

Bærumsvømmerne har gleden av å invitere til
uapprobert svømmestevne i Nadderudhallen

søndag 1. mai 2022

**BSV-rekrutten
1. mai 2022
i Nadderudhallen**



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Bærumsvømmerne inviterer til uapprobert stevne søndag 1. mai 2022.
Stevnet holdes i Nadderudhallen, Haukeveien 12, 1356 Bekkestua.
Bassenget har 6 baner, er 25 meter langt og vanntemperaturen er ca. 27 grader.

Innsvømming kl. 10.00

Lagledermøte kl. 10.00

Stevnestart kl. 11.00

Øvelsesoppsett (maks 3 øvelser per svømmer):

Øvelse 1	25 m butterfly jenter	Øvelse 2	25 m butterfly gutter
Øvelse 3	50 m rygg jenter	Øvelse 4	50 m rygg gutter
Øvelse 5	50 m bryst jenter	Øvelse 6	50 m bryst gutter
Øvelse 7	25 m fri jenter	Øvelse 8	25 m fri gutter
Øvelse 9	4 x 25 m fri stafett mix (valgfritt antall jenter og gutter)		
20 minutter pause			
Øvelse 10	25 m rygg gutter	Øvelse 11	25 m rygg jenter
Øvelse 12	50 m fri gutter	Øvelse 13	50 m fri jenter
Øvelse 14	25 m bryst gutter	Øvelse 15	25 m bryst jenter
Øvelse 16	100 m medley gutter	Øvelse 17	100 m medley jenter

Premiering:

Alle får deltagerpremie. Premiene deles ut etter siste øvelse med felles innmarsj i hallen.

Påmelding sendes på e-post til:

hege@barumsvommerne.no innen torsdag 21. april 2022.

Etteranmeldinger godtas i ledige baner mot dobbel startavgift.

Startkontingent:

Kr. 100,- per deltager uansett antall starter (maks 3).

Bærumsvømmerne etterfakturerer klubbene i etterkant av stevnet.

Inngang og heatlister:

Inngangspris for publikum er 100,-. Barn u/ 16 år er gratis.

Heatlister kan lastes ned fra våre hjemmesider og sendes ut til klubbene på forhånd.

Kontakt for mer informasjon:

Hege Qvigstad Eek – hege@barumsvommerne.no eller tlf: 926 63 140

Åpen kafeteria:

Under stevnet vil det være åpen kafeteria med salg av pølser, vafler, kaker, baguetter, kaffe med mer.

Vi ønsker velkommen til et hyggelig og morsomt svømmestevne!



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF