

# Infoseddel



## Nordjyske Cup 4. Stævne

**Brønderslev Svømmehal 13. maj 2023**

**Frilandsvej 10, 9700 Brønderslev**

AFGANG: lørdag d. 13. maj 2023 kl. 07.45

HJEMME: lørdag d. 13. maj 2023 kl. 15.00

### GRUPPEINDELING

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
Damer	2013 og yngre	2011-2012	2009-2010	2007-2008	2006 og ældre
Herrer	2013 og yngre	2011-2012	2009-2010	2007-2008	2006 og ældre

Der svømmes holdkapper i 4 x 100 fri herrer / damer

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 26/4 på [www.aabybrosvøm.dk](http://www.aabybrosvøm.dk)

Træner er Cathrine Andersen, Victor Elvensø og Simon Andersen

### PAKKELISTE

- 2-3 Håndklæder
- Badetøj
- 1-2 badehætter
- 1-2 par sv. briller
- Shorts og T-shirt
- Konkurrenceudstyr
- Drikkedunk
- Madpakke

### LØBSLISTE

- 800m frisvømning (grp. 3-5)
- 400m frisvømning (grp. 1-2)
- 200m bryst
- 100m ryg
- 100m fly
- 100m fri
- 50m bryst
- 200m IM
- 1500m frisvømning (grp. 3-5)

