

Infoseddel

SPAREKASSEN THYCUP2023



29. september til 1. oktober 2023 i Thisted

AFGANG: fredag d. 29. september 2023 kl. 13.00

HJEMME: søndag d. 1. oktober 2023 kl. 17.00

GRUPPEINDELING

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

I finalerne svømmes der 50m og der slås gruppe 3 og 4 sammen.

Der svømmes holdkap i 4 x 50 medley og 4 x 100 medley

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 29/8 på www.aabybrosvoem.dk

Træner er Stefan Stenberg Sørensen.

PAKKELISTE

- 2-3 Håndklæder
- Badetøj
- 1-2 badehætter
- 1-2 par sv. briller
- Shorts og T-shirt
- Konkurrenceudstyr
- Drikkedunk
- 1 pers. luftmadras
- Lagen
- Pude
- Dyne/Sovepose

LØBSLISTE

Fredag	Lørdag	Søndag
100 IM	100 fri	200 fri
50 bryst	200 bryst	400 IM (grp. 1-3 + begrænsning)
800 fri (grp.1-3 + begrænsning)	50 fly	100 ryg
50 ryg	400 fri (grp. 1-3 + begrænsning)	200 fly
100 fly	200 IM	100 bryst
	50 fri	
	200 ryg	

