



Navn:

Atlanten Svøm, Åpent/rekr. 2010

10. – 11. april 2010

Info!

Oppmøte: Atlanterhavsbadet. Åpen klasse: Lørdag 10.april . kl. 08,30 (stevnestart kl. 10,00)
Rekrutter : Lørdag 10.april kl. 11,30 (start ca. k. 12,00)
Åpen klasse: Søndag 11.april. kl. 07,30 (stevnestart kl. 09,00)

Stevnestart: Lørdag kl. 10,00 åpen klasse Innsvømming fra kl. 08,30
Søndag kl.09,00 åpen klasse Innsvømming fra kl. 07,30
Lagledermøte kl. 08,30 (lørdag)

Reise: Egen transport!

Overnatting: Hjemme hos seg selv. (forhåpentligvis)

Egenandel: Åpen klasse: Kr. 450,- (+ 50,- ekstra pr. start, over 3 pr dag)
Rekrutt klasse: Kr. 150,- (ikke ekstra, uansett antall starter)
Egenandelene betales ved oppmøte.

Ledere: Leif O., Alla Stina, Monica., Hilde H.Aa., Hilde K.H.,

Mat/drikke: Ta med niste mat for begge dager, husk mye drikke.
Ta gjerne med frukt. (bananer) Husk ikke sjokolade!

Viktig: Ta med lue og godt med tøy.
Husk alt sponsorutstyr for de som har; treningsdress,
T-skjorte, flaske, bag eller sekk.

Utstyr: Ta med 1-3 svømmedrakter, treningstøy, 1-2 par briller,
1-2 badehetter, håndklær, samt MYE tøy som du skal ha
på for å bevare varmen etter oppvarming inne i svømme-
hallen.(meget viktig) Ta kontakt med Alla Stina (416 97 633) om du mangler utstyr!

Kontakt: Mobil, Leif O. 932 85 091

Viktig! Det er kun sykdom som er akseptabel grunn for å utebli for påmelding til
stevne. Du må betale egenandelen viss du uteblir av andre årsaker.

Lykke til med stevnet!

Motto: De som trener jevnt og trutt, blir aldri sur og mutt!
Svøm mot deg selv og dine tider, da får du se andre sider!

Leif O.