



Moss Svømmeklubb  
har gleden av å invitere til  
**NESPARKEN OPEN REKRUTT  
2021**



**Lørdag 11. desember 2021**

Approbert stevne arrangeres søndag 12. desember

Innsvømming kl.: 16.30 - Lagledermøte kl.: 16.40 - Stevnestart kl.: 17.30

### ØVELSER

1	50m Fri mix	6	50m Rygg mix
2	50m Bryst mix	7	25m Rygg mix
3	25m Butterfly mix	8	25m Bryst mix
4	25m Fri mix	9	100m IM
5	100m Fri mix	10	4x 25m Fri mix

Bassenget i Mossehallen er 25m langt, har 6 baner med ferskvann som holder 27° C

**Deltakerpremie til alle.**

- Påmelding:** Sendes elektronisk til [stevne@kongstensvømmerne.no](mailto:stevne@kongstensvømmerne.no)  
**innen 01.12.21.**  
Etteranmelding er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent.
- Startkontingent:** Kr. 100,- pr. deltager og kr. 200,- pr. lagstart.  
Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet.
- Tidtaking:** Helautomatisk elektronisk tidtaking med resultattavle.
- Heatbegrensning:** Arrangør kan stryke øvelser hvis stevnet blir for langt.
- Spørsmål:** Kan rettes til stevneleder, Sverre Bergh-Smith,  
[sverre.bergh-smith@moss-svømmeklubb.no](mailto:sverre.bergh-smith@moss-svømmeklubb.no) eller mob. 90 99 12 46