

Irene Dalby Cup

lørdag 26. januar 2019 kl. 12:00

i Skarnes svømmehall

Odal Svømmeklubb inviterer til rekruttstevne for alle gutter og jenter som er født i 2003 og senere. Stevnet inngår i **Irene Dalby Cup**.

Innsvømming fra kl. 11.00 og lagledermøte kl. 11.15.

En premie til alle svømmere uansett antall starter.

Påmelding senest 19. januar til pamelding@odalsvommeklubb.com

Spørsmål om stevnet kan rettes til Ann-Kristin Bekkelund mob: 45032984
akb666@hotmail.com

Startkontingent er kr 100,- per rekrutt individuelt og pr stafettlag.
Innbetales samlet pr lag ved ankomst, evnt. til konto 1870.24.42806 (ta med kvittering).

Odal Svømmeklubb ønsker svømmere, trenere og publikum velkommen.

Kiosk og utlodning

Øvelse			Sett kryss	Øvelse			Sett kryss
1	25 m bryst	Jenter		2	25 m bryst	Gutter	
3	25 m rygg	Jenter		4	25 m rygg	Gutter	
5	25 m butterfly	Jenter		6	25 m butterfly	Gutter	
7	25 m fri	Jenter		8	25 m fri	Gutter	
9	Stafett fri mix	4 x 25 m fri					
10	50 m bryst	Jenter		11	50 m bryst	Gutter	
12	50 m rygg	Jenter		13	50 m rygg	Gutter	
14	50 m butterfly	Jenter		15	50 m butterfly	Gutter	
16	50 m fri	Jenter		17	50 m fri	Gutter	
18	100 m medley	Jenter		19	100 m medley	Gutter	
20	100 m bryst	Jenter		21	100 m bryst	Gutter	
22	100 m rygg	Jenter		23	100 m rygg	Gutter	
24	100 m fri	Jenter		25	100 m fri	Gutter	
26	Stafett fri mix	4 x 50 m fri					

Max 3 individuelle starter pr. svømmer