



## **DISTANCER**

Du kan deltage i følgende afstande

### **Med tidsstyring**

25 Meter Brystsvømning

25 meter Butterfly Ice

25 meter Freestyle

50 Meter Brystsvømning

50 meter Freestyle

100 Meter brystsvømning

100 meter Freestyle

200 meter Freestyle

***200 meter Freestyle er den længste distance.***

### **Uden tidsstyring**

Unge sæler – prøve at komme i det kolde vand

Sæler - en 25 meter Freestyle svømme

Isbjørne - en 50 meter Freestyle svømme

### **Team stafet svømmer**

4 × 25 meter Brystsvømning stafethold

4 × 25 meter Freestyle stafet hold

### **Vand Performance Team**

© WSWC, 2017 | Vinter Svømning