

Infoseddel



NORDJYSKE CUP 1

SØNDAG D. 3. SEPTEMBER I HJØRRING

AFGANG: 3. september 2023 kl. 07.30

HJEMME: 3. september 2023 kl. 16.30

GRUPPEINDDELING

	Grp. 1	Grp. 2	Grp. 3	Grp. 4	Grp. 5
Damer	2014 og yngre	2013-2012	2010-2011	2008-2009	2007 og ældre
Herrer	2014 og yngre	2013-2012	2010-2011	2008-2009	2007 og ældre

Der svømmes holdkapper i 4 x 50m fly

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 15/8 på www.aabybrosvøm.dk

Træner er Stefan Stenberg og Simon Andersen

LØBSLISTE

Lørdag

100m fri	50m fly	100m ryg	50m bryst
100m IM	50m fri	100m fly	50m ryg
100m bryst			

PAKKELISTE

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

