



REKRUTTSTEVNE

Øvre Eiker Svømmeklubb inviterer til rekrutteringsstevne

Søndag 14. februar 2010 i Hokksund Svømmehall

Klasser

Stevnet er et tilbud til svømmere som er for unge til å delta i åpne stevner, og for yngre svømmere som trenger stevneerfaring. Yngste årsklasse som kan delta er 2002.

Arrangementet

Bassenget er 25 m og har 5 baner. Vanntemperaturen er ca 28 grader Celsius. Det er manuell tidtaking, ingen rangering.

Vi legger vekt på å skape ei god ramme rundt stevnet. Stevnet åpnes med lagvis innmarsj, og det blir samlet utdeling av deltakerpremie rett etter pause.

Stevnestart kl 11 00. Innsvømming fra kl. 10 00. Dommer- og lagledermøte kl. 10 15.

Påmelding

Påmelding innen **8. februar 2010** sendes på fil til epost:

marira2@online.no

Klubben bruker dataprogrammet Jechsoft Victoria.

Startkontingenten er kr. 75,- pr svømmer, og kr 100,- pr lag. Riktig beløp sendes over giro til:

Øvre Eiker Svømmeklubb
Postboks 241
3301 Hokksund
Konto nr 1638 03 72537.

Premiering

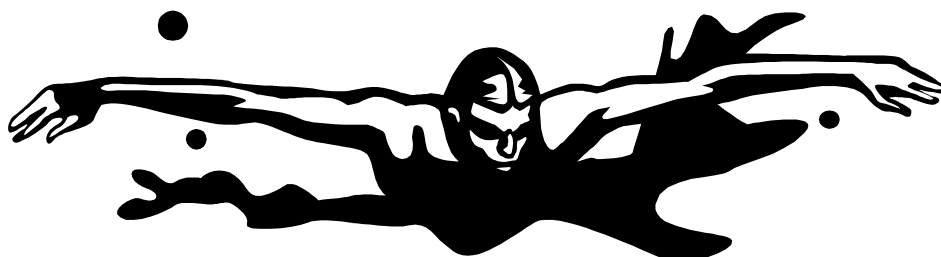
Alle deltakere får en deltakerpremie.

Nærmere informasjon om stevnet

Invitasjonen vil også bli lagt ut på vår nettside: www.oesk.com Nærmere informasjon om stevnet får dere ved å ringe til Jon Peter Wium, (918 43250) eller Mari Rasmussen (tlf 970 11110).

Det vil bli et variert kiosk salg under stevnet.

Vel møtt til stevnet!



ØVELSESOPPSETT

Jenter

1. 25 m bryst
3. 50 m rygg
5. 100 m fri
7. 25 m butterfly
9. 50 m fri
11. 4 x 25 m fri

Gutter

2. 25 m bryst
4. 50 m rygg
6. 100 m fri
8. 25 m butterfly
10. 50 m fri
12. 4x25 m fri

PAUSE

13. 25 m rygg
15. 50 m bryst
17. 25 m fri
19. 100 m medley

14. 25 m rygg
16. 50 m bryst
18. 25 m fri
20. 100 m medley