



INVITERER TIL REKRUTTSTEVNE

Lørdag 12. september 2026

Bassenget er 25 m, har 6 baner og vanntemperatur ca. 28°C.
Stevnet arrangeres for alle svømmere født 2019 og eldre. Deltakerpremie til alle svømmere!

STEVNESTART: kl.10.00.

Vi åpner for **innsvømming** kl. 09:00.

Lagledermøtet er kl. 09:15



Påmelding sendes samlet fra deltakerklubb til:
jo@dpnd.no

Vi tar imot uni_p.txt/Victoria.

Påmeldingsfrist: **fredag 4. september**

Startkontingent: kr. 100,- pr. deltaker og kr. 150,- pr. lag sendes samlet til Modum Svømmeklubb, Bankkonto nr. 2270.07.65605

Inngang for voksne: kr 100,-

Kontaktperson: Jarle Olafsen (98087785)

Øvelser:

- | | | | | | |
|----|----------------------|-----|-----|--------------|-----|
| 1. | 25 FRI | MIX | 7. | 25 BUTTERFLY | MIX |
| 2. | 50 BRYST | MIX | 8. | 50 RYGG | MIX |
| 3. | 25 RYGG | MIX | 9. | 25 BRYST | MIX |
| 4. | 50 FRI | MIX | 10. | 100 FRI | MIX |
| 5. | 100 MEDLEY | MIX | 11. | 4X25FRI | MIX |
| 6. | 4X25 BADEBALLSTAFETT | MIX | | | |
| | PAUSE | | | | |

Innmarsj før oppstart av første øvelse.

OBS! Det er ikke tillatt å bruke utesko i svømmehallen. Alle besøkende må ta av skoene eller bruke innesko.