



Stavanger Svømme Club SSC har gleden av å invitere til Rekruttstevne i
Hetlandshallen Søndag 13.04.2008

Basseng:

25m, 5 baner, bølgebrytende baneskiller.
Manuell tidtakning

Deltakeravgift:

Pris: 75,- pr. svømmer

Påmelding : Frist 7 april

Sendes til Alexander Hagenes på:
e-mail: alexsh@lyse.net
på PRIMA format (eks Stevne Børsen)

Stevnetider:

Innsvømming: kl. 10.00
Lagledermøte: kl. 10.15
Stevne start: kl. 11.00

Premiering:

Deltakerpremie til alle svømmere:

Betales til :

Stavanger Svømme Club SSC
Postboks 151,
4001 Stavanger
konto: 5413 06 34470

Øvelsesoppsett:

Øvelse	1-2	50m.	bryst	(jenter/gutter)
Øvelse	3-4	25m.	fri	(jenter/gutter)
Øvelse	5-6	25m.	butterfly	(jenter/gutter)
Øvelse	7-8	50m.	fri	(jenter/gutter)
Øvelse	9-10	100m.	bryst	(jenter/gutter)
Øvelse	11-12	50m.	rygg	(jenter/gutter)
Øvelse	13-14	100m	fri	(jenter/gutter)
Øvelse	15-16	25m.	bryst	(jenter/gutter)
Øvelse	17-18	25 m.	rygg	(jenter/gutter)
Øvelse	19	4x25m.	fri	(mix)

Maks 3 øvelser pr. svømmer.

Etterpåmelding dersom det er ledig i heatene.

Er det noen spørsmål kan dere kontakte Arthur Abrahamsen på telefon nr. 48 12 23 16.

Med hilsen
Stavanger Svømme Club