

Infoseddel

Aalborg Cup 2024

d. 22-24. november

fredag til søndag d. 22.-24. november 2024

Overnatning hjemme i Aabybro

	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
AFGANG:	14.00	06.30	06.30
HJEMME:	22.00	21.00	19.00

GRUPPEINDELING

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
Damer	2009 og ældre	2010-2011	2012 og yngre
Herrer	2008 og ældre	2009-2010	2011 og yngre

Der svømmes finaler i 50m og 100m, samt super-finale (1 årgang) i 200 IM og 400m fri. Der er holdkapper i 4 x 50 fri og 4 x 50 HM

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 21/10 på www.aabybrosvøm.dk

Træner er Stefan Stenberg og Simon Andersen

PAKKELISTE

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

LØBSLISTE

Fredag - Indledende Opvarmning kl. 15:30		Lørdag - Indledende Opvarmning kl. 7:30 /		Lørdag - Finaler Opvarmning kl. 15:30		Søndag - Indledende Opvarmning kl. 7:00 /		Søndag - Finaler Opvarmning kl. 14:30	
Nr	Løb	Nr	Løb	Nr	Løb	Nr	Løb	Nr	Løb
1	200 m fri svømning	11	400 m fri svømning	11	400 m fri svømning	25	200 m medley	25	200 m medley
2	200 m fri svømning	12	400 m fri svømning	12	400 m fri svømning	26	200 m medley	26	200 m medley
3	50 m rygsvømning	13	100 m medley	13	100 m medley	27	100 m fri svømning	27	100 m fri svømning
4	50 m rygsvømning	14	100 m medley	14	100 m medley	28	100 m fri svømning	28	100 m fri svømning
5	100 m brystsvømning	15	50 m fri svømning	15	50 m fri svømning	29	50 m brystsvømning	29	50 m brystsvømning
6	100 m brystsvømning	16	50 m fri svømning	16	50 m fri svømning	30	50 m brystsvømning	30	50 m brystsvømning
7	50 m butterfly	17	200 m brystsvømning	5	100 m brystsvømning	31	100 m butterfly	31	100 m butterfly
8	50 m butterfly	18	200 m brystsvømning	6	100 m brystsvømning	32	100 m butterfly	32	100 m butterfly
9	400 m medley	19	100 m rygsvømning	19	100 m rygsvømning	33	200 m rygsvømning	3	50 m rygsvømning
10	400 m medley	20	100 m rygsvømning	20	100 m rygsvømning	34	200 m rygsvømning	4	50 m rygsvømning
		21	200 m butterfly	7	50 m butterfly			35	4x50 m fri svømning
		22	200 m butterfly	8	50 m butterfly			36	4x50 m fri svømning
				23	4X50 m hold medley				
				24	4X50 m hold medley				

