



Haldens Svømmeklub

innbyr til uapprobert
Rekrutteringsstevne.

"FREDRIKSTEN CUP"

i Remmenhallen lørdag 2. april 2011.

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

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

Vi inviterer til uapprobert Rekrutteringsstevne i Remmenhallen. Stevnet er åpent for alle svømmere.

Blandet			Blandet		
Øvelse nr. og navn			Øvelse nr. og navn		
1	25 m	Fri	2	50 m	Bryst
3	25 m	Rygg	4	50 m	Fri
5	4X25 m	Fri	6	25 m	Butterfly
7	50 m	Rygg	8	25 m	Bryst
9	100m	Fri	10	4X50 m	Fri

DØMMING	I et uapprobert stevne, disktes ikke svømmerne. Men, vi vil forsøke etter beste evne å dømme på vanlig måte og overlevere "diskekort" med informasjon om feilene til laglederne.
PREMIERING:	<ul style="list-style-type: none"> Deltagerpremie til alle.

<p>PÅMELDING: (3 alternativer metoder)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. NSF's påmeldingsskjema..... eller 2. Diskett med påmeldingsfil + papirutskrift fra Stevnebørsen..... eller 3. Email med Uni_p.TXT samt Følgeskjema og påmeldingsskjema. <p>Påmeldingen MÅ være oss i hende innen 16. mars 2011 og sendes til : paamelding@haldens-svommeklub.com</p> <p>E-mail påmeldinger med filene Uni_p.txt, følgeskjema (som txt-fil) og påmeldingsskjema.</p> <p>For de som ikke har program for påmelding som genererer en Uni_p.txt fil kan sende påmelding på word, excel .</p>
<p>STARTKONTINGENT:</p>	<p>Kr. 75,- uavhengig av antall øvelser som svømmes.</p> <p>Startkontingenten sendes før stevnestart til:</p> <p><i>Haldens Svømmeklub, Postboks 274, 1752 Halden, konto 1030.07.01073</i></p> <p><i>Klubber fra Sverige kan betale kontant i NOK ved fremmøte. Vennligst unngå veksling.</i></p> <p><u>Merk innbetalingen "stevne 02.04.11"</u></p>
<p>ETTERANMELDING:</p>	<p>Er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent.</p>
<p>LAGLEDERMØTE:</p>	<p>Avholdes kl 15:15</p>
<p>DOMMERMØTE:</p>	
<p>PAUSE:</p>	<p>Det blir en liten pause etter øvelse 5</p>
<p>SPØRSMÅL:</p>	<p>Besvares etter beste evne på telefon 90195846, Tormod Olafsrud.</p>