

# Modum Svømmeklubb



## INVITERER TIL REKRUTTSTEVNE

**Lørdag 16. september**

Bassenget er 25 m, har 6 baner og vanntemperatur ca.28°C.  
Stevnet arrangeres for alle svømmere født 2009 og eldre.  
Deltakerpremie til alle svømmere! **STEVNESTART:kl.10.00**

Vi åpner for **innsvømming** fra kl. 08.45. **Lagledermøtet** er kl. 09.00



Påmelding på e-post sendes til:

[tor\\_rudstaden@hotmail.com](mailto:tor_rudstaden@hotmail.com)

Påmeldingsfrist:

**FREDAG 08.09.2016**

Startkontingent: kr. 100,- pr.  
deltaker og kr. 150,- pr. lag  
sendes samlet til  
Modum Svømmeklubb,  
Bankkonto nr. 2270.07.65605

Kontaktperson:

Tor Øyvind Rudstaden

### Øvelser:

1. 25 FRI MIX
  2. 50 BRYST MIX
  3. 25 RYGG MIX
  4. 50 FRI MIX
  5. 100 MEDLEY MIX
  6. 4X25 BADEBALLSTAFETT MIX
- PAUSE

- INNMARSJ OG PREMIEUTDELING FØR  
OPPSTART ETTER PAUSE

7. 25 BUTTERFLY MIX
8. 50 RYGG MIX
9. 25 BRYST MIX
10. 100 FRI MIX
11. 4X25 FRI MIX