

Haslev svømmeklub

Indbydelse til Mikro stævne i Præstø

alle kan deltage bare de kan svømme 25 meter uden hjælpemidler

DGI Storstrømmens svømmeudvalg og Haslev Svømmeklub inviterer igen svømmeklubberne i landsdelen til et af sæsonens mikro stævner.

Søndag den 5 februar 2023

Bosei Svømmehal

Evensølundsvvej 5, 4720 Præstø

Adgang til svømmehal: kl. 8.00

Officialmøde: kl. 8.10

Stævnestart: kl. 8.50

Medaljer og ekstrapræmier

Stævnet er et af de mikro stævner, som svømme-udvalget DGI Storstrømmen afholder i samarbejde med svømmeklubberne i amtet.

Resultatlisten hænges op i hallen og sendes til de deltagende klubber via e-mail.

Der er erindringsmedaljer til alle svømmere efter hvert stævne.

Forslag til hvad man kan svømme.

Begynder hold

25 fri

25 ryg

25 valgfri med plade

4x25 stafet med depeche (plade)

Lidt øvet hold

25 fri

50 fri

25 ryg

50 ryg

4x25 m fri eller 4x25 stafet med depeche

Øvet hold

25 fri

50 fri

25 ryg

50 ryg

100 fri (man skal være god)

4x25 m fri eller 4x25 stafet med depeche

Junior hold

50 fri

100 fri

25 fly

50 bryst

50 ryg

4x25 m fri eller 4x25 stafet med depeche

Officials:

Tidtagere tager tid til stævnet. Hvis det kunne være noget for dig, så skriv det på tilmeldingssedlen.

Regler

Det er tilladt at starte nede i vandet, eller med et startspring, det handler om at alle får en god oplevelse.

Tilmelding (hurtigst muligt)

Deltagelsen koster 75 kr. som betales via event på klubbens hjemmeside.

Tilmeldingen skal ske ved at sende en mail eller give din tilmeldings seddel til din træner senest den **28-01-2023**.

Husk at alle felter skal udfyldes.

Tilmelding kan sendes til jatchr@hotmail.com før **28-01-2023**.

Information Spørgsmål om stævnet bedes rettet til Tom Christensen på e-mail:

jatchr@hotmail.com

Følg Haslev Svømme klub på Facebook

Haslev svømmeklub

Tilmeldingsseddel til mikro stævnet

Den 05-02-2023

Sæt kryds ud for de løb som du gerne vil svømme, også de holdkapper som du vil deltage i.

Hvis du vil deltage i holdkap skal du sætte kryds ud for løbet og nederst på siden.

Løbsprogram:

Piger er ulige nr. **Løbsprogram:**

- Løb 1-2: 4x50 m fri (holdkap)
- Løb 3-4: 25 m ryg
- Løb 5-6: 25 m fly
- Løb 7-8: 100 m bryst
- Løb 9-10: 50 m fri
- Løb 11-12: 25 m valgfri ben med plade
- Løb 13-14 25 m Bryst
- Løb 15-16: 100 m IM
- Løb 17-18: 50 m ryg
- Løb 19-20: 4x25 m fri (holdkap)
- Løb 21-22: 200 m fri
- Løb 23-24: 50 m bryst
- Løb 25-26: 100 m ryg
- Løb 27-28: 50 m fly
- Løb 29-30: 25 m fri
- Løb 31-32: 100 m fri
- Løb 33-34: 200 m im
- Løb 35: 4x25 m stafet med depeche (holdkap)

Er du en pige sæt kryds her

Svømmerens fornavn _____

Svømmerens efternavn _____

Årgang _____ Vil du svømme holdkap ja _____ nej _____

Mail adresse _____ (kun til dem som aflevere sedlen i svømmehallen)

Sendes til Tom Christensen på e-mail: jatchr@hotmail.com

Afbud modtages på telefon 30 51 25 32 eller mail.

Følg Haslev Svømme klub på Facebook