

**INNBYDELSE
TIL
JULESVØM**

I

SØRREISA

LØRDAG 10. DESEMBER 2005

STEVNET ARRANGERES ETTER NSF'S LOVER OG REGLER

Med NSF's godkjenning har Sørreisa Svømmeklubb den glede å invitere til julesvøm i Sørreisa, lørdag 10. desember 2005.

Stevnet er approbert, og arrangeres således etter NSF's lover og regler.

Bassenget: 25 m basseng med 6 baner og bølgebrytende baneskillere. Ferskvann.
Vanntemperatur 26 – 28 grader.

Stevnestart: Lørdag 10.12.05 klokken 14.00.

Ledermøte: Lørdag 10.12.05 klokken 13.00.

Innsvømming: Lørdag klokken 13.00. Fri innsvømming til klokken 13.45.

Påmelding: Påmelding sendes :
Sørreisa svømmeklubb,
Postboks 140
9315 Sørreisa.

FAX: 778 75237.

e-post: post@svommeklubben.sorreisa.net

Klubber som bruker Kobben kan sende påmeldingsfil til ovenstående e-post adresse.

Påmeldingsfrist: 01.12.2005

Startkontingent: Individuelt: kr 50,- pr start.
Lagstart: kr. 90,- pr. start.
Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbelt startavgift.

Premiering: 1/3 premiering i hver årsklasse/ øvelse.

Kafeteria: Åpent under hele stevnet.

Kontaktpersoner: Kai-Steinar Holstad, tlf: 778 61855 (p) – 778 75230 (a)
Knut Olsen, tlf: 930 27749

NB: Stevnet er åpent for alle klasser inklusive masters og handicap.

SVØMMERE, LEDERE OG PUBLIKUM ER HJERTELOG VELKOMMEN

ØVELSESUTVALG JULESVØM I SØRREISA 10.12. 2005

- Øvelse nr. 1: 200 bryst H/G – 95 + masters
 2: 200 bryst D/P – 95 + masters
 3: 50 fri H/G – 95 + masters
 4: 50 fri D/P – 95 + masters
 5: 200 rygg H/G – 95 + masters
 6: 200 rygg D/P – 95 + masters

PAUSE MED PAUSESØM

- 7: 200 IM H/G – 95 + masters
8: 200 IM D/P – 95 + masters
9: 50 rygg H/G – 95 + masters
10: 50 rygg D/P – 95 + masters
11: 100 fri H/G – 95 + masters
12: 100 fri D/P – 95 + masters

PAUSE 10 MINUTTER

- 13: 400 fri H/G – 95 + masters
14: 400 fri D/P – 95 + masters

PAUSE MED PAUSESØM

- 15: 4 X 50 medley H/G
16: 4 X 50 medley D/P