

Infoseddel



Nordjyske Cup 4

21. maj 2022 i Brønderslev

AFGANG: lørdag d. 21. maj kl. 07.30 fra DGI-Huset Aabybro

HJEMME: lørdag d. 21. maj kl. 16.00 (estimeret tidspunkt)

GRUPPEINDELING

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

Der svømmes holdkap i 4 x 100 fri herrer / damer
Stævnet svømmes på langbane (50m)

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 3. maj 2022.

Træner til stævnet er Stefan Stenberg Sørensen.
Øvrige trænere påsættes når vi kender antallet.

PAKKELISTE

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

LØBSLISTE

800m fri (kun 2009 og ældre)	100m fri
400m fri (kun 2010 og yngre)	50m bryst
200m bryst	200 IM
100m ryg	1500 fri (kun 2009 og ældre)
100m fly	

