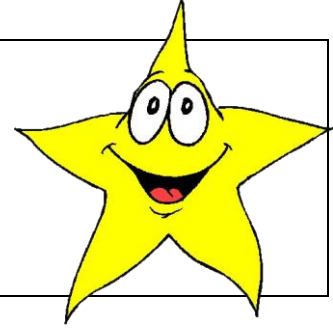


# Begynderstævne 4



**LØRDAG D. 25. marts**

Opvarmning kl. 10.00

Stævnestart kl. 11.00

Stævnet afholdes i **UCN Nordjylland Svømmehal**  
**Skolevangen 45, 9800 Hjørring**

**Vi mødes senest *kl. 09:45***

i forhallen, hvor instruktører fra Aabybro vil tage imod jer.

Der er afmærkede pladser i hallen hvor vi skal sidde og vi opfordrer til at vi sidder sammen.

Tilmelding skal ske **senest d. 8. marts 2022**

Det koster 60 kroner at deltage, som skal betales sammen med tilmelding på

[www.aabybrovoem.dk](http://www.aabybrovoem.dk)!

Husk madpakke

Vi skal afmelde svømmerne senest kl. 08.00, så afbud på dagen er vigtig  
til Rasmus Grøn på 42 72 56 10

**DET SKAL DU HUSKE:**

Badetøj

Gerne svømmebriller

Håndklæder (gerne 2)

T-shirt og shorts (man svømmer jo ikke hele tiden)

Drikkedunk og evt. mad

Frugt

Badetøfler eller lign.

Evt. spørgsmål kan rettes til Rasmus Grøn ([rasmusgroen@aabybrovoem.dk](mailto:rasmusgroen@aabybrovoem.dk))



# HVAD ER BEGYNDERSTÆVNER?

- En svømmeturnering for øvede svømmere.
- Der er 4 stævner fordelt over sæsonen, som afholdes på skift af de deltagende klubber.
- Rigtige svømmestævner tilpasset børn som ikke har prøvet at deltage i konkurrencesvømning før.
- Begynderstævner hvor det sociale er i højsæde, stævner hvor man mødes med jævnaldrende børn/unge under gode, sjove og afslappende forhold.

## DE 4 STÆVNER:

1. Frederikshavn	søndag d. 2. oktober 2022	(uge 39)
2. Pandrup	søndag d. 13. november 2022	(uge 45)
3. Arden	lørdag d. 4. februar 2023	(uge 5)
4. Hjørring	lørdag d. 25. marts 2023	(uge 12)

**Vi mødes hver gang senest 15 min før opvarmning i forhallen**

Der skal tilmeldes via hjemmesiden [www.aabybrosvøm.dk](http://www.aabybrosvøm.dk).



Et begynderstævne varer typisk ca. 4 timer (inkl. opvarmning). Svømmerne må max deltage i 3 løb, derudover skills og holdkapper. Længste distance er 100 m. Skills er øvelser, der skal vises frem. Disse trænes på forhånd inden stævnet. **Dit barns træner vil vælge hvad dit barn skal svømme.**

Da stævnerne afvikles omkring middagstid, vil det være en god idé hvis børnene enten har spist hjemmefra eller har en lille sund madpakke med. Flere steder er det også muligt at købe mad i cafeteria. Der er varmt i svømmehallerne så tilskuere opfordres til at tage let tøj på/med.

Forældre kan vælge selv at køre deres barn til stævnet, ellers koordinerer vi gerne, sådan at alle kommer afsted. I svømmehallen samles Aabybrosvømmerne, så vi sidder sammen. Trænerne vil hjælpe svømmerne med at komme i vandet (og bearbejdning af alle de nye indtryk.)

**Vi opfordrer til at dit barn deltager i min. 2 af stævnerne. Der uddeles medaljer til alle stævner.**

# HVEM DELTAGER? HJÆLPEMIDLER??

Til begynderstævnerne må der ikke benyttes hjælpemidler.

**Det kan svømmere fra følgende hold:**

**Øvede og Teenage**

Derudover er der svømmere fra andre nordjyske klubber i både Vendsyssel og Himmerland.

**Det koster kun 60 kroner at deltage.**

Yderligere information se bagpå denne seddel. Er der yderligere spørgsmål så kontakt Rasmus Grøn på 42 72 56 10 eller [rasmusgroen@aabybrosvøm.dk](mailto:rasmusgroen@aabybrosvøm.dk), eller tjek hjemmesiden.