# HVAD ER FLIPPER CUP?

- En svømmeturnering for begyndersvømmere.
- Der er 4 stævner fordelt over sæsonen, som afholdes på skift af de deltagende klubber.
- Rigtige svømmestævner tilpasset børn som ikke har prøvet at deltage i konkurrencesvømning før.
- Begynderstævner hvor det sociale er i højsæde, stævner hvor man mødes med jævnaldrende børn/unge under gode, sjove og afslappende forhold.

# DE 4 STÆVNER:

| | | |
|---|---|---|
| 1. Aabybro | Søndag d. 19. oktober 2025 | Uge 42 |
| 2. Hjørring | Lørdag d. 13. december 2025 | Uge 50 |
| 3. Sindal | Søndag d. 25. januar 2026 | Uge 4 |
| 4. Jetsmark | Søndag d. 22. marts 2026 | Uge 12 |

**Vi mødes hver gang senest 15 min før opvarmning i forhallen**

Der skal tilmeldes via hjemmesiden www.aabybrosvoem.dk.

Et flippercup stævne varer typisk ca. 3½ time (inkl. opvarmning). Svømmerne må max deltage i 3 løb, derudover holdkapper. Længste distance er 50 m. **Dit barns træner vil hjælpe med at vælge hvad dit barn skal svømme.**
Da stævnerne afvikles omkring middagstid, vil det være en god idé hvis børnene enten har spist hjemmefra eller har en lille sund madpakke med. Flere steder er det også muligt at købe mad i cafeteria. Der er varmt i svømmehallerne så tilskuere opfordres til at tage let tøj på/med.

Forældre kan vælge selv at køre deres barn til stævnet, ellers koordinerer vi gerne, sådan at alle kommer afsted. I svømmehallen er der et skilt hvor Aabybrosvømmerne skal sidde. Trænerne vil hjælpe svømmerne med at komme i vandet (og bearbejdning af alle de nye indtryk.)
**Vi opfordrer til at dit barn deltager i min. 2 af stævnerne. Der uddeles medaljer til alle stævner, men kun diplom og slikpose til det sidste.**

# HJÆLPEMIDLER??

I **gruppe 1** svømmes med bælte og/eller luffer.
I **gruppe** 2 svømmes der med/eller uden bælte/bælter.
I **gruppe 3** må der **ikke** bruges hjælpemidler.

# HVEM DELTAGER?

**Det kan svømmere fra følgende hold:**
**Begyndere, Let Øvede**

Derudover er der svømmere fra Brønderslev, Pandrup, Sindal, Frederikshavn og Hjallerup.

# PRIS

**Det koster kun 90 kroner at deltage.**

**Yderligere information se bagpå denne seddel. Er der yderligere spørgsmål så kontakt Rasmus Grøn, tlf. 42 72 56 10, rasmusgroen@aabybrosvoem.dk , eller tjek hjemmesiden.**

# Flipper Cup - 1. stævne

## SØNDAG D. 19. OKTOBER 2025

Opvarmning kl. 11.00 Stævnestart kl. 12.00

Stævnet afholdes i **DGI-Huset Aabybro, Jens møllersvej 3 9440 Aabybro**

## Vi mødes senest ***kl. 10.45***

i forhallen, hvor instruktører fra Aabybro vil tage imod jer.
Der er afmærkede pladser i hallen hvor vi skal sidde og vi opfordrer til at vi sidder sammen.
Vi vil have instruktører klar til at hjælpe svømmerne inde i hallen

Tilmelding skal ske senest **d. 5. oktober 2025**
Det koster 90 kroner at deltage, som skal betales sammen med tilmelding på
www.aabybrosvoem.dk!

Caféen i hallen er åben.

Vi skal afmelde svømmerne senest kl. 10.00, så afbud på dagen er vigtig
til Rasmus på tlf. 42 72 56 10.

**DET SKAL DU HUSKE:**

Badetøj
Håndklæder (gerne 2)
Gerne svømmebriller
T-shirt og shorts (man svømmer jo ikke hele tiden)
Drikkedunk og evt. mad
Frugt
Badetøfler eller lign.

Evt. spørgsmål kan rette til Rasmus Grøn rasmusgroen@aabybrosvoem.dk eller 42 72 56 10