

# Infoseddel



I Haraldslund, Aalborg

AFGANG: fredag d. 24. november 2023 kl. 14.00

HJEMME: søndag d. 26. november 2023 kl. 18.00

## GRUPPEINDELING

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
Dreng	2007 og ældre	2008-2009	2010 og yngre
Piger	2008 og ældre	2009-2010	2011 og yngre

Der er alm. Finaler i 50m og 100m.

Der svømmes kun superfinaler i nogle løb af 200m og 400m.

Der svømmes holdkapper i 4 x 50 HM og 4 x 50 FRI.

Dette er et A-stævne, så alle svømmere på Årgang og Junior skal deltage.

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 24. oktober 2023 på

[www.aabybrosvoem.dk](http://www.aabybrosvoem.dk)

Træner er Stefan og Simon

### 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	200 fri, 50 ryg, 100 bryst, 50 fly, 400 IM
Lørdag	400 fri, 100 IM, 50 fri, 200 bryst, 100 ryg, 200 fly
Søndag	200 IM, 100 fri, 50 bryst, 100 fly, 200 ryg

