



Beste Zwem(sters)(mers) en hun ouders,

Hierbij nodigen wij jullie uit om deel te nemen aan volgende wedstrijd

8° Wisselbeker Guido De Cnaep

Datum 13-3-2016

Plaats Nijlen

Uiterste inschrijfdatum 1-3-2015

inschrijving@zwemclub-nijlen.be

Inzwemmen 13h wedstrijd14h

OPMERKING

max. 2 wedstrijden, en deelname aan 200 vrije slag is verplicht.

Afwijkingen zijn mogelijk, doch enkel na voorafgaandelijk overleg met de trainers.

de Trainers

Wed.Nr.	Soort	Afstand	Stijl	Geslacht ¹	Leeftijden
1.	series	100m	wisselslag	Alle	9 - 10
2.	series	200m	vrije slag	Dames	11 - 12 / 13 - 14 / 15 - 16 / 17 +
3.	series	100m	schoolslag	Alle	9 - 10
4.	series	200m	vrije slag	Heren	11 - 12 / 13 - 14 / 15 - 16 / 17 +
5.	series	100m	vrije slag	Alle	9 - 10
	Pauze	PAUZE			
6.	series	50m	vlinderslag	Dames	11 - 12 / 13 - 14 / 15 - 16 / 17 +
7.	series	50m	vlinderslag	Heren	11 - 12 / 13 - 14 / 15 - 16 / 17 +
8.	series	100m	rugslag	Dames	11 - 12 / 13 - 14 / 15 - 16 / 17 +
9.	series	100m	rugslag	Heren	11 - 12 / 13 - 14 / 15 - 16 / 17 +
10.	series	100m	schoolslag	Dames	11 - 12 / 13 - 14 / 15 - 16 / 17 +
11.	series	100m	schoolslag	Heren	11 - 12 / 13 - 14 / 15 - 16 / 17 +