



Randaberg IL Svømming



INNBYDELSE

TIL

RIL-KRUTTEN 2011

Randaberg 6. februar

Randaberg IL Svømming har gleden av å invitere til rekruttstevne i Randaberghallen søndag 6. februar.

Bassenget: 25 m med bølgebrytende baneskiller. Temperaturen i vannet er ca 27 grader. 6 baner.

Tidtaking: Det vil bli benyttet manuell tidtaking .

Påmelding: Elektronisk påmelding (PRIMA-format) sendes til dag@ludvigsen.nl innen søndag 30. januar.

Kontaktperson: Dag J. Ludvigsen tlf: 47 88 88 83 epost: dag@ludvigsen.nl

Startkontingent: Kr 75 pr. deltaker
Startkontingenten betales til Randaberg IL Svømming, kontonr: 3230.07.38124 innen tirsdag 2. februar og merkes "RILkrutten + klubbnavn".

Tidspunkt:

| | | |
|--------------|-----|-------|
| Innsvømming: | kl. | 10:00 |
| Lagledermøte | kl. | 10:15 |
| Stevnestart: | kl. | 11:00 |

Premiering: Deltakerpremie til alle



Randaberg IL Svømming



Øvelser:

| Øvelse nr | Distanse | Kjønn | Øvelse nr | Distanse | Kjønn |
|-----------|-----------|---------------|-----------|--------------|---------------|
| 1 – 2 | 50 m fri | Jenter/Gutter | 9 – 10 | 50 m bryst | Jenter/Gutter |
| 3 – 4 | 25 m fri | Jenter/Gutter | 11 – 12 | 25 m bryst | Jenter/Gutter |
| 5 – 6 | 50 m rygg | Jenter/Gutter | 13 – 14 | 25 m b.fly | Jenter/Gutter |
| 7 – 8 | 25 m rygg | Jenter/Gutter | 15 | 4 x 25 m fri | Mix |

Etter at stevnet er slutt blir resultatlister lagt ut på

<http://www.idrett.speaker.no/svomming/randabergil> og www.svomming.com

Svømmere, trenere og ledere ønskes velkommen til Randaberghallen.

Med vennlig hilsen
Randaberg IL Svømming

Stephan Sudkamp
Stevneleder