



Kolbotn Idrettslag Svømmegruppe



Til Akershus Svømmekrets
Svømmeklubbene

Roald Amundsen Rekrutt Oktober 2019

Lørdag 2. mars 2019 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 klorete 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

Stevnet er åpnet for svømmere født 2011 og tidligere. Påmelding må være påmeldingsansvarlig i hende innen 27. februar kl. 24.00. Påmeldingen sendes pr e-post til kilsvom@hotmail.com og merkes "Påmelding RA-Rekrutt 2019 <klubb>". Påmeldingen sendes i Prima-format (Victoria stevnebørsen). 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 deltakeravgift. Betaling skal da skje til stevnets kasserer Hilde Øverby senest ved stevnets start.

Startkontingent

Deltakeravgift er kr 100,- for hele stevnet. Deltakeravgiften 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

Gutter			Jenter		
Øvelse	Distanse		Øvelse	Distanse	
1	25 m	Rygg	2	25 m	Rygg
3	25 m	Butterfly	4	25 m	Butterfly
5	50 m	Bryst	6	50 m	Bryst
7	100 m	Fri	8	100 m	Fri
9	50 m	Rygg	10	50 m	Rygg
11	100 m	IM	12	100 m	IM
13	50 m	Fri	14	50 m	Fri
15	4x25 fri mix (minimum 1 gutt/jente)				

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