



FRISINN SPORTSKLUBB - SVØMMEGRUPPEN

Frisinn har i år, for første gang på mange år, gleden av å invitere til rekruttstevne i Stavanger svømmehall. Vi håper dette vil motivere alle rekrutter til å satse litt ekstra inn mot en videre svømmekarriere.

JULEREKRUTTEN

LØRDAG 6 DESEMBER 2014 KL. 11.00

Øvelser:

- 1/2:** 50 m bryst jenter/gutter
- 3/4:** 25 m rygg jenter/gutter
- 5/6:** 50 m fri jenter / gutter
- 7/8:** 25 m bryst jenter /gutter
- 9/10:** 100 m medley jenter / gutter

Pause 30 min

- 11/12:** 100m fri jenter/gutter
- 13/14:** 25 m butterfly jenter /gutter
- 15/16:** 50 m rygg jenter / gutter
- 17/18:** 25 m fri jenter / gutter
- 19:** 4 x 50 m fri mix

(Max 5 øvelser pr. utøver)

Årsklasser: Stevne er åpent for svømmere 8 år (2006) og eldre.

Stevnestart: kl. 11.00

Innsømming: Kl. 10.00

Lagledermøte: Kl. 10.15

Kafé: Frisinn vil ha åpen kiosk med salg av mat og drikke.

Premiering: Deltaker premie til alle.

Påmeldingsfrist: Påmelding sendes til: hans.hagenes@gagdata.no
innen tirsdag, 25.november 2014.

**Stevneoppsett for «Jechsoft Victoria» kan lastes ned fra medley.no
Etteranmelding i ledige baner mot dobbeltstartkontingent**

Startkontingent: Kr. 100,- pr. øvelse pr. svømmer.
Kr. 200,- pr. lag i stafettene.

Innbetaling: Samtidig med påmelding betales startkontingenten til:
Frisinn Svømmegruppe
v/Arild Eugen Lund

Konto nr: 3201 13 35461

Bassenget: Bassenget er 25 meter, ferskvann, har 6 baner og holder en
vanntemperatur på 26 grader. Det er elektronisk tidtaking og
bølgebrytende baneskiller.

Kontaktperson påmeldinger: Hans Hagenes tlf. 928 11 685

**Gunstig hotelltilbud lørdag/søndag på Comfort Hotel Square som er nærmeste nabo til
svømmehallen:740,- for et enkeltrom og 840,- for et dobbelt rom m/frokost.**

Rabattkode: 94871

(Wi-Fi og adgang til treningsrom er inkludert.)

<https://www.nordicchoic-hotels.no/comfort/comfort-hotel-stavanger/>

HJERTELIG VELKOMMEN TIL JULEREKRUTTEN 2014

