

Infoseddel



Regionsmesterskaber 2021 i Hjørring d.30.-31. oktober 2021

30. – 31. oktober 2021 i Hjørring

AFGANG: Lørdag d. 30. oktober 2021 kl. 07.00

HJEMME: Søndag d. 31. oktober 2021 kl. 18.00

GRUPPEINDELING

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
Damer	2004 og ældre	2005-2006	2007-2008	2009-2010	2011 og yngre
Herrer	2004 og ældre	2005-2006	2007-2008	2009-2010	2011 og yngre

Der svømmes holdkapper i 4x50 fri og 4x50 HM.

Der er udtagelse til årgangssamling for de bedste svømmere i hele landet på baggrund af medley-løb for drenge årgang 2007-2008 og piger årgang 2008-2009.

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 19/9 på www.aabybrovoem.dk

Der er medleykombinationskonkurrence:

Ved medleykombinationskonkurrencen identificerer Svømmetider følgende 6 resultater for hver deltagende svømmer:

- Det bedste fly-løb (uanset distance) målt på SVØM udviklingspoint.
- Det bedste ryg-løb (uanset distance) målt på SVØM udviklingspoint.
- Det bedste bryst-løb (uanset distance) målt på SVØM udviklingspoint.
- Det bedste cr-løb (uanset distance) målt på SVØM udviklingspoint.
- De to bedste medley-løb (uanset distance) målt på SVØM udviklingspoint

Træner er Stefan Stenberg, Simon Andersen, Cathrine Andersen og Victor Elvensø

LØBSLISTE

Lørdag	100 ryg, 200 fri, 50 fly, 800 fri*, 100 bryst, 200 fly, 50 fri, 400 IM*, 50 bryst
Søndag	200 IM, 50 ryg, 100 fri, 200 ryg, 100 fly, 200 bryst, 100 IM**, 400 fri*

* kun for årgang 2008 og ældre

** kun for årgang 2009 og yngre

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



AAIF SVØMNING