



# Haldens Svømmeklub

Inviterer til uapprobert

## Rekruttstevne

23.mars

Innsvømming kl 15:00, stevnestart kl 16:00

# Fredrikstencup 2019

## Remmen Halden

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 1:	25 m fri , mixed	Pause	
Øvelse 2:	50 m bryst, mixed	Øvelse 6:	50 m rygg, mixed
Øvelse 3:	25 m rygg, mixed	Øvelse 7:	25 m bryst, mixed
Øvelse 4:	50 m fri, mixed	Øvelse 8:	100m fri, mixed
Øvelse 5:	25 m butterfly, mixed	Øvelse 10	4 * 50 fri, mixed

Dømming: I et uapprobert stevne disktes ikke utøverne.

Premiering: Deltagerpremie til alle

Påmelding: Sendes til [paamelding@haldensvom.no](mailto:paamelding@haldensvom.no)

Påmeldingsfrist 09.03.2019

Startkontigent: 100 kr pr deltager

Startkontigent sendes før stevnestart til:

Haldens Svømmeklub, Postboks 274, 1752 Halden Kontonr: 1030.07.01073

Merk innbetalingen "Fredrikstencup 2017"

Etteranmelding: Mulig i ledige baner  
Lagledermøte: Avholdes kl 15:15  
Pause: Etter øvelse 5  
Spørsmål: Ring Per Forsstrøm 91645049



# Velkommen!

