

KLUBBSTEVNE Gol IL Svømmegruppe

Onsdag 11. mai 2016.

STEVNESTART kl. 1800.

Innsvømming fra kl. 17.15

Svømmegruppa inviterer alle utøvere til klubbstevne, onsdag 11. mai.

Vanlig trening utgår denne dagen!

Vær med på et riktig stevne, svøm en distanse for første gang, få registret en tid eller sett en personlig rekord. Diplom til alle!

Øvelse 1	50 m fri	Damer
Øvelse 2	50 m fri	Herrer
Øvelse 3	50 m rygg	Damer
Øvelse 4	50 m rygg	Herrer
Øvelse 5	25 m bryst	Damer
Øvelse 6	25 m bryst	Herrer
Øvelse 7	25 m butterfly	Damer
Øvelse 8	25 m butterfly	Herrer

PAUSE

Øvelse 9	100 m medley	Damer
Øvelse 10	100 m medley	Herrer
Øvelse 11	25 m rygg	Damer
Øvelse 12	25 m rygg	Herrer
Øvelse 13	25 m fri	Damer
Øvelse 14	25 m fri	Herrer
Øvelse 15	50 m bryst	Damer
Øvelse 17	50 m bryst	Herrer
Øvelse 18	50 m butterfly	Damer
Øvelse 19	50 m butterfly	Herrer

Send din påmelding pr. email senest søndag 08. mai kl. 20.00 til: ninna.viker@gmail.com .

Oppgi: Utøvers navn, alder, og alle distanser som han/hun skal svømme.



Hilsen styret