

**INNBYDELSE  
TIL  
JULESVØM**

**I**

**SØRREISA**

**LØRDAG 6. DESEMBER 2008**

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

**Med NSF's godkjenning har Sørreisa Svømmeklubb den glede å invitere til julesvøm i Sørreisa, lørdag 6. desember 2008.**

**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 06.12.07 klokken 13.00.

**Ledermøte:** Lørdag 06.12.07 klokken 12.00.

**Innsømming:** Lørdag klokken 12.00. Fri innsømming til klokken 12.45.

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

FAX: 778 75237.

e-post: [post@svommeklubben.sorreisa.net](mailto:post@svommeklubben.sorreisa.net)

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

Påmeldingsfrist: 24.11.2008

**Startkontingent:** Individuelt: kr 60,- 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 27 749  
Nina Pedersen, tlf 926 61 732

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

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

## ØVELSESUTVALG JULESVØM I SØRREISA 06.12. 2008

- Øvelse nr. 1: 400 fri H/G  
2: 400 fri D/P  
3: 100 bryst H/G  
4: 100 bryst D/P  
5: 200 rygg H/G  
6: 200 rygg D/P  
7: 50 fri H/G  
8: 50 fri D/J

PAUSE 20 MINUTTER

- 9: 200 IM H/G  
10: 200 IM D/P  
11: 50 rygg H/G  
12: 50 rygg D/P  
13: 100 fri H/G  
14: 100 fri D/P

PAUSE 10 MINUTTER

- 15: 200 bryst H/G  
16: 200 bryst D/P  
17: 100 rygg H/G  
18: 100 rygg D/P

PAUSE 10 MINUTTER

- 19: 4 X 50 medley H/G  
20: 4 X 50 medley D/P