



Så er tiden endelig kommet til denne sæsons Flipper Cup stævnerne,

Første stævne afholdes i Aabybro **d. 24. oktober 2021 (uge 42)**, hvor Aabybro byder hjertelig velkommen til svømmer og forældre, efter 1 1/2 år hvor vi ikke har kunne svømme pga. Covid-19. Vi håber dette er ved at ligge bag os, men der er stadig nogen få forholdsregler som vi skal tage. ☺

Der vil være afmærkede områder til de enkelte klubber, og det henstilles til at svømmerne får siddepladser først ☺

Hvis der kommer yderligere meldinger ud, vil de blive skrevet på facebookgruppen med det samme ☺

Stævnet er et begynderstævne, hvor alle kan deltage. Dog skal svømmeren kunne svømme 25 meter, uden en voksen i vandet.

Det opfordres derfor til, at man bliver til hele stævnet er slut, for at få denne oplevelse med også ☺ da der ligeledes efter stævnet vil blive uddelt medaljer til alle svømmer ved personligt fremmøde ☺

Det er muligt at købe med i caféen i DGI-huset.

Stævnet afholdes i :

DGI-huset Aabybro, Jens Møllers Vej 3, 9440 Aabybro

Søndag d. 24. oktober 2021 (uge 42)

Opvarmning fra kl. 12.00

Stævnestart kl. 13.00

Vi mødes i Hjallerup idrætscenter, i forhallen kl. 11.00

OBS. Tages trænere samt hjælpetrænerne ikke med fra Hjallerup idrætscenter, vil de desværre ikke være til rådighed til stævnet.

Derfor er det vigtigt at ALLE mødes i forhallen kl. 11



HUSK

**2 STK. FRUGT TIL FÆLLES
FRUGTFAD 😊**

Stævnet er opdelt i 3 grupper:

Gruppe 1: Bælte og/eller vinger.

Gruppe 2: Svømmer kun med bælte/bælter eller helt uden.

Gruppe 3: Svømmer uden hjælpemidler (Bælter/vinger).

Er man i tvivl om hvilken gruppe ens barn skal være i, så snak med barnets træneren 😊

Hyad kan man svømme??:

Man kan max svømme 3 løb + 1 holdkap.

Gruppe	Hvad?	Løb
Gruppe 3	25m frisvømning 25m brystsvømning 25m rygsvømning 25m butterfly 50m rygsvømning 50m brystsvømning 50m frisvømning	Piger: 4 Dreng: 5 Piger: 8 Dreng: 9 Piger 10 Dreng 11 Piger: 14 Dreng: 15 Piger 18 Dreng: 19 Piger: 22 Dreng: 23 Piger: 26 Dreng: 27
Gruppe 2	25m svømmes på maven 25m svømmes på ryggen 50m svømmes på maven 50m svømmes på ryggen	Piger: 2 Dreng: 3 Piger: 12 Dreng: 13 Piger: 20 Dreng: 21 Piger: 24 Dreng: 25
Gruppe 1	25m svømmes på ryggen 25m svømmes på maven	Piger: 6 Dreng: 7 Piger: 16 Dreng: 17

Der vil ligeledes være to løb med holdkapper, hvor man svømmer 4 svømmere på et hold. Holdene vil blive lavet ud fra, hvor mange tilmeldte der vil være. Hvis dit barn har lyst til at svømme holdkap, så kryds dette af, så vil vi gøre hvad vi kan for at oprettet holdkapper til alle 😊

Tilmeldelse sker på hjemmesiden seneste søndag d. 10/10 – 2021.

GRUNDET COVID-19 KAN DER KOMME ANDRE FORHOLDSREGLER, END DEM DER ER NU. DERFOR OPFORDRES DER TIL AT MAN HOLDER ØJE MED SØHESTENS FACEBOOK-SIDE HVOR DER VIL BLIVE OPDATERET VED NYE OPLYSNINGER 😊

Huskeliste

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

HVAD ER FLIPPER CUP?

- En svømmeturnering for begyndersvømmere.
- 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.

Et flippercup stævne varer typisk ca. 3½ time (inkl. opvarmning). Svømmerne må max deltage i 3 løb, derudover holdkapper. Længste distance er 50 m. **Dit barns træner vil hjælpe med at 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 er der et skilt hvor svømmerne fra Søhesten skal sidde. 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, men kun diplom og slikpose til det sidste.

HVEM KAN DELTAGE?

Det kan svømmere fra følgende hold:

Begyndere, Let Øvede, Øvet, Vildbasse 1 og 2

Derudover vil der være svømmere fra Brønderslev, Pandrup, Sindal, Skagen, Frederikshavn og Aabybro.



PRIS

Det koster kun 50 kroner at deltage.