



**Irene Dalby Cup**  
**lørdag 22. november 2008 kl 12.00**  
**Skarnes Svømmehall**

Odal Svømmeklubb inviterer til rekruttstevne for alle gutter og jenter som er født i 1996 og senere. Stevnet inngår i **Irene Dalby Cup**.

**Påmelding** senest på trening **torsdag 13. november**. Bruk påmeldingsskjema på hjemmesiden eller lever slippen til trener i svømmehallen. Spørsmål om stevnet kan rettes til Tore Alme eller Jørn Erik Ovesen. Følg med på hjemmesiden.

**Startkontingent** er **kr 100,-** per svømmer individuelt. Betales før avreise til Skarnes. **Innsvømming** kl 11.00 og stevnestart kl 12.00,

Felles avreise fra svømmehallen kl 09.00 lørdag 22.november.



Navn: \_\_\_\_\_ Fødselsår \_\_\_\_\_ 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 medley	Jenter		18	100 m medley	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.**