



**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 gis til en av trenerne eller aller helst pr mail til Ann Kristin Halvorsen annhalv4@online.no i god tid før fristen 16.4.10.

Husk OSK betaler startkontingenten

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!