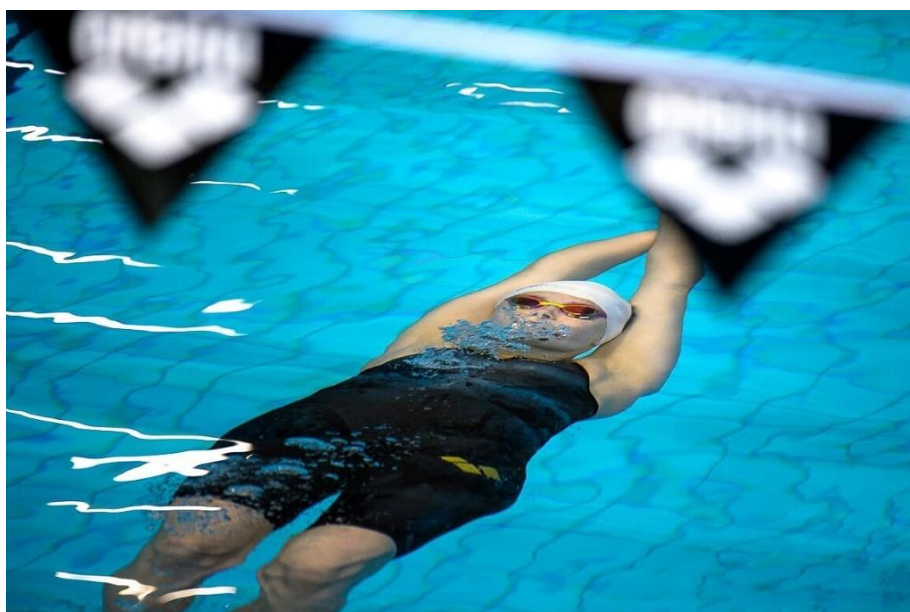




INVITASJON TIL
«HAMAR IL Internstevne»
19. Mars 2021



FREDAG 19. MARS INVITERER HAMAR IL
SVØMMERE I KLUBBEN TIL APPROBERT INTERNSTEVNE I
ANKERSKOGEN SVØMMEHALL.

STEVNET ER FOR ALLE MESTESKAPSSVØMEMRE I HAMAR IL.
STEVNET GÅR I LANGBANE.

MED NSF'S GODKJENNELSE INVITERER HAMAR IL EGNE UTØVERE TIL
«HAMAR IL INTERNSTEVNE» FREDAG 19.MARS KL 18.00
STEVNET ARRANGERES I HENHOLD TIL NORGES SVØMMEFORBUNDS
LOVER OG REGLER. ALLE ØVELSER BLIR AVHOLDT I 4 BANER PÅ
LANGBANE. VANNTEMPERATUR 26 GRADER OG SALTINNHOOLD 0,9%.
DET BENYTTES ELEKTRONISK TIDTAKINGSSYSTEM.

Øvelsesprogrammet:

1. 400m fri jenter
2. 400m fri gutter
3. 200m rygg jenter
4. 200m rygg gutter
5. 100m bryst, jenter
6. 100m bryst gutter
7. 200m fly jenter
8. 200m fly gutter
9. 200 fri jenter
10. 200 fri gutter
11. 100 rygg Jenter
12. 100 rygg gutter
13. 200 bryst jenter
14. 200 bryst gutter
15. 100 fly jenter
16. 100 fly gutter
17. 100 fri jenter
18. 100 fri gutter
19. 200 IM, jenter
20. 200 IM gutter

Premiering:

Ingen premiering

Starttidspunkter:

Innsvømming	kl. 16.30
Stevnestart	kl. 18.00.
Lagledermøte	utgår

Påmeldingsfrist:

Onsdag 17. mars 2021.

Påmelding direkte til trener.

Startkontingent:

Ingen startkontingent

Kontaktpersoner

Stevneleder: Kristine Røsland

Leder HIL: Stian Edvardsen

Tidtakkersjef: John Erlend Christiansen

