

Infoseddel

NORDJYSKE CUP 2

Søndag d. 17. november 2019 i Hjallerup

AFGANG: søndag d. 17/11 kl. 07.30

HJEMME: søndag d. 17/11 kl. 15.00

GRUPPEINDELING

	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4	Gruppe 5
Damer	2010 og yngre	2008-2009	2006-2007	2004-2005	2003 og ældre
Herrer	2010 og yngre	2008-2009	2006-2007	2004-2005	2003 og ældre

Der svømmes holdkap i 4 x 50 ryg herrer / damer.

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er DATO på www.aabybrosvøm.dk

Træner er Cathrine Andersen og Simon Andersen

PAKKELISTE

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

LØBSLISTE

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

Du vælger 3 løb sammen med din træner.



AAIF SVØMNING