

Infoseddel



LANDSDELSMESTERSKAB 2020

11.-12. JANUAR 2020 I HOBRO IDRÆTSCENTER

Lørdag d. 11. januar og Søndag d. 12. januar 2020 i Hobro

AFGANG: Lørdag d. 11. januar 2020 kl. 06.00

HJEMME: Søndag d. 12. januar 2020 kl. 19.00

GRUPPEINDELING

Gruppe	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Damer	1970 +æld.	1971-1980	1981-1988	1989-1995	1996-2003	2004-2005	2006-2007	2008-2009	2010 +yng.
Herrer	1970 +æld.	1971-1980	1981-1988	1989-1995	1996-2003	2004-2005	2006-2007	2008-2009	2010 +yng.

I holdkapperne ændres grupperne, så der konkurreres i 1-4, 5, 6-7 og 8-9. Der er mulighed for udtagelse til LM, hvor der konkurreres i samme årgange. Udtagelseskriterierne er ændret ift. sidste år – der skal opnås en kravtid for deltagelse ud over at være blandt stævnets 7. bedste svømmere.

Der svømmes holdkapper i 4 x 100 frisvømning, 4 x 50 frisvømning mix samt 4 x 100 individuel medley.

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er 4/12 på www.aabybrosvøm.dk

Stefan, Benjamin og Simon deltager som træner.

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

LØBSLISTE

Lørdag

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

Søndag

200 fri
50 bryst
100 fly
200 bryst
800 fri
100 ryg
200 IM

Svømmerne udvælger løb sammen med deres træner.



AAIF SVØMNING