

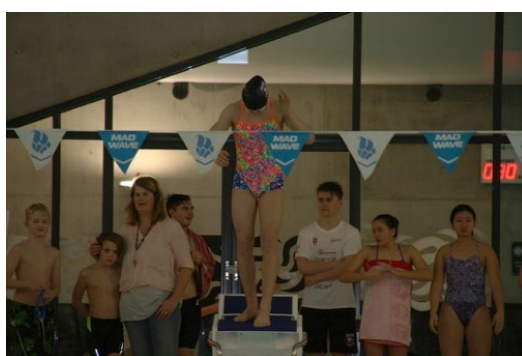
Asker svømmeklubb inviterer

Trivsel, trygghet og prestasjon i vann

Velkommen til julesvøm i Holmen svømmehall 10. desember!

Vi avslutter høstsemesteret og ønsker velkommen til det tradisjonelle julesvøm den 10. desember. Etter rekruttstevnet som avsluttes ca. 13, sparker vi ut svømmere fra andre klubber og inviterer kun Askersvømmere til en koselig og stemningsfull avslutning. Her vil det være åpent for mye etter som ingen kan bli disket.

Alle treningsgrupper fra delfin, hai, låmø gruppene, jr, sr, masters og speed gruppene er invitert. Ta gjerne med foreldre, søsken og besteforeldre, vi håper at så mange som mulig stiller. Er man usikker på opplegget kan man også få assistanse av trenere og de eldre svømmerne. Vi oppfordrer også trenere og foreldre og sponsorer til å henge seg på 😊



Påmelding sendes på mail til: stevne@askersvom.no Skriv «julesvøm + svømmers navn» i emnefeltet. Maks 2 individuelle øvelser per deltaker.

Innsvømming starter rett etter rekruttstevnet som foregår tidligere samme dag. Estimert start for innsvømming er ca. kl 14.30 med stevnestart kl 15.00. beregnet avslutning 16.30/17.

Øvelse nr.	Gutter	Klasse	Øvelse nr.	Jenter	Klasse
1	50 fri	Åpen klasse	2	50 fri	Åpen klasse
3	25 fri	2010 og yngre	4	25 fri	2010 og yngre
5	100 IM	Åpen klasse	6	100 IM	Åpen klasse
7	4x25 bein pølsestafett mix				
8	4x50 fri stafett mix				

