

Infoseddel

Aalborg Cup 2021

26. november – 28. november

SUPERFINALER
INGEN KRAVTIDER
MUSIK, LYS OG STEMNING

SAMLET PRÆMIESUM PÅ 30.000

TRÆNER HYGGE

OMEGASKAMLER MED EL-TID

VERDENSKLASSE BESPISNING

BO I GÅ AFSTAND FRA HALLEN, 500 METER

d. 26. - 28. november 2021 i Aalborg, Haraldslund

AFGANG: fredag d. 26/11 kl. 14.15

HJEMME: søndag d. 28/11 kl. 19.00

GRUPPEINDELING

| | Gruppe 1 | Gruppe 2 | Gruppe 3 |
|--------|---------------|-----------|---------------|
| Damer | 2006 og ældre | 2007-2008 | 2009 og yngre |
| Herrer | 2005 og ældre | 2006-2007 | 2008 og yngre |

Der svømmes holdkap i 4 x 50 fri svømning og 4 x 50 holdmedley herrer/damer.

Der vil muligvis være svømmeudstyrsbod.

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 26/10 på www.aabybrosvøm.dk

Træner er Stefan Stenberg & Simon Andersen

PAKKELISTE

- 2-3 Håndklæder
- Badetøj
- 1-2 badehætter
- 1-2 par sv. briller
- Shorts og T-shirt
- Konkurrenceudstyr
- Drikkedunk
- 1 pers. luftmadras
- Lagen
- Pude
- Dyne/Sovepose

LØBSLISTE

| Fredag | Lørdag | Søndag |
|------------|-----------|-----------|
| 200 fri | 400 fri** | 200 IM** |
| 50 ryg* | 100 IM* | 100 fri* |
| 100 bryst* | 50 fri* | 50 bryst* |
| 50 fly* | 200 bryst | 100 fly* |
| 400 IM | 100 ryg* | 200 ryg |
| | 200 fly | |

* der svømmes indledende og finaler

** der svømmes superfinaler (dvs. de bedste 7 af ALLE grupper tilsammen)

Bemærk heatbegrænsning i 400 fri på max 2 heats i hver gruppe (dvs. max 14 svømmere pr. gruppe)



AAIF SVØMNING