



VELKOMMEN TIL RIL-KRUTTEN

Randaberghallen søndag 1.februar 2015

Randaberg IL Svømming har gleden av å invitere til rekruttstevne i Randaberghallen, søndag 1. februar.

Bassenget: 25 m. med bølgebrytende baneskiller. 6 baner. Det er påbudt med badehetter. Det vil være manuell tidtaking.

Påmelding: Elektronisk påmelding (Victoria) sendes til anne.mette.h.pettersen@gmail.com innen **onsdag 21.januar**. Stevneoppsettet kan hentes ned fra [RIL sine hjemmesider](http://idrett.speaker.no/svomming/randabergil), <http://idrett.speaker.no/svomming/randabergil>
Stevnet er åpent for svømmere 8 år (2007) og eldre.

Startkontingent: Kr. 100 pr. deltaker og kr. 200 pr. stafett start.

Startkontingenten betales samtidig med påmelding til:
Randaberg IL Svømming, kontonr: 3230.07.38124 og merkes "RIL-Krutten + klubbnavn".

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

Premiering: Deltakerpremie til alle

Øvelser: Øvelse 1 og 2: 50 m bryst jenter/gutter
Øvelse 3 og 4: 25 m rygg jenter/gutter
Øvelse 5 og 6: 50 m fri jenter/gutter
Øvelse 7 og 8: 25 bryst jenter/gutter
Øvelse 9 og 10: 100 m medley jenter/gutter
PAUSE
Øvelse 11 og 12: 100 fri jenter/gutter
Øvelse 13 og 14: 25 butterfly jenter/gutter
Øvelse 15 og 16: 50 rygg jenter/gutter
Øvelse 17 og 18: 25 fri jenter/gutter
Øvelse 19: 4 x 50 fri mix stafett



Randaberg IL Svømming



Under stevnet vil det være kafe med salg av mat og drikke!

Etter at stevnet er slutt blir resultatlister lagt ut på RIL sine hjemmesider,
<http://idrett.speaker.no/svomming/randabergil>

Vel møtt til Randaberghallen!

Med vennlig hilsen
For Randaberg IL Svømming

Stephan Sudkamp
Stevneleder