



Påmeldingsskjema Irene Dalby Cup

lørdag 25. april 2009 - Kongsvinger Svømmehall

Kongsvinger svømmeklubb innbyr til stevne for alle gutter og jenter som er født i 1996 og senere. Stevnet inngår i **Irene Dalby Cup**.

Innsvømming fra kl 11.00 og lagledermøte kl 11.15. **Stevnestart** kl 12.00.

Påmelding senest **torsdag 16. april**. Bruk påmeldingsskjema (**NB!** fra 27.mars) på www.elverumsvomming.no eller lever slippet til trener i svømmehallen. Spørsmål om stevnet kan rettes til Tore Alme 920 23 213.



Startkontingent er **kr 100,-** per svømmer individuelt. Betales før avreise til Kongsvinger.

Det blir overnattingstur til Kongsvinger fra fredag til lørdag. - følg med på www.elverumsvomming.no

Navn: _____ Fødselsår: _____ Overnatting: J/N _____

Epost: _____

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	50 m bryst	Jenter		10	50 m bryst	Gutter	
11	50 m rygg	Jenter		12	50 m rygg	Gutter	
13	50 m butterfly	Jenter		14	50 m butterfly	Gutter	
15	50 m fri	Jenter		16	50 m fri	Gutter	
17	100 m fri	Jenter		18	100 m fri	Gutter	
19	Stafett fri mix	4 x 25 m fri					
20	Stafett fri mix	4 x 50 m fri					

Max 3 individuelle starter pr. svømmer