

PRAKTISK INFORMATION – Regionalt Mesterskab Sjælland Nord – Årgangssvømmere 26. OG 27. OKTOBER 2019.

Dette dokument giver en kort beskrivelse af en række væsentlige praktiske forhold i forbindelse med deltagelse i RÅM Sjælland Nord 2019, som afholdes i Kildeskovshallen i Gentofte.

Vi glæder os meget til at byde jer velkommen i Kildeskovshallen til RÅM.

Vi vil gerne huske jer på følgende, for at vi alle kan få et godt stævne:

- At ALLE svømmere vasker sig (naturligvis uden badetøj på), inden de hopper i bassinet ellers kan vi komme ud for at stævnet forsinket pga. af for højt klorniveau.
- At I orienterer jer om skiltning til Klubber og indretter jer efter skiltene.
- At I samler skrald op efter jer selv, så bliver det bedre for alle deltagere at være i hal, hvilerum og omklædning.
- At I holder jer klar til præmieoverrækkelser – vi kører efter stram tidplan.

Venlig hilsen

Stævneudvalget i Gentofte Svømmeklub

**Afmeldinger:** skal ske senest 1,5 time inden hvert stævneafsnit.

**Afvaskning:** ALLE svømmere SKAL vaske sig grundigt inden adgang til svømmehal, ellers risikerer vi at måtte udsætte stævnet pga. For høje klortal.

**Evaluering:** Send meget gerne ros og ris til [camillademuth@gentofteswim.dk](mailto:camillademuth@gentofteswim.dk), så vi kan gøre stævnet endnu bedre næste gang.

**Holdledermøde:** Lørdag kl. 8.30. I forhal går du til venstre gennem Cafe Ronaldos.

**Hvilerum:** Følg skiltning. Hvilerum er ikke åbent fra stævnestart lørdag.

**Mad & drikke:** Vi har cafe Ronaldos i Kildeskovshallen. Her kan I købe mad og drikke under stævnet. <https://ronaldos.dk/>

**Offentlig transport:** Bernstorffsvej station ligger 800 m fra Kildeskovshallen. Bus 176 har stoppested lige ved hallen.

**Officialmøder:** Lørdag og søndag kl. 9:00 Officialmøder afholdes i Mødesal og Dagligstue. Lokalerne er beliggende til venstre gennem cafe Ronaldos, når du er kommet ind i forhal.

**Overtrækssko:** Af miljømæssige hensyn har Kildeskovshallen valgt at fjerne de "blå futter", husk derfor indendørs sko. Futter og badesandaler kan købes i billetsalg.

**Parkering:** Der findes parkeringspladser rundt om Kildeskovshallen. Kør evt. hele vejen rundt om hallen, der plejer at være ledige pladser.

**Placering klubber:** Venligst respekter de pladser, som I får tildelt. Ryd venligst op efter jer. Affald smides i de opstillede skraldespande.

**Resultater:** Hænges op ud for bageste del af bassinerne.

**Rygstartsbøjler:** Det er op til svømmerne, om de vil benytte rygstartsbøjler

**Stævneledelse:** Har røde trøjer på – du er naturligvis velkommen til at stille dem spørgsmål og give feedback på vores stævne. Meget gerne i løbet af weekenden, så vi har mulighed for at reagere med det samme. Du kan også kontakte Camilla Demuth på mobil: 21 27 08 12.

**Toiletter:** Findes i forhallen, i omklædning og hvis I går op ad trappen ved bassinet, så er der toiletter på højre hånd. Husk vask efter toiletbesøg! Handicaptolletter ved bassin må under ingen omstændigheder benyttes.

**Trænerkaffe:** Der stilles kaffe og the frem til trænerne.

**Udsvømning:** Er muligt i 25 m bassin ved siden af konkurrencebassin. Udsvømningsbassin lukkes, hvis der ikke kan være ro under starter. Ingen andre bassiner må benyttes.

For yderligere og mere detaljerede oplysninger henvises desuden til selve invitationen til Regionalt Mesterskab Sjælland Nord - Årgangssvømmere

## **ARRANGEMENTSSTED**

Stævnet afholdes i Kildeskovshallen, Adolfsvej 25, 2820 Gentofte

## **LOKALARRANGØR**

Gentofte Svømmeklub

## **Kontaktperson:**

Camilla Demuth [go@gentofteswim.dk](mailto:go@gentofteswim.dk)

## **DELTAGENDE HOLD:**

Sigma - Allerød

Sigma - Birkerød

Frederikssund

Frederiksværk

Gentofte

Gladsaxe

Helsingør

Herlev

Hillerød

Hørsholm

A6 - Jyllinge  
Lyngby  
Roskilde  
A6 - Slangerup  
Søllerød  
Triton Ballerup  
Værløse

**TIDSPUNKTER:**

Vær opmærksom på nedenstående centrale tidspunkter:

**Adgang til omklædning:** 8:15

**Indsvømning:** 8:15-9:45

**Stævnestart:** 10:00

**Holdledermøde:** 8:30

**Officialmøde:** 9:00

Gentofte Svømmeklub og Dansk Svømmeunion ønsker alle et rigtig godt stævne!