



Bodø Svømmeklubb og Tverlandet IL inviterer til
Julesvøm 2020 mandag 7.desember
 i svømmehallen på Bodin

En hyggelig juleavslutning for alle svømmere i BSK og Tverlandet IL.
 Vi arrangerer et ministevne, deler ut diplomer, og kjører nisseluestafett.
 NB: Dette er IKKE et approbert stevne, og ingen tider meldes inn til medley.no

Covid-19

Det er maks tillatt med 50 personer (svømmere og trenere), derfor kjører vi 2 avdelinger. Arrangementet går uten publikum.

Hold deg hjemme om du ikke er i form, husk smittevernsregler.

Avdeling A Avdeling B

BSK gruppe 2, 1U, 1 og NM samt Tverlandet
 BSK gruppe 5, 4 og 3

Oppmøte

Avd. A	kl.1540	Gruppe 1U, 1 og NM
	kl.1550	Gruppe 2 og Tverlandet IL
Avd. B	kl.1720	Gruppe 3, 4 og 5 (Oppmøtetid kan bli endret)

Det blir ca.15 min innsvømming

Premiering

Heder og ære. Avdeling B får i tillegg medalje!

Øvelser

Øvelse	Avdeling A		Øvelse	Avdeling B
1	50 fly		11	25 fly
2	50 rygg		12	25 rygg
3	50 bryst		13	25 bryst
4	50 fri		14	25 fri
5	100 fly		15	50 fly
6	100 rygg		16	50 rygg
7	100 bryst		17	50 bryst
8	100 fri		18	50 fri
9	100 medley		19	4 x 25 nisseluestaffett
10	4 x 50 nisseluestaffett			

Det blir jenter og gutter i samme heat

Påmelding

Navn, fødselsår + evt. øvelser (maks 3) til stevne@bodo-svømmeklubb.no
innen søndag 29.november kl.2100

Trener velger øvelser hvis du melder på uten øvelser

Det er **GRATIS** å være med!

Ta med

klubbklær og nisselue (hvis du har)

Spørsmål?

Irene Løvstad, tel. 92097406

