



## HALDENS SVØMMEKLUB

Innbyr til  
KLUBBMESTERSKAP  
Remmenhallen 12.des. 2010

Stevnestart kl. 16:00  
Innsvømming kl. 15:30

# KLUBBMESTERSKAP

12. DESEMBER 2010

Øvelse nr. og navn					
1	25 m	Fri mixed	2	50 m	Rygg mixed
3	50 m	Fri mixed	4	25 m	Rygg mixed
5	100 m	IM mixed	6	4 x 50 m	Fri mixed
7	25 m	Fri damer	8	25 m	Fri herrer
9	50 m	Bryst mixed	10	100 m	Fri mixed
11	6 x 25 m	Fri mixed	12	25 m	Fri Finale

PÅMELDING:	Påmeldingsfrist : 01.12.2010 til din trener.
ETTERANMELDING:	Er mulig i ledige baner.
PAUSE:	Pause etter øvelse 5

Bassenget i Remmenhallen er 25m langt,  
har 6 baner med ferskvann som holder 27 - 28°C.  
Elektronisk tidtaking.

**Vel møtt i  
Remmenhallen!**

## Påmelding til klubbmesterskap

Haldens svømmeklub inviterer til klubbmesterskap 12.12.2010.

**Stevnestart:** Kl. 16.00.

**Innsømming:** Kl. 15.30.

**Øvelser:** Se vedlagte invitasjon

**Avgifter:** Ingen.

**Husk at du avtaler med trener hvilke øvelser du skal svømme!!**

**Påmelding:** Slippen leveres til din trener.

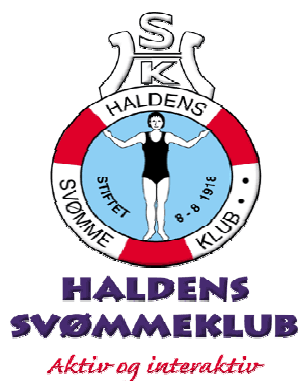
**Påmeldingsfrist: 01.12.2010**

**Alle må ha med hvitt lys og hvit T-skjorte.**

### Påmelding til klubbmesterskap på Remmen 12.12.2010

**Navn:** ..... **Årsklasse:**.....

<b>Øv.nr.</b>	<b>øvelse</b>	<b>Øv.nr.</b>	<b>Øvelse</b>
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....



## ***KLUBBMESTERSKAP 12/12-2010***

**Vi trenger tidtakere til vårt stevne søndag 12/12-2010.**

**Dette er en kjempefin mulighet til å bli kjent med andre i klubben og tidtaker jobben er kjempe enkel. Du møter opp kl 1530 i svømmehallen.**

**Opplæring vil bli gitt.**

**Du kan enten sende undertegnede SMS eller legge svarslippen i postkassa på Remmen snarest!**

**Klipp:.....**

***Tidtaker klubbmesterskap 12/12-2010***

**Navn: .....**

**Tlf:.....**

**Sportslig hilsen  
Halden svømmeklubb**

**Bjørn Berger tlf 92 81 12 80  
Stevne komiteen.**