**NS-mini i Frederiksværk svømmehal**

 **Lørdag den 5. oktober 2019**

Vi mødes alle i biblioteks-gården ved Helsinge svømmehal kl. 10.00

Formålet med dette er, at svømmerne starter i samlet flok – siger godmorgen og kører sammen til stævnet fordelt i de biler der møder op. Det er muligt at lave fælleskørsel fra svømmehallen - man er dog selv ansvarlig for at lave disse aftaler og sikre både ud og hjemkørsel ;-)

**Sted**: Frederiksværk svømmehal, Sportsvej 5C, 3300 Frederiksværk.

**Adgang til hallen**: Kl. 11.00 (omklædning)

**Opvarmning**: Kl.10.15 – 11.15 (adgang til svømmehal)

**Stævnestart**: Kl. 11.30

**Holdledermøde:** Kl.10.30 i Frederiksværk hallen (den sorte hal)

**Officialmøde**: Kl10.45 i frederikværks hallen (den sorte hal)

Der er ikke længere grupper på årgangene, så medaljer er pr. Årgang fra 2005 til 20011/yngre.

**Der svømmes følgende løb –**

 **Løb: (piger ulige – drenge lige)**

 **1 + 2 100 bryst**

 **3 + 4 50 fri**

 **5 + 6 50 ryg**

 **7 + 8 200 fri**

 **9 + 10 50 fly**

 **11 + 12 4 x 50 fri**

Officials:

Holdleder:

Bliver du syg eller forhindret på selve stævnedagen, eller køre direkte til stævne selv, så ring eller SMS til Kerry 2683 8880, så vi ikke står og venter forgæves.

 HUSK!

 ------ sokker, sko, T-shirt, shorts, et ekstra håndklæde, pastasalat og drikkedunk -------