

Invitasjon til Klubbstevne på Gol

22 februar 2017.

Gol IL – svømmegruppa inviterer til stevne på Gol.
Stevnet er for alle svømmere i Gol IL og Ål IL, inkl. rekrutter

Innsvømming kl. 17.45.
Stevnestart kl. 18.00

Program:

50 m fri
25 m bryst,
50 m bryst
25 m butterfly
50 m rygg
Stafett 4 x 25 m fri – mix (hvis mulig) – start i vannet

Pause – med kaker, saft og kaffe.

25 m fri
50 m butterfly
25 m rygg
100 m Medley
Stafett 4 x 50 m fri – mix (hvis mulig)
Stevnet avsluttes.

Diplom til alle deltagere.

Påmelding innen 13. februar 2017 til: bertil.viker@thonhotels.no

Hjertelig velkommen til svømmestevne i Hallingdal!

