

Elverum Svømming innbyr i henhold til terminliste og med NSF`s godkjenning, til åpent stevne i Elverum lørdag 4 mai 2013



Elverum Svømmehall: Eivind Torps vei 6. 2408 Elverum

Bassenget: 25 meter og 6 baner, ferskvann 27 grader, bølgebrytende banetau

Stevnet:

Innsvømming Kl.10.00

Lagledermøte Kl 10.15

Stevnestart kl 11.00

Stevnet er åpent for alle født i 2003 eller før med gyldig startlisens.

PÅMELDING:

Påmelding sendes fortrinnsvis som e-post til post@elverumsvomming.no

Kontakt person: Gunilla Fredheim mob.:+47 48293131

Påmeldinger må være mottatt senest 26. april 2013.

Etter anmeldelser mulig på lagledermøtene - i ledige baner - mot dobbel startkontingent

Øvelsesprogram

Øvelsesprogram

1	100m bryst	Gutter	2	100m bryst	Jenter
3	25m bryst*	Gutter	4	25m bryst*	Jenter
5	100m butterfly	Gutter	6	100m butterfly	Jenter
7	25m butterfly*	Gutter	8	25m butterfly*	Jenter
9	100m rygg	Gutter	10	100m rygg	Jenter
11	25m rygg*	Gutter	12	25m rygg*	Jenter
13	100m fri	Gutter	14	100m fri	Jenter
15	25m fri*	Gutter	16	25m fri*	Jenter
	PAUSE	PAUSE		PAUSE	PAUSE
17	200m fri	Gutter	18	200m fri	Jenter
19	4x50m medley	Gutter	20	4x50m medley	Jenter
21	50m rygg	Gutter	22	50m rygg	Jenter
23	50m butterfly	Gutter	24	50m butterfly	Jenter
25	50m bryst	Gutter	26	50m bryst	Jenter
27	50m fri	Gutter	28	50m fri	Jenter
29	8x50m fri mix stafett		4-4 av hvert kjønn!!!		

* øvelsene kun for svømmere som ble født i 2001-2003

STARTKONTINGENT:

- Startkontingenten for de som er født i 2002 eller tidligere: kr 75,- pr start
- Startkontingenten for de som er født 2003: kr 75,- for hele stevnet
- På stafettene er startkontingenten kr 150,- pr lag

Startkontingenten innbetales ved påmelding til Elverum svømming. Eivind Torps vei 6 2408 Elverum. Betalingsfristen er 26. april 2013.

Kontonummer: 18203338070

Ta med kvittering. Kontantoppgjør til kasserer på stevnet ved etteranmeldinger.

Premier:

Det er 1/3 premiering med gavekort for klassene 2002 og eldre, og deltakerpremie til 2003 klassen. I tillegg er det deltakerpremie til klassene 2001 og 2002. Det er fortløpende premieutdeling under stevnet. Pokal i stafettene.

FOR ØVRIG:

Under stevnet vil det være kiosksalg - med mat og drikke, fruktskåler og andre godbiter...

Entree+ program: 50 kr