



# 4. Begynderstævne

**Løkken Idrætscenter  
Søndergade 42, dk-9480 Løkken**

**6. april 2025**

**Arrangør – Svømmeklubben Sømærket og  
Region Nordjylland**

**Opvarmning kl. 09.00 – Stævnestart kl. 10.00**

[Skriv her]

## **4. Begynderstævne 6. april 2025 i Løkken Idrætscenter**

Overdommer: Johnni Olesen

Startere:

Tilmelding: Senest 25. marts 2025  
via Svømmetider eller til stævnekoordinator Jesper Johannesen  
[jhj@10mb.dk](mailto:jhj@10mb.dk)

Officials: Sendes til stævnekoordinator sammen med tilmeldingen

Lokal Kontaktperson: Lars Aarup  
Mail: [larsaarup@outlook.dk](mailto:larsaarup@outlook.dk)  
Tlf: 30108163

**Ledermøde:** kl. 09.15

**Officials møde:** kl. 09.25

**OBS: Afmeldinger og holdkap kort skal være afleveret i sekretariatet senest kl. 09.00.**

Hvis der er klubber der mangler svømmere for at kunne stille en holdkap, så tilmeld en holdkap. Så finder vi svømmere fra de andre klubber på holdledermødet.

### **Løbsliste**

Løb 1-2 25 m fly + 25 m ryg drenge-piger (drenge er ulige løb og piger er lige løb)

Løb 3-4 25 m ryg + 25 m bryst drenge-piger

Løb 5-6 25 m bryst + 25 m crawl drenge-piger

**Skills** Ryg til bryst vending (Se video [1/1](#) – [2/1](#) – [3/1](#))

Løb 7-8 100 m minimedley (50m stilart1 + 50m stilart2. Stilarter er valgfri) dr. og pi.

Løb 9-10 50 m fri drenge-piger

Løb 11-12 100 m Individuel medley drenge og piger

**Skills** 25 m crawl-ben m. plade ([Se video](#))

Løb 13 4x25 holdmedley mix (valgfri sammensætning af drenge og piger)