



REKRUTTSTEVNE SØNDAG 25. OKTOBER 2009

Sola Svømmeklubb har gleden av å invitere til rekruttstevne i Dysjalandhallen søndag 25. oktober 2009

Innsvømming kl 1000.

Stevnestart kl 1100.

Lagledermøte kl 1015

ØVELSER:

1/2	50 m fri	jenter/gutter
3/4	50 m rygg	jenter/gutter
5/6	25 m bryst	jenter/gutter
7/8	25 m butterfly	jenter/gutter
9/10	100 m medley	jenter/gutter
11/12	50 m bryst	jenter/gutter
13/14	25 m rygg	jenter/gutter
15	4 x 25 m mix lag	

Basseng: 25 m, oppvarmet, 6 baner med bølgebrytende baneskiller.

Påmelding: Påmeldingen sendes elektronisk til paal.ravndal@lyse.net innen fredag 16. oktober 2009. Etteranmelding kun hvis det er ledig plass i heatene.

Premiering: Deltakerpremie til alle.

Startkontingent: kr 75,- pr. svømmer som innbetales til Sola Svømmeklubb, konto: 3206 20 05695 innen 22. oktober 2009.

Eventuelle spørsmål kan rettes til May Brit Grytten Ree på mobil 99 26 28 70.

Med vennlig hilsen
for SOLA SVØMMEKLUBB

May Brit Grytten Ree

May Brit Grytten Ree

NB! Vi vil med dette gjøre svømmere og ledere oppmerksom på et par ting:
Det er ikke lov til å spise eller drikke inne i svømmehallen (kun vann), og det er kun lov å gå med innesko i svømmehallen. Går man ut av svømmehallen må man bytte sko.