

**INNBYDELSE
TIL
JULESVØM**

I

SØRREISA

LØRDAG 5. DESEMBER 2009

STEVNET ARRANGERES ETTER NSF'S LOVER OG REGLER

Med NSF`s godkjennelse har Sørreisa Svømmeklubb den glede å invitere til julesvøm i Sørreisa, lørdag 5. desember 2009.

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 05.12.09 klokken 13.00.

Ledermøte: Lørdag 05.12.09 klokken 12.00.

Innsvømming: Lørdag klokken 12.00. Fri innsvømming til klokken 12.45.

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

FAX: 77 87 52 37.

e-post: post@svommeklubben.sorreisa.net

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

Påmeldingsfrist: 24.11.2009

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: 77 86 18 55 (p) – 77 87 52 30 (a)

Nina Pedersen, tlf 926 61 732

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

SVØMMERE, LEDERE OG PUBLIKUM ER HJERTELIG VELKOMMEN!

ØVELSESUTVALG JULESVØM I SØRREISA 05.12. 2009

- 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: 50 Bfl H/G
14: 50 Bfl 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
19: 100 Bfl H/G
20: 100 Bfl D/P

PAUSE 10 MINUTTER

- 21 : 4 X 50 medley H/G
22: 4 X 50 medley D/P