

Klubmesterskaber

**Lørdag 29. april kl. 9.00 til ca. 13.00**

**Så er der klubmesterskaber, og vi glæder os til at se alle vores svømmere i vandet (dog ikke plaske- svømmerne) til en hyggelig og spændende dag.**

**I vil blive inddelt efter årgang, og der vil være medaljer til de tre første pr. årgang i hvert løb og diplom til alle.**

**Jeres træner og hjælpetrænere vil være til stede og hjælpe jer med at være klar og hygge om jer.**

**Det er tilladt at bruge bælte og vinger, ligesom det er tilladt at starte i vandet.**

**Vi starter med fælles opvarmning mellem kl. 9.00 og 9.30. Det første løb starter kl.9.30**

**Kryds de løb af i nedenstående liste som du ønsker at deltage i - spørg evt. din træner om, hvilke løb der passer til dig - og aflever den til din træner eller hjælpetræner *senest lørdag d. 8. april.***

**Holdkappen er for alle! Så hvis 4 venner/veninder gerne vil svømme sammen er de mere end velkomne. Ønsker man at svømme holdkap, men ikke har et helt hold, så sætter vi nogle hold sammen.**

**Obs! Ved deltagelsen i jagtstarten, skal man skrive den hurtigste tid man har svømmet 50 m fri på.**

**(Specielt for Talent/Konkurrence: max 5 løb og én holdkap )**

**Tilmeldingssedlen kan også hentes på vores hjemmeside** [**www.hik-svomning.dk**](http://www.hik-svomning.dk) **.**

**Er der noget du er i tvivl om, kan du kontakte din træner eller Casper Thaarup tlf. 40406765 / casper@hik-svomning.dk**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------C:\Users\Karen\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\U1BOZJV5\MCj03235500000[1].wmf**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Løbsliste** | | |
| **Pige løb** | **Disciplin** | **Drenge løb** |
| **1** | **4 x 50 m Holdkap: Fri mix piger og drenge** | **2** |
| **3** | **25 m Bryst** | **4** |
| **5** | **50 m Fri** | **6** |
| **7** | **100 m Ryg** | **8** |
| **9** | **50 m Fly** | **10** |
| **11** | **100 m Bryst** | **12** |
| **13** | **50 m Ryg** | **14** |
| **15** | **25 m Fri** | **16** |
| **17** | **100 m Individuel Medley** | **18** |
| **19** | **25 m Ryg** | **20** |
| **21** | **50 m Bryst** | **22** |
| **23** | **100 m Fri** | **24** |
| **27** | **? x 50 m Alternativ Jagtstart** | **28** |

**Svømmerens navn ………………………………………………………………………………………………. Årgang ……………..….….**

**Hold ……………………………………………………………………………… Dag ……………………………………………………….………..**

**Forældre navn (underskrift) …………………………………………………………............................................................**

**Tid i Jagtstarten ……………………………..**

**Trænerunderskrift (har checket at svømmeren kan svømme de valgte løb) ……………………………………………..**