



# VELKOMMEN TIL RIL-KRUTTEN

**Randaberghallen søndag 7. februar 2016**

Randaberg IL Svømming har gleden av å invitere til rekruttstevne i Randaberghallen, søndag 7. 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](mailto:anne.mette.h.pettersen@gmail.com) innen onsdag 27. januar. Stevneoppsettet blir sendt ut med invitasjonen. Stevnet er åpent for svømmere fra 8 år (2008) og eldre.

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

Startkontingenten betales samtidig med påmelding:  
Randaberg IL Svømming  
Kontonr: 3230.07.38124  
Merkes med "RIL-Krutten + klubbnavn".

**Tidspunkt:**

|               |           |
|---------------|-----------|
| Innsvømming:  | kl. 11:00 |
| Lagledermøte: | kl. 11:15 |
| Stevnestart:  | kl. 12:00 |

**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

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

Vi sender ut resultatene etter stevnets slutt.

## **Vel møtt til Randaberghallen!**

Med vennlig hilsen  
For Randaberg IL Svømming

*Thomas Bergseteren*  
Stevneleder