

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

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