

Infoseddel



LANDSDELSMESTERSKAB 2023

14.-15. JANUAR 2023 I AARS SVØMMEHAL

MED MULIGHED FOR UDTAGELSE TIL LM

AFGANG: lørdag d. 14. januar 2023 kl. 06.30

HJEMME: søndag d. 15. januar 2023 kl. 18.30

GRUPPEINDELING

Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
1973 og ældre	1974-1983	1984-1991	1992-1998	1999-2006
Gruppe 6	Gruppe 7	Gruppe 8	Gruppe 9	
2007-2008	2009-2010	2011-2012	2013 og yngre	

Der er mulighed for at svømmerne bliver udtaget til Landsmesterskaberne.

De 7 bedste i hver gruppe udtages.

LM afvikles i Vejle i weekenden uge 10

Det svømmes holdkapper i 4 x 100m frisvømning H/D, 4 x 50m frisvømning mix, 4 x 100m individuel medley H/D

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 9/12-2022 på www.aabybrosvøm.dk

LØBSLISTE

Lørdag

50m frisvømning
200m rygsvømning
200m butterfly
100m frisvømning
50m butterfly
50m rygsvømning
100m individuel medley
400m frisvømning
100m brystsvømning
400m individuel medley

Søndag

200m frisvømning
50m brystsvømning
100m butterfly
200m brystsvømning
800m frisvømning
100m rygsvømning
200m individuel medley

FORELØBIG 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

