



Inviterer til Irene Dalby Cup Lørdag 31. oktober 2009 kl 12.00 i Elverum Svømmehall

Elverum Svømming 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 11.00

En premie til alle svømmere uansett antall starter.

Påmelding innen **23. oktober** til

Elverum Svømming: post@elverumsvomming.no . Spørsmål om stevnet kan rettes til Jørn Erik Ovesen - 911 27 673

Startkontingent er **kr 100,-** per svømmer individuelt, og **kr 100,-** per lagstart. Startkontingent innbetales til Elverum Svømming, Eivind Torps veg 6, 2408 Elverum på **konto 1820.33.38070** forskuddsvis, eller **samlet** for hver klubb ved ankomst.

Elverum Svømming 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	50 m bryst	Jenter		10	50 m bryst	Gutter	
11	50 m rygg	Jenter		12	50 m rygg	Gutter	
13	50 m fri	Jenter		14	50 m fri	Gutter	
15	100 m bryst	Jenter		16	100 m bryst	Gutter	
17	100 m fri	Jenter		18	100 m fri	Gutter	
19	Stafett fri mix	4 x 25 m fri		Minst en av hvert kjønn			
20	Stafett fri mix	4 x 50 m fri		Minst en av hvert kjønn			

Max 3 individuelle starter og 1 stafett pr svømmer