

Liebe Kinder, liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

am Montag, dem 27. November 2023, finden die jährlichen Vereinsmeisterschaften der DLRG O.G. Selm statt. Los geht es um 19 Uhr im Hallenbad 4elements. Die Anmeldung erfolgt zu gegebener Zeit vor Ort.

Das reguläre Training für die Gruppen ab 19:00 Uhr fällt an diesem Tag aus!!!

Gestartet wird in folgenden Altersklassen:

•	AK 12 weiblich	(Jahrgänge '11 u. jünger)
•	AK 12 männlich	(Jahrgänge '11 u. jünger)
•	AK 13/14 weiblich	(Jahrgänge '09 u. '10)
•	AK 13/14 männlich	(Jahrgänge '09 u. '10)
•	AK 15/16 weiblich	(Jahrgänge '07 u. '08)
•	AK 15/16 männlich	(Jahrgänge '07 u. '08)
•	AK 17/18 weiblich	(Jahrgänge '05 u. '06)
•	AK 17/18 männlich	(Jahrgänge '05 u. '06)
•	offene AK weiblich	(Jahrgänge '04 bis '99)
•	offene AK männlich	(Jahrgänge '04 bis '99)
•	Senioren AK 25 männlich	(Jahrgänge '98 bis '94)
•	Senioren AK 25 weiblich	(Jahrgänge '98 bis '94)

• Die Altersklasseneinteilung wird in 5-Jahres-Schritten weitergeführt.

## Folgende Disziplinen sind zu schwimmen:

	AK 12	AK 13/14	AK 15/16	AK 17/18	offene AK	Senioren
1. Disziplin	50 m Freistil	100 m Frei-	100 m Frei-	200 m Frei-	200 m Frei-	100 m Frei-
	Hindernis	stil Hindernis	stil Hindernis	stil Hindernis	stil Hindernis	stil Hindernis
2. Disziplin	50 m Kombi-	50 m Retten				
	niert (25m	(25m Freistil,				
	Freistil, 25m	25m Schlep-				
	Rücken ohne	pen)	pen einer	pen einer	pen einer	pen einer
	Armtätig-		Puppe)	Puppe)	Puppe)	Puppe)
	keit)					
3. Disziplin	50 m Flos-	50 m Retten	100 m Ret-	100 m Ret-	100 m Ret-	100 m Ret-
	senschwimm	mit Flossen	ten mit Flos-	ten mit Flos-	ten mit Flos-	ten mit Flos-
	en	(25m Flos-	sen (50m	sen (50m	sen (50m	sen (50m
		sen, 25m	Flossen, 50m	Flossen, 50m	Flossen, 50m	Flossen, 50m
		Schleppen)	Schleppen	Schleppen	Schleppen	Schleppen
		,	einer Puppe)	einer Puppe)	einer Puppe)	einer Puppe)

Im Anschluss an die Wettkämpfe findet das traditionelle 500 m-Schwimmen statt.

Wir bitten um rege Teilnahme das Trainerteam