

BEGYNDERSTÆVNE STØVRING



Så er tiden kommet til det 4. og sidste begynderstævner i sæson 19/20. Dette kommer til at foregå i Støvring, som byder svømmere, forældre og trænere velkommen til et par hyggelige timer sammen i svømmehallen med en masse svømning.



Efter stævnet vil der være en medaljeoverrækkelse. Hvor alle svømmer for uddelt en medalje - ved personligt fremmøde. Det opfordres derfor til, at man bliver til hele stævnet, får at få denne oplevelse med også 😊

Stævnet afholdes i:

Støvring Svømmehal, Østergårdsvej 4, 9530 Støvring

Søndag d. 5. april 2020

Opvarmning kl. 09.00 og stævnestart kl. 10.00

Vi mødes i Hjallerup idrætscenter, i forhallen kl. 08.15

OBS. Tages trænere samt hjælpetrænerne ikke med fra Hjallerup idrætscenter, vil de desværre ikke være til rådighed til stævnet. Så det er vigtigt at alle møder i forhallen kl. 8.15 !

Huskeliste

- Et ekstra håndklæde
- T-shirt og shorts
- Mad og drikke
- **Masser af godt humør og smil 😊**

Løbsprogram

Løb 1 – Drengene. Løb 2 – Piger.	25 m fly + 25 m ryg
Løb 3 – Drengene. Løb 4 – Piger.	25 m ryg + 25 m bryst
Løb 5 – Drengene. Løb 6 – Piger.	25 m bryst + 25 m crawl
Skills	Ryg til bryst vending
Løb 7 – Drengene. Løb 8 – Piger.	100 m mini-medley (50m stilart 1 + 50m stilart 2 – stilarter er valgfri)
Løb 9 – Drengene. Løb 10 – Piger.	50 m fri
Løb 11 – Drengene. Løb 12 – Piger.	100 m medley
Skills	25 crawl-ben m. plade
Løb 13	4x25 holdmedley holdkap mix

Maks 4 løb pr. stævne

(Alle skal lave skills, så det kan man ikke melde sig til)

Tilmelding sker på hjemmesiden seneste onsdag 18/3 – 2020.

Er man i tvivl om, hvad ens barn skal svømme, eller om ens barn skal med, så kontakt træneren – vi er klar til at give en hjælpende hånd 😊

