

Til:

Akershus Svømmekrets og svømmeklubbene.

INVITASJON TIL ÅS REKRUTTSTEVNE HØSTEN 2017

Ås Idrettslag Svømming inviterer til rekruttstevne i Nordbytun svømmehall (Emely Kirkeruds vei 6, 1407 Vinterbro).

**Søndag 24. september kl. 12:00 -** Innsvømming og lagledermøte fra kl. 11:00.

Stevnet er åpent for alle født 2009 og eldre. Alle svømmere vil motta en deltakerpremie.

Startkontingent kr. 100 pr. deltager uavhengig av antall starter.

Bassenget er 25m langt, har 6 baner, ferskvann, bølgebrytende baneskillere og vanntemperatur på ca. 27 grader. Stevnet avholdes med manuell tidtaking.

Startkontingent faktureres klubbene etter stevnet. Faktura blir sendt pr e-post.

**Påmelding (helst i form av UNI\_P.TXT og tekstfil) sendes innen 14. september 2017 klokken 24:00 på e-post til assvom@gmail.com .** Kontaktperson påmelding: Kristian Munthe, mobil 91881737.

Etteranmelding i ledige baner godtas på stevnedagen.

Stevneleder: Kristian Munthe (mobil: 91881737)

**Øvelsesrekkefølge for rekruttstevnet :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr.  | Øvelse  | Kjønn  |
| 1  | 50m fri  | jenter |
| 2 | 50m fri | gutter |
| 3  | 25m rygg  | jenter |
| 4 | 25m rygg | gutter |
| 5 | 25m bryst | jenter |
| 6 | 25m bryst | gutter |
| 7 | 25m butterfly | jenter |
| 8 | 25m butterfly | gutter |
| 9 | 25m fri  | jenter |
| 10 | 25m fri | gutter |
| 11 | 100 IM | jenter |
| 12 | 100 IM  | gutter |
| 13 | 50m bryst  | jenter |
| 14 | 50m bryst | gutter |
| 15 | 50m rygg | jenter  |
| 16 | 50m rygg | gutter |
| 17  | 4 x 50m fri mix  | jenter/gutter  |

Vel møtt på Nordbytun!

Ås IL Svømming