



VELKOMMEN TIL
RAFT trening Rekrutten

I samarbeid med



Randaberghallen søndag 16.februar 2025

Randaberg IL Svømming har gleden av å invitere til rekruttstevne i Randaberghallen, søndag 16. februar 2025

Bassenget: 25 m. med bølgebrytende baneskiller. 6 baner. Det er påbudt med badehetter. Det vil være manuell tidtaking.

Påmelding: Påmelding sendes på vedlagt excel skjema, filen merkes med navn på klubben. Sendes til sonrathansen@gmail.com, innen **torsdag 06.februar 2025**

Stevnet er åpent for svømmere 8 år (2017) og eldre.

Startkontingent: Kr. 100 pr. deltaker og kr. 200 pr. stafett start.

Startkontingenten betales samtidig med påmelding til:
Randaberg IL svømming kontonr: 3230.07.38124 og merkes "Raft-trening
rekrutten + klubbnavn".

Tidspunkt: Innsvømming: kl. 10:15
Lagledermøte: kl. 10:30
Stevnestart: kl. 11:00

Premiering: Deltakerpremie til alle

Øvelser: Øvelse 1 og 2: 50 m bryst jenter/gutter
Øvelse 3 og 4: 25 m rygg jenter/gutter
Øvelse 5 og 6: 100 m medley jenter/gutter
Øvelse 7 og 8: 50 m fri jenter/gutter
Øvelse 9 og 10: 25 bryst jenter/gutter

PAUSE

Øvelse 11 og 12: 100 fri jenter/gutter
Øvelse 13 og 14: 25 butterfly jenter/gutter
Øvelse 15 og 16: 50 rygg jenter/gutter
Øvelse 17 og 18: 25 fri jenter/gutter
Øvelse 19: 4 x 50 fri mix stafett

Stevneleder: Mona Helland Borgstrøm, mobil 95 27 22 25, e-post monahb@online.no

Under stevnet vil det være kafe med salg av varm mat og drikke!
Vel møtt til Randaberghallen!