



Haldens Svømmeklub

innviterer til uapprobert

Rekruttstevne

30.mars 2014

Fredrikstencup 2014

I Remmenhallen søndag 30. mars 2014

Stevnestart kl 16:00, Innsvømming fra kl 15:00

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

Vi inviterer til uapprobert Rekrutteringsstevne. Stevnet er åpent for all svømmere.

Øvelser:

Øvelse		Øvelse	
1.	25 m fri mixed	6.	25 m butterfly mixed
2.	50 m bryst mixed	7.	50 m rygg mixed
3.	25 m rygg mixed	8.	25 m bryst mixed
4.	50 m fri mixed	9.	100 m fri mixed
5.	4x25 m fri	10.	4x50 m fri

Dømming:

I et uapprobert stevne disktes ikke utøverne, men vi vil forsøke et ter beste evne å dømme på vanlig måte og overlevere "diskekort" med informasjon om feilene til lagleder

Premiering:

Deltagerpremie til alle

Påmelding: Sendes til paamelding@haldens-svømmeklub.com

Påmeldingsfrist 15.03.2014

Startkontigent: 100 kr pr deltager

Startkontigent sendes før stevnestart til:

**Haldens Svømmeklub, Postboks 274, 1752 Halden
Kontonr: 1030.07.01073**

Merk innbetalingen **“Fredrikstencup 2014”**

Etteranmelding: Mulig i ledige baner

Lagledermøte: Avholdes kl 15:15

Pause: Etter øvelse 5

Spørsmål: Ring Bjørn Berger 92 81 12 80

Velkommen!

