



**Asker svømmeklubb har gleden av å
invitere til uapprobert svømmestevne i
Holmen svømmehall**

Asker Rekrutt

Søndag 8. desember 2019



www.askersvom.no



VELKOMMEN

Asker Svømmeklubb har gleden av å invitere svømmere **født 2012 og tidligere** til Asker Rekrutt i Holmen svømmehall. Det benyttes elektronisk tidtaking.

BASSENGET

Holmen svømmehall har 25 m ferskvannsbasseng med 8 baner, bølgedempende baneskiller og vanntemperatur på ca. 27 grader

STARTTIDER

Startlister og tidsskjema for øvelsene vil bli lagt ut på våre nettsider (www.askersvom.no) før stevnet.

PÅMELDING

Påmelding ønskes i stevnebørs-format (UNI_P-fil) via klubbene.

Send påmeldingen på e-post innen **fredag 29. november** til stevne@askersvom.no. Sene påmeldinger kan bli refusert hvis de sprenger stevnets tidsramme. Etterpåmelding på øvelse innenfor 3 øvelser/deltaker aksepteres fram til og med lagledermøtet, såframt ledig bane. Vi forbeholder oss rett til å stryke øvelser dersom stor påmelding gjør stevnet uforholdsmessig langt. Klubbene vil i så fall få beskjed umiddelbart etter påmeldingsfristen.

DELTAKERKONTINGENT

Kr. 100,- pr. deltaker uavhengig av antall starter. Faktura sendes etter stevnet på e-post til klubbene. Ved påmeldinger etter fristen belastes dobbel deltakeravgift.

PREMIERING

Deltakerpremie til alle. Felles innmarsj og premieutdeling i Pausen. Om noen må gå tidligere, så kan premie hentes i sekretariatet.

ADRESSEN

Adressen til Holmen svømmehall er Devikveien 6, 1394 Nesbru.



TIDSPUNKTER

Innsvømming	10:00
Lagledermøte	10:15
Stevnestart	11:00

ØVELSESOPPSETT (maks 3 øvelser pr. svømmer)

Jenter		Gutter	
Øvelse 1	100m Fri	Øvelse 2	100m Fri
Øvelse 3	50m Rygg	Øvelse 4	50m Rygg
Øvelse 5	25m Fri	Øvelse 6	25m Fri
Øvelse 7	25m Butterfly	Øvelse 8	25m Butterfly
Øvelse 9	4x50m Fri stafett mix (valgfri fordeling av jenter og gutter)		
Pause og Premieutdeling			
Øvelse 10	50m Bryst	Øvelse 11	50m Bryst
Øvelse 12	200m Fri	Øvelse 13	200m Fri
Øvelse 14	100m Medley	Øvelse 15	100m Medley
Øvelse 16	25m Rygg	Øvelse 17	25m Rygg

SALG

Vi ønsker dere en velfortjent pause i en stri adventstid med salg av pølser, vafler, kaffe og kaker. Håper dermed julestemningen innfinner seg mens dere ser barna svømme.

Kontaktperson: Kari Salvesen Mørk, mobil 958 91 911 eller admin@askersvom.no

Velkommen!

