



LØRDAG D. 3. OKTOBER

Opvarmning kl. 12.00

Stævnestart kl. 13.00

Stævnet afholdes i **HJALLERUP IDRÆTSCENTER, IDRÆTS ALLE 1, 9320 HJALLERUP**

Vi mødes senest **kl. 11:45**

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.

Forældre er på grund af COVID-19-restriktioner ikke tilladt i svømmehallen. Der vil være instruktører fra klubben klar til at tage imod svømmerne i hallen.

Tilmelding skal ske **senest d. 21 september 2020**

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

www.aabybrosvøm.dk!

Husk madpakke, men der er cafe i hallen som muligvis er åben.

Vi skal afmelde svømmerne senest kl. 11.30, så afbud på dagen er vigtig
til Rasmus Grøn på 42 72 56 10

DET SKAL DU HUSKE:

Badetøj

Gerne svømmebriller (kan købes på hjemmesiden til 65 kr.)

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@aabybrosvøm.dk)



AAIF SVØMNING

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. Hjallerup	lørdag d. 3. oktober 2020	(uge 40)
2. Pandrup	lørdag d. 14. november 2020	(uge 46)
3. Aalborg	lørdag d. 6. februar 2021	(uge 5)
4. Hadsund	søndag d. 11. april 2021	(uge 14)

Vi mødes hver gang senest 15 min før opvarmning i forhallen

Der skal tilmeldes via hjemmesiden www.aabybrosvøm.dk.



Et begynderstævne varer typisk ca. 4 timer (inkl. opvarmning). I COVID-19-tiden forventes det afviklet som to afsnit af ca. 2 timer, hvor vi deltager i det ene af dem. 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.

HJÆLPEMIDLER??

Til begynderstævnerne må der ikke benyttes hjælpemidler.

HVEM DELTAGER?

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, eller tjek hjemmesiden.