

# Infoseddel



**SVØM  
DANMARK**



**Regionsmesterskaber 2023 i Aabybro**

d. 28. og 29. oktober 2023 i Aabybro på HJEMMEBANE!

MØDETID: hver morgen kl. 07.45 omklædt

Færdig hver aften ca. kl. 18.00

## GRUPPEINDELING

	Grp. 1	Grp. 2	Grp. 3	Grp. 4	Grp. 5
<b>Damer</b>	2006 og ældre	2007-2008	2009-2010	2011-2012	2013 og yngre
<b>Herrer</b>	2006 og ældre	2007-2008	2009-2010	2011-2012	2013 og yngre

Vi forventer at sove hjemme til dette stævne. Det gør vi, da vi har begrænset overnatningsplads og vil prioritere udefrakommende gæster først. Hvis der er ekstra plads, tager vi til den tid stilling til det igen.

Vi bespiser svømmerne til frokost og aften og I får en særpris, da det er et hjemmestævne.

Der svømmes holdkapper i 4 x 50m Fri og 4 x 50 Medley for herrer og damer.

Der er mulighed for kvalifikation for de ældste grupper til julestævne i Kiel og Årgangssamling. Træner taler med svømmerne om disse

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 25/9 på [www.aabybrosvøm.dk](http://www.aabybrosvøm.dk)

Benjamin Christensen og Simon Andersen er træner.

## LØBSLISTE

<b>Lørdag</b>	200 fri, 100 ryg, 50 fly, 800 fri, 100 bryst, 200 fly, 50 fri, 400 IM, 50 bryst
<b>Søndag</b>	200 IM, 50 ryg, 100 fri, 200 ryg, 100 fly, 200 bryst, 100 IM, 400 fri

### PAKKELISTE

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

