



## STÆVNEINFORMATION

<b>Stævne:</b>	Midt-Øst Cup 3	
<b>Kort beskrivelse:</b>	Cup stævne	
<b>Sted:</b>	Aarhus Svømmestadion	
<b>Dato:</b>	7. januar 2023	
<b>Hvem kan deltage:</b>	Mini Talent, Talent og Elite	
<b>Trænere:</b>		
<b>Pris:</b>	100 kr.	
<b>Prisen inkluderer:</b>	4 starter og stævnekasse	
<b>Afgang:</b>	Man sørger selv for transport til Aarhus	
<b>Tilmelding:</b>	Under event på <a href="https://bsk-svoem.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=1&amp;AliasPageName=default.aspx">https://bsk-svoem.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=1&amp;AliasPageName=default.aspx</a>	
<b>Tilmeldingsfrist:</b>	Søndag d. 4.12.2022	
<b>Kørsel:</b>	Man sørger selv for transport, men aftal fælles kørsel med holdkammeraterne.	
<b>Officials:</b>	<b>Modul 1: 2</b>	<b>Modul 2-7: 2</b>
<b>Holdledere:</b>	1	
<b>Gruppeinddeling:</b>	<b>1: piger 2007 og ældre, drenge 2006 og ældre</b> <b>2: piger 2008, drenge 2007</b> <b>3: piger 2009, drenge 2008</b> <b>4: piger 2010, drenge 2009</b> <b>5: piger 2011 og yngre, drenge 2010 og yngre</b>	



<b>Opvarmning:</b> <b>Stævnestart:</b>	Kl. 8.00 der er adgang til omklædningen kl. 7.30 Kl. 9.00
<b>Løbsprogram:</b>	<b>Løb:</b> <b>1-2: 400 m fri</b> <b>3-4: 50 m ryg</b> <b>5-6: 200 m bryst</b> <b>7-8: 200 m medley</b> <b>9-10: 50 m fly</b> <b>11-12: 200 m fri</b> <b>13-14: 100 m ryg</b> <b>15-16: 50 m bryst</b> <b>17-18: 200 m fly</b> <b>19-20: 100 m medley</b> <b>21-22: 100 m fri</b> <b>23-24: 200 m ryg</b> <b>25-26: 100 m bryst</b> <b>27-28: 100 m fly</b> <b>29-30: 50 m fri</b> <b>31-32: 400 m medley</b> <b>33-34: 4x50 HM</b>
Evt. spørgsmål rettes til:	Niels på mobil: 22805660 eller mail: <a href="mailto:nl@swimhorsens.dk">nl@swimhorsens.dk</a>