



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe



Til Akershus Svømmekrets
Svømmeklubbene

Roald Amundsen Rekrutt Oktober 2018

Lørdag 3. mars 2018 i Sofiemyrhallen

Kolbotn IL Svømmegruppe har gleden av å invitere til rekruttstevne. Stevnet er åpent for alle rekrutter, og det blir deltakerpremier til alle.

Vårt mål er å arrangere stevner som stimulerer til et godt sosialt miljø og gode sportslige prestasjoner.

Bassenget er 25 meter, har 6 baner med bølgedempende baneskiller, holder ca. 27°C og har klore ferskvann. NB! Bruk av badehette er påbudt!

Tidspunkter

- Innsvømming Kl. 08.00 (Dørene åpnes)
- Lagledermøte Kl. 08.45 (kantina ved kiosken)
- Stevnestart Kl. 09.00

Påmelding

Påmelding må være påmeldingsansvarlig i hende innen 28. februar kl. 24.00. Påmeldingen sendes pr e-post til kilsvom@hotmail.com og merkes "Påmelding RA-Rekrutt 2017 <klubb>". Påmeldingen sendes i uni_r format. Påmeldingsansvarlig: Audun Dragland Tlf.402 22 411. Arrangøren vil kunne sette begrensninger i antall påmeldte/øvelser pr. svømmer hvis stevnet viser seg å bli for langvarig.

Etteranmelding

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent. Betaling skal da skje til stevnets kasserer Rune Årnes senest ved stevnets start.

Startkontingent

Startkontingent er kr 100,- for hele stevnet. Startkontingent betales samtidig som at påmeldinger sendes til:

Kolbotn IL Svømmegruppe, Postboks 134, 1412 Sofiemyr

Bankkonto: 6011.06.30541 merket "Roald Amundsen Rekrutt 2016 <klubb>"

Øvelsesoppsett

Jenter			Gutter		
Øv.nr	Distanse	Art	Øv.nr	Distanse	Art
1	25 m	Bryst	2	25 m	Bryst
3	25 m	Rygg	4	25 m	Rygg
5	25 m	Fri	6	25 m	Fri
7	50 m	Bryst	8	50 m	Bryst
9	50 m	Fri	10	50 m	Fri
11	100 m	Medley	12	100 m	Medley
13	4 x 50 fri MIX (2 gutter og 2 jenter pr lag)				

Spørsmål

Spørsmål kan rettes til stevneansvarlig Gard Kjølholdt på mobil/SMS 907 49 241

Det blir kafeteria under stevnet med salg av fruktbeget, kaffe, brus, kaker og pølser.

Vi ønsker alle svømmere, ledere og ledsagere velkommen til Sofiemyrhallen

Adresse til hallen: Holbergs vei 39, 1412 Sofiemyr

Med hilsen

Stevneansvarlig Gard Kjølholdt

For Kolbotn IL Svømmegruppa

www.kolbotnil.no