



Randaberg IL Svømming



INNBYDELSE

TIL

RIL-Svøm 2011

Randaberg 6. november

Med godkjenning fra NSF har Randaberg IL Svømming gleden av å invitere til Åpent svømmestevne i Randaberghallen søndag 6. november. Stevnet vil bli arrangert i henhold til NSF's lover og regler.

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

Tidtaking: Det vil bli benyttet elektronisk tidtaking og livetiming.

Påmelding: Elektronisk påmelding (PRIMA-format) sendes til hans.hagenes@gagdata.no innen **onsdag 26. oktober. kl. 20:00**. Etter anmelding på lagledermøte er ikke mulig.

Heatlister vil bli lagt ut på www.livetiming.medley.no og www.svomming.com

Kontaktpersoner: Påmeldinger: Hans Hagenes tlf: 92 81 16 85
RIL kontakt: Dag J. Ludvigsen tlf: 47 88 88 83

Startkontingent: Kr. 75 pr. individuell start. Og kr. 150 pr. stafett start.
Kr 75 pr. deltaker for årsklasse 2001.

Startkontingenten betales til Randaberg IL Svømming, kontonr: 3230.07.38124 innen onsdag 26.oktober og merkes "RILSvøm + klubbnavn".

Tidspunkt:

Innsvømming:	kl.	10:00
Lagledermøte	kl.	10:00
Stevnestart:	kl.	11:00

Premiering: Deltakerpremie til alle i 1999, 2000 og 2001 klassen.
1/3 premiering til årsklasse 2000 og eldre.
Stafett en klasse.





Randaberg IL Svømming



Øvelser:

Øvelse nr.	Distanse	Klasser
1 – 2	400m fri	J/G
3 – 4	50m butterfly	J/G
5 – 6	50m bryst	J/G
7 – 8	200m rygg	J/G
9 – 10	400m IM	J/G
	Pause - 45 min.	
11 – 12	4 x 50 medley	J/G
13 – 14	200m medley	J/G
15 – 16	50m fri	J/G
17 – 18	50m rygg	J/G
18 – 20	100m butterfly	J/G

Etter at stevnet er slutt blir resultatlistene lagt ut på www.livetiming.medley.no og www.svomming.com

Svømmere, trenere, ledere og dommere ønskes velkommen til Randaberghallen.

Med vennlig hilsen
Randaberg IL Svømming

Stephan Sudkamp
Stevneleder

