

Lille Olav - Rekruttstevne

Lørdag 26.oktober 2019 i Sarpsborghallen



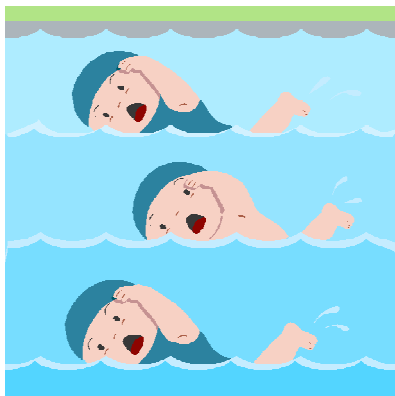
Lørdag 26. Oktober

Stevnestart kl. 12.00

Innsvømming fra kl. 11.00

Lagledermøte kl. 11.00

Øvelser:



1. 50 m fri
2. 25 m bryst
3. 50 m rygg
4. 25 butterfly
5. 4 x 50 m fri
6. 100 m fri
7. 25 m rygg
8. 25 m fri
9. 100 m IM

Bassenget i Sarpsborghallen er 25 m, har 6 baner, ferskvann og holder 27 °C.

PREMIERING: Deltakerpremie til alle.

PÅMELDING: Innen 20.oktober 2019 kl. 22.00 sendes:
som standardformat (stevnebørsen eller kobben) til e-mail:
stevne@silsvomming.no

De som ikke har program som generer riktig fil (uni_p.txt)
kan sende påmelding i word eller excel format.

STARTAVGIFT: Ikke-approbert: kr. 100,- pr. deltaker uansett antall
øvelser. Startavgift sendes før stevnestart til:
Sarpsborg Idrettslag Svømmegruppa,
v/kasserer Tor Ivar Skjøren
Bankgiro 1090.07.49274

ETTERANMELDING Er mulig i ledige baner mot dobbel startavgift.

SPØRSMÅL: Stevneleder : Oddbjørn Krage

e-mail: stevne@silsvomming.no Mobil 905 46 628

VEL MØTT I SARPSBORGHALLEN !