

**INNBYDELSE  
TIL  
JULESVØM**

**I**

**SØRREISA**

**LØRDAG 09 DESEMBER 2006**

**STEVNET ARRANGERES ETTER NSF'S LOVER OG REGLER**

**Med NSF`s godkjennelse har Sørreisa Svømmeklubb den glede å invitere til julesvøm i Sørreisa, lørdag 09 desember 2006.**

**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 09.12.06 klokken 14.00.

**Ledermøte:** Lørdag 09.12.06 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@svommklubben.sorreisa.net](mailto:post@svommklubben.sorreisa.net)

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

Påmeldingsfrist: 29.11.2006

**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  
Nina Pedersen, tlf 92661732

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

**SVØMMERE, LEDERE OG PUBLIKUM ER HJERTELOG VELKOMMEN**

## ØVELSESUTVALG JULESVØM I SØRREISA 09.12. 2006

- Øvelse nr.    1:    200 bryst H/G – 96 + masters  
                  2:    200 bryst D/P – 96 + masters  
                  3:    50 fri H/G – 96 + masters  
                  4:    50 fri D/P – 96 + masters  
                  5:    200 rygg H/G – 96 + masters  
                  6:    200 rygg D/P – 96 + masters

### PAUSE MED PAUSESØM

- 7:    200 IM H/G – 96 + masters  
8:    200 IM D/P – 96 + masters  
9:    50 rygg H/G – 96 + masters  
10:   50 rygg D/P – 96 + masters  
11:   100 fri H/G – 96 + masters  
12:   100 fri D/P – 96 + masters

### PAUSE 10 MINUTTER

- 13:   400 fri H/G – 96 + masters  
14:   400 fri D/P – 96 + masters

### PAUSE MED PAUSESØM

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