



BK-Svømmeklubb

Inviterer til

Rekruttstevne

Lørdag 17. Januar 2026



Våre samarbeidspartnere:



KONGSBERG



Rekrutt stevnet gjennomføres i Kongsberg Idretts- og Svømmehall. Bassenget er 25m x 6 baner med ferskvann og bølgebrytende banetau. Vanntemperatur ca. 28 °C. Manuell tidtaking.

KLASSER:

Stevnet er åpnet for årsklasser født 2019 og eldre.

GJENNOMFØING:

- Valgfri start fra pall eller vann.
- Ingen disktes.
- En deltager kan svømme to etapper i stafetten

PREMIERING:

Det blir en deltagerpremie til alle svømmere.

PÅMELDING:

Samlet fra deltagerklubb

Frist: **Søndag 11. januar 2026**

E-post: **stevne@bksvomming.no**

NB! Vi tar imot uni_p.txt/Victoria

START KONTINGENT:

Kr 100,- for individuell deltagelse på hele stevnet. Kr 150,- for stafettlag

ETTERANMELDING:

Etteranmelding er mulig fram til og med lagledermøtet i ledige baner mot dobbel startkontingent

Samlet startkontingent etterfaktureres til deltagerklubben, vennligst oppgi kasserer sin e-post adresse ved påmelding.



KONGSBERG



TIDSPLAN:

Innsvømming: kl 09:00

Lagledermøte: kl 09:15

Stevnestart: kl 10:00

Slutt (ca): kl 12:30

ØVELSER

01	25 m	Fri	Mixed
02	25 m	Rygg	Mixed
03	25 m	Bryst	Mixed
04	25 m	Butterfly	Mixed
05	50 m	Fri	Mixed
	Pause		
06	50 m	Butterfly	Mixed
07	100 m	Fri	Mixed
08	50 m	Rygg	Mixed
09	100 m	IM	Mixed
10	50 m	Bryst	Mixed
11	4x50m	Fri (Stafett)	Mixed

Kafe:

Vi vil ha åpen kafe med enkel servering under innsvømming og stevne.

Enkel servering = Kaffe/te, brus, saft, vaffel, kake, div rett-i-koppen, bagetter

KONTAKTPERSONER:

Baard Grindberg
Elin Spiten Hagen
Hanne Strand

stevne@bksvomming.no
stevne@bksvomming.no
sport@bksvomming.no

eller mob. 954 22 462 (Påmelding)
eller mob. 911 94 704 (stevneansvarlig)
eller mob. 976 23 741 (stevneansvarlig)



BK-Svømming ønsker hjertelig velkommen til oss i Kongsberg Idretts- og Svømmehall

Adresse: Glabak 14, Kongsberg



KONGSBERG

