

Velkommen til Julesvømming 2019

Klassen s-14

Lørdag 7. desember 2019
Nordtvet bad, Gårdsveien 4 på Kalbakken



Arrangører

SK Speed v/svømmegruppa og Oslo Idrettslag Svømming



Lagledermøte: kl. 11.00
Innsvømming: kl. 11.00
Stevnestart: kl. 12.00

Vi ønsker vel møtt til årets julesvøm, tradisjon tro er dette et stevne hvor vi prøver å samle flest mulig utøvere fra klassen S-14.

På julesvømmen har vi ikke fokus på tider og plasseringer, her skal vi gjøre nye svømmere kjent med hvordan stevnene fungerer og vise at dette er en positiv aktivitet de kan delta i.

Vi trenger dere som vanligvis deltar også. Dere kan og vet mye om svømming og kan gi gode råd og tips til de som er med for første gang.

Vi håper med dette å motivere til deltagelse på vårens to stevner,

Landsstevnet i svømming (Tønsberg) 21 – 22 mars 2020 og **Vivillekene** på Nadderud i Bærum i slutten av mai.

Stevne er gøy 😊



Påmelding

Vår faste anker på speakersiden, Thomas, ønsker om mulig kort informasjon om hver svømmer så han kan krydre litt når utøvere ropes opp.

Det kan du sende sammen med påmeldingen

Gi beskjed hvis utøveren ønsker å svømme i bane 6 eller 1 (nærmest trappene).

Alle kan delta på Julesvømming 2019. De utøverne som ikke har startlisens i Norges Svømmeforbund eller er medlem av et idrettslag er også hjertelig velkommen til å delta.

Premiering

Alle får felles premie og deltakerpremie.

Vi har meldt fra til Julenissen, så kanskje han kommer innom?

Parkering

Det er gratis plasser rett utenfor badet og i gatene rundt

Cafe

Vi kommer til å ha oppe en liten cafe, hvor man kan få kjøpt seg noe å bite i og drikke

ØVELSESOVERSIKT

NR	Distanse	
1	25m fri	
2	25m bryst	
3	25m rygg	
4	100m fri	
5	50m fri	
6	50m bryst	
7	50m rygg	
8	4x50 m fri	Blandet lag I denne øvelsen kan alle deltagere og ledere delta.

Frist for påmelding: 22 november 2019

Deltagelsesavgift : GRATIS!

Etteranmeldelser godtas på lagledermøte stevnedagen, hvis plass i heatene
Påmelding sendes til post@oi-svomming.no

Spørsmål kan rettes til:

Stevneleder

Hedi Anne Birkeland, mobil 91129107 / Hed-pete@online.no

