

VELKOMMEN TIL IRENE DALBY CUP

LØRDAG 24. NOVEMBER 2018

ANKERSKOGEN SVØMMEHALL,

HAMAR

Stevnet er for alle som kan svømme 25 meter og er født 2003 eller senere. Inntil 3 øvelser pr. svømmer. Pris er kr 100 for individuelle utøvere og kr 100 for stafettlag.

Innsvømming fra kl. 11:00. Lagledermøte kl. 11:00.



ANKERSKOGEN VIL VÆRE ÅPENT SOM VANLIG UNDER ARRANGEMENTET

FORESATTE, FAMILIEMEDLEMMER ELLER VENNER SOM ØNSKER Å SVØMME ELLER TRENE I ANLEGGET KJØPER SELV INNGANG I RESEPSJONEN.

DA ER DET ALLE MULIGHETER FOR HELE FAMILIEN Å HA EN FLOTT DAG I ET AV LANDETS BESTE SVØMMEANLEGG

INFO OM PRISER OG ÅPNINGSTID FINNER DERE PÅ ANKERSKOGEN.NO

DET ER OGSÅ MULIGHET FOR KJØP AV MAT OG DRIKKE I KAFEEN.

Øvelsene er:

1	25 m bryst	Jenter	2	25 m bryst	Gutter
3	25 m fri	Jenter	4	25 m fri	Gutter
5	25 m rygg	Jenter	6	25 m rygg	Gutter
7	25 m butterfly	Jenter	8	25 m butterfly	Gutter
9	Stafett mix	4x25 m fri			
10	50 m bryst	Jenter	11	50 m bryst	Gutter
12	50 m fri	Jenter	13	50 m fri	Gutter
14	50 m rygg	Jenter	15	50 m rygg	Gutter
16	50 m butterfly	Jenter	17	50 m butterfly	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 mix	4x50 m fri			

Påmelding innen 16. november til L_daehli@hotmail.com

Vi ber om at kjente strykninger og endringer sendes inn senest fredag 23 november kl. 17:00.

VELKOMMEN TIL Hamar!