN – Nørresundby

#### **Skansen:**

##### **Ledermøder og officialmøder:**

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

#### **Teknisk møde:**

Teknisk møde afvikles **Tirsdag den 20. juni kl. 19:30 - Online**

#### **Indsvømning:**

**Onsdag aften den 21/6-22 kl. 18.00 – 20.00 med indgang fra hovedindgangen.**



# SKANSEN



# SVØM DANMARK

## DM – LANGBANE 22 – 25 JUNI 2023

### Stævnet generelt

#### *Omlædning:*

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

Skabe i omlædningsrum 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](mailto:brita@aalborgsvommeklub.dk). Det er modtageren der betaler for at få tilsendt sine glemte ting.

#### *Tilskuersområde:*

Der vil for tilskuere være adgang til hallen nede ved siden af det nye fitness center, der vil være skilte hertil. Der vil være en sektion afspærret på langsiden af bassinet til tilskuere. Der vil også være plads på balkonen til tilskuere, hvor der vil være adgang til gennem caféen.

#### *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



# SKANSEN



# SVØM DANMARK

## DM – LANGBANE 22 – 25 JUNI 2023

### Menu dagsplaner 2023

#### Onsdag den 21. juni

##### **Aftensmad 19.00 – 21.00: kr. 120**

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 22. juni

##### **Morgenmad 06.30 – 08.00: kr. 65**

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 11.30 – 14.00: kr. 125**

Varmt: Frikadeller, kødsauce/pasta og fiskefilet – samt ristede kartofler.

Koldt: Marineret pasta, halve æg, skinkemousse og tunsalat.

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.

Drikkelse: Saftevand og isvand – tag selv.

##### **Aftensmad 19.00 – 21.00: kr. 120**

Hovedret: Kyllingebryst Wasabi, ris og karrysauce.

Salatbar: Sommerspidskål med blomkål, ærter, mynte, knas og chips af rodfrugter.

Brød: Groft kuvertbrød – smør.

Dessert: Limonadeis.

Drikkelse: Saftevand og isvand – tag selv.

#### Fredag den 23. juni

##### **Morgenmad 06.30 – 08.00: kr. 65**

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 11.30 – 14.00: kr. 125**

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

Koldt: Marineret pasta, halve æg, 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.

Drikkelse: Saftevand og isvand – tag selv.

##### **Aftensmad 19.00 – 21.00: kr. 120**



# SKANSEN



# SVØM DANMARK

## DM – LANGBANE 22 – 25 JUNI 2023

- Hovedret: Chili marineret skinkefilet, flødekartofler og whiskysauce.  
Salatbar: Sprøde salater, syltede rødløg, vinaigrette limes dressing og peberfrugter.  
Brødbar: Stenovnsbagte grove flute og smør  
Drikkelse: Saftevand og isvand – tag selv.  
Dessert: Chokolade muffin.

### Lørdag den 24. juni

#### **Morgenmad 06.30 – 08.00: kr. 65**

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 11.30 – 14.00: kr. 125**

- Varmt: Frikadeller og rødkål, Chili Con Carne med lun pasta og ristede kartofler.  
Koldt: Marineret pasta, halve æg, rejesalat og kold kylling 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.  
Drikkelse: Saftevand og isvand – tag selv.

#### **Aftensmad 19.00 – 21.00: kr. 120**

- 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.  
Drikkelse: Saftevand og isvand – tag selv.  
Dessert: Vandmelon – skåret.

### Søndag den 25. juni

#### **Morgenmad 06.30 – 08.00: kr. 65**

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 11.30 – 14.00: kr. 125**

- 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.  
Drikkelse: Saftevand og isvand – tag selv.

#### **Madpakker: kr. 75**

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