



## VELKOMMEN TIL RAFT-KRUTTEN

I samarbeid med



**Randaberghallen søndag 18.februar 2024**

Randaberg IL Svømming har gleden av å invitere til rekruttstevne i Randaberghallen, søndag 18. februar 2024

**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](mailto:sonrathansen@gmail.com), innen **torsdag 08.februar 2023**

**Stevnet er åpent for svømmere 8 år (2016) 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-Krutten + 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!