

Infoseddel



3. Nordjyske cup & Aalborg Aquatics

3. marts i AALBORG

AFGANG: søndag d. 3. marts 2024 kl. 07.00

HJEMME: søndag d. 3. marts 2024 kl. 14.00

GRUPPEINDELING

	Grp. 1	Grp. 2	Grp. 3	Grp. 4	Grp. 5
Damer	2014 og yngre	2012-2013	2010-2011	2008-2009	2007 og ældre
Herrer	2014 og yngre	2012-2013	2010-2011	2008-2009	2007 og ældre

Der svømmes holdkap i 4 x 50m bryst.

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 13/2 på www.aabybrosvøm.dk

Benjamin Jørgensen er træner.

LØBSLISTE

400 IM, 200 fly, 200 ryg, 200 IM, 50 fri, 50 ryg, 100 IM, 200 fri

PAKKELISTE

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

