



# madla REKRUTTEN

**Madla svømmeklubb har gleden av å innvitte til  
rekruttstevne i Hetlandshallen**

**Søndag 15.mai kl. 12.00.**

**Innsvømming fra kl 11.00. Lagledermøte kl 11.30**

**Påmelding:**

Kun elektronisk påmelding UNI\_P filer (PRIMA format)  
senest 4. mai til e-post adresse: [madla@noasark.no](mailto:madla@noasark.no)

Påmelding uten tider. Heatene blir sortert etter årsklasse.

**Årsklasser:**

Alle deltakere må være 8 år (født 2003 eller tidligere)

**Betaling:**

Kr 75,- i startkontingent pr. deltaker, som bes innbetalt til  
konto nr **3201.34.96020** innen 10.mai.

Merkes Rekruttstevne og klubb.

**Premiering:**

Premie til alle deltakere.

**Bassenget:**

25 meter, med 5 baner og bølgedempende baneskiller.

Vanntemperatur 28 C. Manuell tidtaking.

Eventuelle spørsmål om stevnet kan rettes til

Ingrid Møllerop tlf 469 42 233

eller på E-mail: [ingrimo@online.no](mailto:ingrimo@online.no)

Svømmeglede for alle

**madla**



madla

# REKRUTTEN

**Madla Svømmeklubb  
benytter anledningen til å takke sine  
sponsorer i 2011**

*Well Integrity AS*



Forus

Energigjenvinning KS

*e-on* | Ruhrgas

**Montér**

**noas ark**  
GRAFISK PRODUKSJON

**TK** | **TEEKAY**

Svømmeglede for alle

**madla**



# madla REKRUTTEN

## Øvelser - del 1

Øvelse	1	50 fri	gutter	Øvelse	2	50 fri	jenter
Øvelse	3	50 bryst	gutter	Øvelse	4	50 bryst	jenter
Øvelse	5	50 rygg	gutter	Øvelse	6	50 rygg	jenter
Øvelse	7	4x50 fri	gutter				

30 min PAUSE

## Øvelser - del 2

				Øvelse	8	4x50 fri	jenter
Øvelse	9	25 fly	gutter	Øvelse	10	25 fly	jenter
Øvelse	11	100 fri	gutter	Øvelse	12	100 fri	jenter



Madla svømmeklubb ønsker alle deltakere velkommen!