

Modum Svømmeklubb



INVITERER TIL REKRUTTSTEVNE

Lørdag 7. september

Bassenget er 25 m, har 6 baner og vanntemperatur ca.28°C.

Stevnet arrangeres for alle svømmere født 2011 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 30.08.2019

Startkontingent: kr. 100,- pr. deltaker og kr. 150,- pr. lag sendes samlet til

Modum Svømmeklubb,
Bankkonto nr. 2270.07.65605

Inngang for foresatte: kr 50,-

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 |