



ØVRE EIKER SVØMMEKLUBB

REKRUTTSTEVNE

Øvre Eiker Svømmeklubb har med dette gleden av å invitere til rekruttstevne

Søndag 29. oktober 2023 i Hokksund Svømmehall

Klasser

Stevnet er et tilbud til svømmere som i utgangspunktet enda ikke har startet med deltagelse på åpne stevner, som er for unge til å delta på åpne stevner, eller for yngre svømmere som trenger stevneerfaring. Yngste årsklasse som kan delta er 2015.

Arrangement

Bassenget er 25m og har 5 baner. Vanntemperaturen er ca. 27 grader celsius. Det er manuell tidtaking. Ingen rangering.

Vi legger vekt på å skape en god ramme rundt stevnet. Stevnet åpnes med lagvis innmarsj, og det blir samlet utdeling av deltakerpremie rett etter pause.

Innsømming	kl 10:00
Lagledermøte	kl 10:15
Stevnestart	kl 11:00

Påmelding innen tirsdag 17 oktober sendes pr. e-post til: oppmann@oesk.no

Vi tar helst imot påmelding med uni_p.txt/Victoria.

Startkontingenten er kr. 100,- pr svømmer og 150 kr pr. lag.

Det vil faktureres dobbelt for etteranmeldinger.

Faktura blir sendt i etterkant.

Premiering

Alle deltakere får en deltakerpremie

Nærmere informasjon om stevnet

Invitasjonen vil også bli lagt ut på vår nettside: www.oesk.no. Nærmere informasjon om stevnet får dere ved å ringe til Knut Johansson (97 79 23 54).

Det vil bli et variert kiosksalg under stevnet. NB! Det vil være et kontantløst stevne.

Det er gratis parkering rett utenfor svømmehallen. Adresse: Stasjonsgata 24, 3300 Hokksund.

ØVELSESOPPSETT

1.	100 fri	Jenter	2.	100 fri	Gutter
3.	50 rygg	Jenter	4.	50 rygg	Gutter
5.	25 bryst	Jenter	6.	25 bryst	Gutter
7.	25 butterfly	Jenter	8.	25 butterfly	Gutter
9.	50 fri	Jenter	10.	50 fri	Gutter
11.	4 x 25 fri	Mix	12.	4 x 25 bryst	Mix

PAUSE

13.	25 rygg	Jenter	14.	25 rygg	Gutter
15.	100 bryst	Jenter	16.	100 bryst	Gutter
17.	25 fri	Jenter	18.	25 fri	Gutter
19.	50 bryst	Jenter	20.	50 bryst	Gutter
21.	100 medley	Jenter	22.	100 medley	Gutter

Vel møtt til fine svømmeopplevelser!

