

# 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 26. november til Bjørn Erik Sandnes:

- pr. e-post til [bjorn.erik.sandnes@odalsvømmeklubb.com](mailto:bjorn.erik.sandnes@odalsvømmeklubb.com)

Spørsmål om stevnet kan rettes til Bjørn Erik Sandnes tlf 934 39 872, evnt [bjorn.erik.sandnes@odalsvømmeklubb.com](mailto:bjorn.erik.sandnes@odalsvømmeklubb.com)

**Startkontingent** er kr 100,- per rekrutt individuelt og pr stafettlag.

Innbetales samlet pr lag ved ankomst, evnt. til konto 1870.24.42806 (ta da med kvittering).

**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**