

Løbsrækkefølgen er (se hjemmesiden for de 9 medaljeklasser)

| Løb | Disciplin | Årgange |
|---------------|---|--------------|
| Lørdag | Afsnit 1 Indsvøm kl 9.00 Start kl 10.00 | |
| 1 | 50 m Ryg Dreng | '02 og '01 |
| 2 | 50 m Ryg Piger | '02 og '01 |
| 3 | 200 m Fri Dreng | '00 og ældre |
| 4 | 200 m Fri Piger | '00 og ældre |
| 5 | 100 m Bryst Dreng | '00 og ældre |
| 6 | 100 m Bryst Piger | '00 og ældre |
| 7 | 4 x 50 fri Dreng | '92 og ældre |
| 8 | 4 x 50 fri Piger | '92 og ældre |
| Lørdag | Afsnit 2 Indsvøm efter afsnit 1 Start efter 45 min | |
| 9 | 50 m Fri Dreng | '02 og '01 |
| 10 | 50 m Fri Piger | '02 og '01 |
| 11 | 200 m Ryg Dreng | '00 og ældre |
| 12 | 200 m Ryg Piger | '00 og ældre |
| 13 | 100 m Fly Dreng | '00 og ældre |
| 14 | 100 m Fly Piger | '00 og ældre |
| 15 | 4 x 50 fri Dreng | '98 –'02 |
| 16 | 4 x 50 fri Piger | '98 –'02 |
| Søndag | Afsnit 3 Indsvøm kl 9.00 Start kl 10.00 | |
| 17 | 50 m Bryst Dreng | '02 og '01 |
| 18 | 50 m Bryst Piger | '02 og '01 |
| 19 | 200 m Medley Dreng | '00 og ældre |
| 20 | 200 m Medley Piger | '00 og ældre |
| 21 | 100 m Ryg Dreng | '00 og ældre |
| 22 | 100 m Ryg Piger | '00 og ældre |
| 23 | 4 x 50 fri Dreng | '93 –'97 |
| 24 | 4 x 50 fri Piger | '93 –'97 |
| Søndag | Afsnit 4 Indsvøm efter afsnit 3 Start efter 45 min | |
| 25 | 50 m Fly Dreng | '02 og '01 |
| 26 | 50 m Fly Piger | '02 og '01 |
| 27 | 200 m Fly Dreng | '98 og ældre |
| 28 | 200 m Fly Piger | '98 og ældre |
| 29 | 200 m Bryst Dreng | '00 og ældre |
| 30 | 200 m Bryst Piger | '00 og ældre |
| 31 | 100 m Fri Dreng | '00 og ældre |
| 32 | 100 m Fri Piger | '00 og ældre |

Glostrup Svømme Klub og VAT

til

Sportbad Cup Berlin i Tyskland

21. – 23. Maj 2010
Pinse

Følg med på

www.gskswim.dk – stævner – Berlin 2010

Til GSK VAT- og k-svømmere med forældre samt boblere, masters, triatleter og trænere

Igen i år tager vi af sted til stort stævne i Berlin i Pinsen. I år deltager også svømmere fra VATs elite og årgangshold fra de andre VAT klubber, så vi bliver rigtig mange til at præge stævnet ☺. Det er dog kun GSK der inviterer forældre og søskende med.

Vi overnatter på en skole/idrætshal som i 2008. Inkluderet i prisen er startgebyr, overnatning, transport, T-shirt, 3 måltider lørdag og søndag, samt madpakke til hjemturen. Sidste gang var det ikke nødvendigt selv at have bestik, tallerken og krus med.

Du skal medbringe:

- **Madpakke til fredag aften**
- Sovepose og liggeunderlag
- **Gyldigt Pas og Sygesikringsbevis**
- Svømmeudstyr og almindeligt tøj
- Toiletgrej og håndklæder
- Solcreme
- Varmt tøj
- Regntøj og evt. gummistøvler

Det er vigtigt, at du har tøj med til al slags vejr, da stævnet foregår i et (opvarmet) friluftsbassin.

Prisen for turen alt inklusive ender på ca. 1500,- Kr. Efter klubbidrag fra vores egne pinse- og adventsstævner, og støtte fra GSK-vennerne, vil prisen for medlemmer af GSK kun være **kr. 800 som bedes betalt til reg: 9570 konto: 10431093 senest 15. marts 2010 med angivelse af navn og antal**. Kontakt Ulla Svane hvis du vil bruge fra din sponsorkonto. **Forældre og søskende er også velkomne til samme pris**. Søskende dog kun i følgeskab med forældre.

Du skal også udfylde **tilmeldingsseddel** med hvilke løb du vil svømme. Alle sedler kan også hentes på hjemmesiden.

Bassinet er 50 meter langt, opvarmet til 26°C og har 10 baner. I 2008 var der klubber fra Tyskland, Holland, Polen, Sverige, Namibia, Litauen og Danmark og vi havde en helt forrygende tur!

Program for turen:

Fredag 21. maj

| | |
|--------------|---------------------------------------|
| 15:30 | Mødetid Glostrup Fritidscenter |
| 16:00 | Afgang med bus |
| 00:30 ca. | Ankomst Berlin |

Lørdag 22. maj

| | |
|---|-----------------|
| 08:00 | Morgenmad |
| 09:00 | Indsvømning |
| 10:00 | Start 1. afsnit |
| 45 min efter slut 1. afsnit starter 2. afsnit | |

Om aftenen fest med underholdning og disko. K-svømmere må ikke drikke alkohol. Turlederen fastsætter øvrige regler.

Søndag 23. maj

| | |
|---|---|
| 08:00 | Morgenmad |
| 09:00 | Indsvømning |
| 10:00 | Start 3. afsnit |
| 45 min efter slut 3. afsnit starter 4. afsnit | |
| ~ 18:30 Afgang fra Berlin | |
| 02:00 ca. | Hjemkomst til Glostrup Fritidscenter |

Spørgsmål kan rettes til Torben Nielsen eller Gregers Jungersen på whitsun@gskswim.dk