

AS Klubmesterskaber 2023

d.28-29. april



Alle svømmere i konkurrenceafdelingen er inviteret til stævnet.

Det er kun AS1+AS2+AS3, som deltager om fredagen.

AS Ungdom kan deltage fredag, hvis de ønsker dette.

Fredag afvikles i Østre Alle.

Lørdag afvikles i Sofiendal.

Vi skal have fundet en klubmester i 3 grupper for både drenge og piger, samt en fælles klubmester for Masters.

Gr.1: Piger årg.2007 & ældre. / Drenge årg. 2006 & ældre.

Gr.2: Piger årg.2008-2009 / Drenge årg. 2007-2008

Gr.3 Piger årg. 2010 & yngre / Drenge årg. 2009 & yngre.

Masters: på tværs af køn, man skal være tilmeldt Mastersholdet.

Alle fra Talent modtager en medalje.

Der er medaljer i alle løb i de 3 grupper.

Regler for klubmesterskaberne:

Gr.1	5 løb samlet fina-point score. 400 IM eller 800 Fri skal indgå.
Gr.2	5 løb samlet fina-point score. 400 IM eller 800 Fri skal indgå.
Gr.3	5 løb samlet fina-point score.
Masters	4 løb samlet fina-point score.

Fredag d.28. april		Afsnit 1	
Løbs nr.	Løb:	Køn:	
1	400 Medley	Damer	16.00
2	400 Medley	Herrer	
3	800 Fri	Damer	
4	800 Fri	Herrer	

Lørdag d.29 april		Afsnit 2	
5	100 Fri	Damer	10:00
6	100 Fri	Herrer	
7	200 Bryst	Damer	
8	200 Bryst	Herrer	
9	50 Ryg	Damer	
10	50 Ryg	Herrer	
11	100 Medley	Damer	
12	100 Medley	Herrer	
13	100 Fly	Damer	
14	100 Fly	Herrer	
15	200 Ryg	Damer	
16	200 Ryg	Herrer	
17	50 Bryst	Damer	
18	50 Bryst	Herrer	
19	400 Fri	Damer	
20	400 Fri	Herrer	

Frokost Pause

Lørdag d.29. april		Afsnit 3	
21	50 Fri	Damer	Ca.kl.13.00
22	50 Fri	Herrer	
23	200 Fly	Damer	
24	200 Fly	Herrer	
25	100 Ryg	Damer	
26	100 Ryg	Herrer	
27	100 Bryst	Damer	
28	100 Bryst	Herrer	
29	200 Fri	Damer	
30	200 Fri	Herrer	
31	50 Fly	Damer	
32	50 Fly	Herrer	
33	200 Medley	Damer	
34	200 Medley	Herrer	

Indsvømning fra kl.15.00 / 8.30 (Afsnit 3, starter 45min efter afsnit 2 slutter).

Alle svømmere må svømme op til 6 løb – svømmerne aftaler løb med deres træner.

Deadline: d.10. april.

Pris: 175 kr.

HUSK: AS-tøj, sko, drikkedunk, stor madpakke og godt HUMØR 😊