

Infoseddel



Nordjyske Cup 2. Stævne

14. december 2025 i Støvring

AFGANG: søndag kl. 07.30

HJEMME: søndag kl. 15.00

GRUPPEINDELING

Damer	2015 og yngre	2013-2014	2011-2012	2009-2010	2008 og ældre
Herrer	2015 og yngre	2013-2014	2011-2012	2009-2010	2008 og ældre

Der svømmes holdkapper i 4 x 50 fri mix

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 26/11 på www.aabybrosvøm.dk

Træner er Mads Poulsen

PAKKELISTE

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

LØBSLISTE

800 fri
200 IM
50 fri
100 ryg
50 bryst
50 ryg

Der vælges 2-3 løb i samarbejde med din træner

