



BRYNE SYMJEKLUBB

Bryne symjeklubb  
Postboks 406  
4349 Bryne

Org.nr.975 694 046  
Bankgironr.3325 07 00291  
[www.n3sport.no/svomming/bryne](http://www.n3sport.no/svomming/bryne)

## Velkommen til rekruttstemne i Bryne symjehall laurdag 6. desember 2008

Bryne symjeklubb har gleda av å invitere til rekruttstemne laurdag 6. desember i Bryne symjehall.

**Tider:** Innsymjing: kl. 10.00  
Lagleiarmøte: kl. 10.15  
Stemnestart: kl. 11.00

**Bassenget:** Bassenget er 25 meter, har 5 baner og held ca. 27 C. Bølgjebrytande baneskile. Påbode med badehette.

**Tidtaking:** Manuell

**Påmelding:** Elektronisk påmelding (PRIMA-format) skal sendast lagvis til [oppmann@brynesymjeklubb.no](mailto:oppmann@brynesymjeklubb.no) innan måndag 1. desember 2008.

**Premiering:** Deltakarpremie til alle.

**Startkontingent:** kr 75 pr. deltakar og kr 150 pr. lag. Startkontingenten skal betalast på konto 3325.07.00291 innan måndag 1. desember.  
*Etterpåmelding berre dersom det er plass i eksisterande heatoppsett etter at listene er kopierte.*

**Viktig info:** Det er ikkje lov til å ete eller drikke inne i hallen (vatn er lov). Ikkje legg att søppel i hallen Det er berre lov til å gå med innesko/skoovertrekk inne i hallen.  
Alle symjarar *skal* dusje med såpe før dei går i bassenget. Lagleiar har særskilt ansvar for å informere utøvarane om dette, men utøvarar og foreldre har også ansvar for å følgje opp.

**Kafé:** Bryne symjeklubb arrangerer kafé med eit variert utval av mat og drikke.

**Øvingar:**

1-2	j/g	50m	fri	9-10	j/g	100m	fri
3-4	j/g	25m	bryst	11-12	j/g	25m	rygg
5-6	j/g	100m	rygg	13-14	j/g	50m	bryst
7-8	j/g	25m	fri	15-16	j/g	50m	rygg
Pause				17	mix	4 x 50m	fri

Spørsmål om påmelding eller arrangementet kan rettast til Eirik Kårstad (tlf 47 43 47 45 eller [oppmann@brynesymjeklubb.no](mailto:oppmann@brynesymjeklubb.no) ). Heatlister og resultat vert lagt ut på [Bryne SK sine nettsider \(www.brynesymjeklubb.no\)](http://www.brynesymjeklubb.no).