



SYMJING

INVITERAR TIL

REKRUTTSTEMNE

Søndag 26 April 2026

Vi ynskjer dykk velkomne til eit lågterskel rekruttstemne på Sandane. Dette er ikkje eit approbert stemne, og er ein fin anledning til å få ein positiv og trygg stemneerfaring saman med likesinna.

Innsymjing	Kl. 11:15
Stemnestart	Kl. 12:00
Lagleiarmøte	Kl. 11:00
Deltaking	Symjarar i alle aldrar er velkomne! Alle øvingar er mix - jenter og gutar symjer ilag.
Kontingent	100kr per pers, uansett antal øvingar. Faktura vert sendt i etterkant. Faktura adresse må følge påmelding.
Påmelding	Sendast på Excel dokument (sjå vedlegg) til stilsymjing@gmail.com . Inkluder gjerne bestetidene på deltakarane, om tilgjengeleg (omtrentlege tider er ok).
Påmeldingsfrist	Søndag 19 April 2026
Premie	Deltakarmedalje til alle
Stad	Trivselshallen, Sandane
Konkurranserbasseng	6 baner, 28 grader i vatnet
Terapibasseng	34 grader. Lagleiar har ansvar for eigne symjarar om ein ynskjer å bruke bassenget.

ØVELSAR

1. 25m fri	6. 25 fly
2. 25m rygg	7. 50m rygg
3. 50m fri	8. 100 fri
4. 50m bryst	9. 4x25 fri stafett
5. 25m bryst	10. 4x50 fri stafett

*rekkefølge på øvelsane kan endrast.

