



## Påmeldingsskjema Irene Dalby Cup

**lørdag 24. april 2010 - Kongsvinger Svømmehall**

Kongsvinger svømmeklubb innbyr til stevne for alle gutter og jenter som er født i 1997 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 15. april**. Bruk påmeldingsskjema (NB! fra 27.mars) på [www.elverumsvomming.no](http://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](http://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**