



Irene Dalby Cup, lørdag 26.oktober 2019 kl. 12.00

Elverum svømmehall.

- **Innsvømming fra kl 11.00**
- **Lagledermøte kl 11.15**

Elverum svømming inviterer til rekruttstevne for alle gutter og jenter som kan svømme 25 meter og er født i 2004 eller senere.

En premie til alle svømmere uansett antall starter, max 3 individuelle starter pr svømmer. Startkontingent kr 100,- innbetales til svømmerens medlemsklubb.

Premiering fortløpende etter 4 x 25 m stafett. Kiosksalg under stevne.

Øvelser

1	25 m bryst	Jenter		2	25 m bryst	Gutter
3	25 m fri	Jenter		4	25 m fri	Gutter
5	25 m rygg	Jenter		6	25 m rygg	Gutter
7	25 m butterfly	Jenter		8	25 m butterfly	Gutter
9	Stafett mix	4 x 25 m fri				
10	50 m bryst	Jenter		11	50 m bryst	Gutter
12	50 m fri	Jenter		13	50 m fri	Gutter
14	50 m rygg	Jenter		15	50 m rygg	Gutter
16	50 m butterfly	Jenter		17	50 m butterfly	Gutter
18	100 m medley	Jenter		19	100 m medley	Gutter
20	100 m fri	Jenter		21	100 m fri	Gutter
22	Stafett mix	4 x 50 m fri				

PÅMELDING TIL SVØMMERENS MEDLEMSKLUBB, FELLES PÅMELDING SENDES TIL:

elverumidc@outlook.com INNEN 19.OKTOBER.

Elverum svømming ønsker velkommen til alle svømmere, trenere og publikum.

Viktig informasjon ang Irene Dalby Cup

Elverum arrangerer Irene Dalby Cup 26.oktober. Påmelding på epost til elverumidc@outlook.com innen 19.oktober 2019

Husk:

- svømmerens fulle navn og fødselsår
- hvilke øvelser som skal svømmes, det er maksimalt 3 øvelser pr. svømmer.
- pris 100,- for hele stevnet. Betales til Elverum svømmings konto 1820.33.38070 Merk innbetalingen med svømmerens navn og IDC Elverum

Hvis du har spørsmål kan du ta kontakt med:

Lena: 95268489

Bjørnar: 91399103