

Midsommer Cup 2022



d. 10.-12. juni 2022 i Ikast

AFGANG: forventet fredag d. 10. juni kl. 17.00

HJEMME: forventet søndag d. 12. juni kl. 18.00

GRUPPEINDELING

	Grp. 1	Grp. 2	Grp. 3	Grp. 4	Grp. 5
Damer	2005 og ældre	2006-2007	2008-2009	2010-2011	2012 og yngre
Herrer	2005 og ældre	2006-2007	2008-2009	2010-2011	2012 og yngre

Holdkapper svømmes der 4 x 100 fri/HM uden grupper og 4 x 50 fri/HM for 2008 og yngre. Herudover er der T-shirt stafet 10 x 50.

BEMÆRK KORT FRIST!

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 6/5 på www.aabybrosvømmeklub.dk

Træner er Stefan Stenberg & Simon Andersen

LØBSLISTE

Lørdag

100 fri
200 IM
50 bryst
100 ryg
200 bryst
50 fri
200 fly
100 IM

Søndag

50 ryg
100 fly
100 bryst
200 ryg
50 fly
200 fri

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

