

|  |
| --- |
| Århus, den 16. november 2021 |

**Invitation til:**

AAS2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OmklædningOpvarmningOfficialmødeStævnestart | Lørdag9:45 – 10:0010:00 – 10:4510:0010:45 |  |
| STED | Silkeborg Højskole, Platanvej 12, 8600 Silkeborg. |
| FORPLEJNING | Svømmer medbringer selv forplejning(stævnet er senest færdigt 14.00) |
| MØDESTED OG TIDSPUNKT | Aftales med chaufføren, nærmere information kommer senere. |
| OFFICIAL | Der er brug for officials, da antallet af officials afhænger af antal starter der stilles med fra AAS.1-10 starter: 1 official min. M211-40 starter: 2 officials min. M2 eller 1 person med M441-80 starter: 3 officials min. M2 eller 1 person med M4 + 1 person med M280+ starter: 4 officials min. M2 eller 2 personer med M4 |
| KØRSEL | Egen transport. |
| HOLDLEDERE | Behøves ikke. |
| LØB | Løbstilmelding laves i fællesskab med træneren. |
| TILMELDINGSFRIST | Søndag den 28. november. |

Mere information om stævnet: <https://kontoret.xn--svmmetider-1cb.dk/staevne/info?id=9984>

**Løb til stævnet:**

Løb 1+2: 200 fri

Løb 3+4: 100 IM

Løb 5+6: 200 ryg

Løb 7+8: 50 br

10 min pause og mulighed for at svømme løs

Løb 9+10: 50 ryg

Løb 11+12: 200 br

Løb 13+14: 50 fly

Løb 15+16: 100 fri

5 min pause

Løb 17: 4\*50 Nissehue holdkap (åben klasse)

Regler for nissehue holdkap:

- Der skal minimum være 2 piger på holdet

- Trænerne må gerne deltage

- Der er én nissehue pr holdkap, som skal være på hovedet af den der svømmer. Hvis man

taber nissehuen, så skal man tilbage og tage den på igen for at kunne svømme videre.

- Svømmeren i vandet skal slå ind før nissehuen må gives videre

- Silkeborg Svømmeklub stiller med nissehuer