



Randaberg IL

Svømming



VELKOMMEN TIL RIL-KRUTTEN

Randaberghallen søndag 04.september 2022

Randaberg IL Svømming har gleden av å invitere til rekruttstevne i Randaberghallen, søndag 04. september 2022

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 **søndag 28.august 2022**

Stevnet er åpent for svømmere 8 år (2014) 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 "RIL Krutten + klubbnavn".

Tidspunkt:

Innsvømming:	kl. 10:00
Lagledermøte:	kl. 10:15
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: 50 m fri jenter/gutter**
- Øvelse 7 og 8: 25 bryst jenter/gutter**
- Øvelse 9 og 10: 100 m medley 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!

Se meny under

Vel møtt til Randaberghallen!

KRUTTEN

Kafé meny

Randaberghallen søndag 04.september 2022

Drikke

Capri sonne..... kr. 25,-

Kaffe.....kr.15,-

Mat

Pølser..... kr. 30,-

Pizzasnurrer.....kr.25,-

Kaker kr. 30,-

Lapper..... kr. 20,-

Fruktbegerkr. 20,-

Varm rett:

Lapskaus To go´kr. 35

-glutenfri og laktosefri. Komplette allergiliste foreligger i kafeen.

Vi tar imot kontanter og Vipps

Vel møtt til Randaberghallen!

