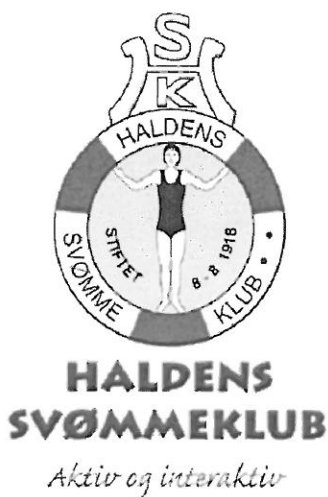


HALDENS SVØMMEKLUB

innbyr til uapprobert
Rekrutteringsstevne

Remmenhallen 24.mars 2012

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



Haldens Svømmeklub

innbyr til uapprobert
Rekrutteringsstevne.

"FREDRIKSTEN CUP"

i Remmenhallen lørdag 24. mars 2012.

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

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.

PÅMELDING: (3 alternativer metoder)	<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 10. mars 2012 og sendes til :</p> <p>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>
STARTKONTINGENT:	<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 24.03.12"</u></p>
ETTERANMELDING:	Er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent.
LAGLEDERMØTE:	Avholdes kl 15:15
DOMMERMØTE:	
PAUSE:	Det blir en liten pause etter øvelse 5
SPØRSMÅL:	Besvares etter beste evne på telefon 92811280, Bjørn Berger.

Påmelding til uapprobert stevne

Haldens svømmeklub inviterer til uapprobert stevne 24.03.2012.

Stevnestart: Kl. 16.00.

Innsømming: Kl. 15.00.

Øvelser: Se vedlagte invitasjon

Avgifter: Ingen.

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

Påmelding: Slippen leveres til din trener.

Påmeldingsfrist: 10.mars 2012

Påmelding til uapprobert stevne på Remmen 24.03.2012

Navn: **Årsklasse:**.....

Øv.nr.	øvelse	Øv.nr.	Øvelse
.....
.....
.....
.....
.....