



**INVITERER TIL IRENE DALBY CUP
LØRDAG 24. APRIL 2010, KL.12.00, I KONGSVINGER SVØMMEANLEGG.**

Kongsvinger svømmeklubb inviterer til rekruttstevne for alle gutter og jenter som er født i 1997 og senere. Stevnet inngår i **Irene Dalby Cup**.

Innsømming fra kl 11.00 og lagledermøte kl 11.15.

En premie til alle svømmere uansett antall starter.

Påmelding senest 16. april 2010 til Synne Torkildsen; synne.torkildsen@gmail.com.
Spørsmål om stevnet kan rettes til ovennevnte på mail eller mobil 99 23 11 35

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

Kiosk og utlodning

Øvelsene er som følger:

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

Kongsvinger svømmeklubb ønsker svømmere, trenere og publikum velkommen!