

## Mødetider og indsvømning til Arena Lyngby Open 2024 - Trongården

Da vi igen i år har RIGTIG mange tilmeldte svømmere på Trongården er indsvømningen inddelt i mindre grupper, således at alle har en reel chance for at få lavet det opvarmning.

Når svømmerne er færdige med deres indsvømning, skal de gå i bad.

Indsvømning FREDAG							
	Start	Slut	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5
Lyngby Íþróttabandalag R. Sundfélagið Ægir	15.25	15.55	Lyngby	Lyngby	Lyngby	Lyngby	Íþróttabanda lag R Sundfélagið Ægir.
Kvik Kastrup	15.55	16.25	Kvik	Kvik	Kvik	Kvik	Kvik
ASC Gentofte Hvidovre Svøm Slagelse	16.25	16.55	ASC	Gentofte Slagelse	Hvidovre	Hvidovre	Hvidovre
Helsingør	16.55	17.25	Helsingør	Helsingør	Helsingør	Helsingør	Helsingør
Stævnestart		17.30					

Indsvømning LØRDAG							
	Start	Slut	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5
Kvik Kastrup	7.25	7.50	Kvik	Kvik	Kvik	Kvik	Kvik
Lyngby	7.50	8.15	Lyngby	Lyngby	Lyngby	Lyngby	Lyngby
Gentofte Hvidovre Svøm Slagelse Íþróttabandalag R. Sundfélagið Ægirx Søllerød	8.15	8.35	Gentofte Slagelse	Søllerød	Íþróttabanda lag R Sundfélagið Ægir.	Hvidovre	Hvidovre
ASC Helsingør	8.35	8.55	ASC	Helsingør	Helsingør	Helsingør	Helsingør
Stævnestart		09.00					

Indsvømning SØNDAG							
	Start	Slut	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5
ASC Helsingør	7.25	7.50	ASC	Helsingør	Helsingør	Helsingør	Helsingør
Gentofte Hvidovre Svøm Slagelse Íþróttabandalag R. Sundfélagið Ægirx	7.50	8.15	Gentofte Slagelse	Sundfélagið Ægir.	Íþróttabanda lag R	Hvidovre	Hvidovre
Lyngby	8.15	8.35	Lyngby	Lyngby	Lyngby	Lyngby	Lyngby
Kvik Kastrup Søllerød	8.35	8.55	Kvik	Kvik	Kvik	Søllerød	Søllerød
Stævnestart		09.00					

Der er adgang til omklædningen 10 min før indsvømning

## Pool access to Arena Lyngby Open 2024 - Trongården

Again this year we have a lot of swimmers at Trongården, Therefore we have divided the swimmer into smaller groups, so everyone has a real chance to get real warm-up.

When the swimmers have finished their warm up, you need to go directly to the locker for a shower.

Indsvømning FREDAG							
	Start	Slut	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5
Lyngby Íþróttabandalag R. Sundfélagið Ægir	15.25	15.55	Lyngby	Lyngby	Lyngby	Lyngby	Íþróttabandalag R Sundfélagið Ægir.
Kvik Kastrup	15.55	16.25	Kvik	Kvik	Kvik	Kvik	Kvik
ASC Gentofte Hvidovre Svøm Slagelse	16.25	16.55	ASC	Gentofte Slagelse	Hvidovre	Hvidovre	Hvidovre
Helsingør	16.55	17.25	Helsingør	Helsingør	Helsingør	Helsingør	Helsingør
Stævnestart		17.30					

Indsvømning LØRDAG							
	Start	Slut	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5
Kvik Kastrup	7.25	7.50	Kvik	Kvik	Kvik	Kvik	Kvik
Lyngby	7.50	8.15	Lyngby	Lyngby	Lyngby	Lyngby	Lyngby
Gentofte Hvidovre Svøm Slagelse Íþróttabandalag R. Sundfélagið Ægirx Søllerød	8.15	8.35	Gentofte Slagelse	Søllerød	Íþróttabandalag R Sundfélagið Ægir.	Hvidovre	Hvidovre
ASC Helsingør	8.35	8.55	ASC	Helsingør	Helsingør	Helsingør	Helsingør
Stævnestart		09.00					

Indsvømning SØNDAG							
	Start	Slut	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5
ASC Helsingør	7.25	7.50	ASC	Helsingør	Helsingør	Helsingør	Helsingør
Gentofte Hvidovre Svøm Slagelse Íþróttabandalag R. Sundfélagið Ægirx	7.50	8.15	Gentofte Slagelse	Sundfélagið Ægir.	Íþróttabandalag R	Hvidovre	Hvidovre
Lyngby	8.15	8.35	Lyngby	Lyngby	Lyngby	Lyngby	Lyngby
Kvik Kastrup Søllerød	8.35	8.55	Kvik	Kvik	Kvik	Søllerød	Søllerød
Stævnestart		09.00					

There will be access to the lockerroom 10 min before pool access.