



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Velkommen til BSV-rekrutten onsdag 1. mai 2019 i Nadderudhallen





miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Bærumsvømmerne inviterer til uapprobert stevne tirsdag 1. mai 201

Stevnet holdes i Nadderudhallen, Haukeveien 12, 1356 Bekkestua. Bassenget har 6 baner, er 25 meter langt og vanntemperaturen er ca. 27 grader.

Innsømming kl. 10.00

Lagledermøte kl. 10.00

Stevnestart kl. 11.00

Øvelsesoppsett (maks 3 øvelser per svømmer):

Øvelse 1:	25 m butterfly jenter	Øvelse 2:	25 m butterfly gutter
Øvelse 3:	50 m rygg jenter	Øvelse 4:	50 m rygg gutter
Øvelse 5:	50 m bryst jenter	Øvelse 6:	50 m bryst gutter
Øvelse 7:	25 m fri jenter	Øvelse 8:	25 m fri gutter
Øvelse 9:	4 x 25 m fri stafett mix (valgfritt antall jenter og gutter)		
20 min pause			
Øvelse 10:	25 m rygg gutter	Øvelse 11:	25 m rygg jenter
Øvelse 12:	50 m fri gutter	Øvelse 13:	50 m fri jenter
Øvelse 14:	25 m bryst gutter	Øvelse 15:	25 m bryst jenter
Øvelse 16:	100 m medley gutter	Øvelse 17:	100 m medley jenter

Premiering:

Alle får deltagerpremie. Premiene deles ut etter siste øvelse med felles innmarsj i hallen.

Påmelding sendes på e-post til:

hege@barumsvommerne.no innen tirsdag 23. april 2019.

Etteranmeldinger godtas i ledige baner mot dobbel startavgift.

Startkontingent:

Kr. 100,- per deltager uansett antall starter (maks 3).

Bærumsvømmerne etterfakturerer klubbene i etterkant av stevnet.

Inngang og heatlister:

Inngangspris for publikum er 100,-. Barn u/ 16 år er gratis. Vi tar kort og vipps.

Heatlister kan lastes ned fra våre hjemmesider og sendes ut til klubbene på forhånd.

Kontakt for mer informasjon:

Hege Qvigstad Eek – hege@barumsvommerne.no eller tlf: 926 63 140

Åpen kafeteria:

Under stevnet vil det være åpen kafeteria med salg av pølser, vafler, kaker, baguetter, kaffe med mer.

Vi ønsker velkommen til et hyggelig og morsomt svømmestevne!