

Irene Dalby Cup

lørdag 5. desember 2009 kl 12:00

i Skarnes svømmehall

Odal Svømmeklubb inviterer til rekruttstevne 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.

En premie til alle svømmere uansett antall starter.

- **Påmelding** senest 1. desember 2009
- Påmelding leveres til trener på treninga eller aller helst sendes pr. mail i god tid før fristen til Bjørn Erik Sandnes i Odal Svømmeklubb på mail bjorn.erik.sandnes@odalsvømmeklubb.com

Foreldre som er interessert i å hjelpe til med f.eks kiosk, bake, rydde, kan ta kontakt med Linda 92486003 eller Kristian 97633357.

Startkontingent betaler Odal Svømmeklubb

Odal Svømmeklubb 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 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

Navn: _____ Født: _____