



## REKRUTTSTEVNE SØNDAG 24. OKTOBER 2010

Sola Svømmeklubb har gleden av å invitere til rekruttstevne i Dysjalandhallen søndag 24. oktober 2010

Innsvømming kl 1000.

Stevnestart kl 1100.

Lagledermøte kl 1015

### ØVELSER:

1/2	50 m fri	jenter/gutter
3/4	50 m rygg	jenter/gutter
5/6	25 m bryst	jenter/gutter
7/8	25 m fri	jenter/gutter
9/10	100m IM	jenter/gutter
11/12	50 m bryst	jenter/gutter
13/14	25 m rygg	jenter/gutter
15	4 x 25 m mix lag	

**Basseng:** 25m, oppvarme, 6 baner med bølgebrytende baneskiller

**Påmelding:** Påmeldingen sendes elektronisk til [tor.eiane@bakerhughes.com](mailto:tor.eiane@bakerhughes.com) innen fredag 15. Etteranmelding kun hvis det er ledig plass i heatene.

**Premiering:** Deltakerpremie til alle.

**Startkontingent:** kr 75,- pr. svømmer som innbetales til Sola Svømmeklubb, Konto: 3206 20 05695 innen 21. oktober 2010.

Eventuelle spørsmål kan rettes til Mette Langeland på mobil 98 06 79 78.

Med vennlig hilsen  
for SOLA SVØMMEKLUBB

Mette Langeland

NB! Vi vil med dette gjøre svømmere og ledere oppmerksom på et par ting:  
Det er ikke lov til å spise eller drikke inne i svømmehallen (kun vann), og det er kun lov å gå med innesko i svømmehallen. Går man ut av svømmehallen må man bytte sko.