



# Randaberg IL Svømming



## INNBYDELSE

## TIL

# RIL-KRUTTEN 2012

**Randaberg 5. februar**

Randaberg IL Svømming har gleden av å invitere til rekruttstevne i Randaberghallen søndag 5. februar.

**Bassenget:** 25 m med bølgebrytende baneskiller. Temperaturen i vannet er ca 27 grader. 6 baner.

**Tidtaking:** Det vil bli benyttet manuell tidtaking .

**Påmelding:** Sendes til [dag@ludvigsen.nl](mailto:dag@ludvigsen.nl) innen søndag 29. januar.

**Kontaktperson:** Dag J. Ludvigsen tlf: 47 88 88 83

**Startkontingent:** Kr 75 pr. deltaker

Startkontingenten betales til Randaberg IL Svømming, kontonr: 3230.07.38124 innen onsdag 1. februar og merkes "RILkrutten + klubbnavn".

**Tidspunkt:**

Innsvømming:	kl.	10:00
Lagledermøte	kl.	10:15
Stevnestart:	kl.	11:00

**Premiering:** Deltakerpremie til alle





# Randaberg IL Svømming



## Øvelser:

Øvelse nr	Distanse	Kjønn	Øvelse nr	Distanse	Kjønn
1 – 2	50 m fri	Jenter/Gutter	9 – 10	50 m bryst	Jenter/Gutter
3 – 4	25 m fri	Jenter/Gutter	11 – 12	25 m bryst	Jenter/Gutter
5 – 6	50 m rygg	Jenter/Gutter	13 – 14	25 m b.fly	Jenter/Gutter
7 – 8	25 m rygg	Jenter/Gutter	15	4 x 25 m fri	Mix

Etter at stevnet er slutt blir resultatlistene lagt ut på  
<http://www.idrett.speaker.no/svomming/randabergil> og [www.svomming.com](http://www.svomming.com)

Svømmere, trenere, ledere og dommere ønskes velkommen til Randaberghallen.

Med vennlig hilsen  
Randaberg IL Svømming

Stephan Sudkamp  
Stevneleder

