



BK-Svømmeklubb

Inviterer til

Rekruttstevne

Lørdag 27. Januar 2024



Våre samarbeidspartnere:



KONGSBERG



Rekrutt stevnet gjennomføres i Kongsberg Idretts- og Svømmehall. Bassenget er 25m x 6 baner med ferskvann og bølgebrytende banetau. Vanntemperatur ca. 28 °C. Manuell tidtaking.

KLASSER:

Stevnet er åpnet for årsklasser født 2017 og eldre.

GJENNOMFØING:

- Valgfri start fra pall eller vann.
- Ingen diskus.
- En deltager kan svømme to etapper i stafetten

PREMIERING:

Det blir en deltagerpremie til alle svømmere.

PÅMELDING:

Samlet fra deltagerklubb

Frist: Fredag 19. januar 2023

E-post: stevne@bksvomming.no

NB! Vi tar imot uni_p.txt/Victoria

START KONTINGENT:

Kr 100,- for individuell deltagelse på hele stevnet. Kr 150,- for stafettlag

ETTERANMELDING:

Etteranmelding er mulig fram til og med lagledermøtet i ledige baner mot dobbel startkontingent

Samlet startkontingent etter faktureres til deltagerklubben, vennligst oppgi kasserer sin e-post adresse ved påmelding.



KONGSBERG



TIDSPLAN:

Innsvømming: kl 09:00
Lagledermøte: kl 09:15
Stevnestart: kl 10:00
Slutt (ca): kl 12:30

ØVELSER

| | | | |
|----|-------|---------------|-------|
| 01 | 25 m | Fri | Mixed |
| 02 | 25 m | Rygg | Mixed |
| 03 | 25 m | Bryst | Mixed |
| 04 | 25 m | Butterfly | Mixed |
| 05 | 50 m | Fri | Mixed |
| | Pause | | |
| 06 | 100 m | Fri | Mixed |
| 07 | 50 m | Butterfly | Mixed |
| 08 | 50 m | Rygg | Mixed |
| 09 | 100 m | IM | Mixed |
| 10 | 50 m | Bryst | Mixed |
| 11 | 4x50m | Fri (Stafett) | Mixed |

Kafe:

Vi vil ha åpen kafe med enkel servering under innsvømming og stevne.
Enkel servering = Kaffe/te, brus, saft, vaffel, kake, div rett-i-koppen, bagetter

KONTAKTPERSONER:

Baard Grindberg
Hilde Tonby
Nina Arndal

stevne@bksvomming.no
hilde.tonby@gmail.com
sport@bksvomming.no

eller mob. 954 22 462 (Påmelding)
eller mob. 911 75 629 (stevneansvarlig)
eller mob. 920 25 857 (stevneansvarlig)



BK-Svømming ønsker hjertelig velkommen til oss i Kongsberg Idretts- og Svømmehall

Adresse: Glabak 14, Kongsberg



KONGBERG

