

SVØMMEKLUBBEN TRITON

20/10 2008



Nålestævne 1

Tritons første nålestævne i denne sæson afholdes i East Kilbride Badet

mandag 3. november 2008

med følgende program:

Indsvømning fra kl. 17.00, stævnestart kl. 18.00.

Løb:

1-2	50 m	butterfly
3-4	50 m	brystsvømning
5-6	100 m	rygsvømning
7-8	100 m	fri svømning
9-10	50 m	rygsvømning
11-12	50 m	fri svømning
13-14	100 m	butterfly
15-16	100 m	brystsvømning
17-18	200 m	medley

Ulige løb er for herrer, lige løb for damer.

Tilmeld dig med slippen herunder. Din bedste, registrerede tid vil blive brugt ved seedningen. Familie og venner er også velkomne som tilskuere.

Da vi *skal* være færdige kl. 20.00 kan der komme **deltagerbegrænsning**. Som hovedregel vil alle få lov til at svømme 2 løb. Der vil derudover muligvis være mulighed for ekstra løb.

-----✂-----✂-----✂-----

Tritons nålestævne 1

Navn: _____ Hold: _____

	Løb	Distance	Svømmeart
1		m	
2		m	
Ekstra		m	

Afleveres til din træner (i svømmehallen) senest onsdag den **29. oktober 2008 kl. 18.00.**