

NORDJYSKE CUP 1

Søndag d. 13. september 2020 i Hjørring

AFGANG: søndag d. 13. september kl. 12.30

HJEMME: søndag d. 13. september kl. 17.30

GRUPPEINDELING

Grupperne er delt op på følgende måde:

2011 og yngre

2009-2010

2008-2007

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist er **6. september 2020** på

www.aabybrovoem.dk – **BEMÆRK KORT TIDSFRIST**

Træner er Cathrine Andersen og Julie Heby Kanstrup

PAKKELISTE

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

LØBSLISTE

Søndag

100 fri

50 fly

100 ryg

50 bryst

100 IM

50 fri

100 fly

50 ryg

100 bryst

Du vælger 3 løb sammen med din træner.



AAIF SVØMNING