

Program:

1. 25 m. bryst,
2. 50 m. bryst
3. 25 m. fri
4. 50 m. fri

Pause

5. 25 m. Butterfly
6. 25 m. rygg
7. 50 m. rygg



Mulighet for stafett – vær klar til å delta på en ekstra morsom øvelse!

Alle deltagere får diplom og deltagerpremie.

Klubbmester kåres i dame- og herreklassene ved å legge tidene sammen til de fire øvelsene: 50m Bryst, 50m Rygg, 50 Fri og 25m Butterfly. Raskeste sammenlagt tid vinner!!

NB! Tjuvstart gir 5 sekund tillegg i tiden.

Det blir servert kaker, saft og kaffe i pausen!

Alle utøvere i gruppe er invitert til stevnet.

Påmelding innen 7.12. til Øystein (e-post: 91539156@online.no), eller din trener.

Husk og oppgi navn, årstall, alle distanser som utøveren skal svømme.

Premieutdeling gjøres i vestibylen rett etter stevnet.

Vi forventer å være ferdig ca. kl: 20:30

Velkommen til klubbmesterskap 2018