



BRYNE SYMJEKLUBB

Bryne symjeklubb
Postboks 406
4349 Bryne

Org.nr.975 694 046
Bankgironr.3325 07 00291
www.n3sport.no/svomming/bryne

Velkommen til rekruttstemne i Bryne symjehall laurdag 14. februar 2009

Bryne symjeklubb har gleda av å invitere til rekruttstemne laurdag 14. februar i Bryne symjehall.

Tider: Innsymjing: kl. 11.00
Lagleiarmøte: kl. 11.15
Stemnestart: kl. 12.00

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 innan sundag 8. februar 2008, kl 24:00.

Premiering: Deltakarpremie til alle.

Startkontingent: kr 75 pr. deltakar. Startkontingenten skal betalast på konto 3325.07.00291 innan måndag 9. februar.
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	100m	fri	9-10	j/g	100m	rygg
3-4	j/g	25m	bryst	11-12	j/g	25m	fri
5-6	j/g	50m	rygg	13-14	j/g	50m	bryst
7-8	j/g	25m	fly	15-16	j/g	50m	fri
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). Heatlister og resultat vert lagt ut på [Bryne SK sine nettsider \(www.brynesymjeklubb.no\)](http://www.brynesymjeklubb.no).