



speedo 

**Idrettslaget Varg ønsker  
velkommen til  
VINTERREKRUTTSTEVNE  
på Nordtvet Bad i Oslo  
lørdag 24. januar 2009**

**Stevnestart  
kl. 16.30**

**Innsvømming fra kl.  
15.30**

**Lagledermøte  
kl.15.30**

**Basseng:**

25m  
6 baner  
Ferskvann  
Bølgebrytende baneskiller  
Vanntemperatur 27 °C

**Adresse:**

Gårdsveien 4, 0952 Oslo,  
tlf. 22 82 05 50

**Stevneansvarlig:**

Tor Saghaug ([tors@romeiensdom.no](mailto:tors@romeiensdom.no))  
tlf.: 22 27 36 95, mobil-tlf. 906 88 316

**Påmelding:**

På diskett eller e-post, format Stevnebørsen  
eller JechSoft (eller unntaksvis andre  
formater). **NB! Helst e-post**

**Påmeldingsfrist:**

Påmelding(er) må være oss i hende  
innen 16. januar 2008 kl. 24.00

**Startkontingent:**

Kr. 75,- pr. utøver betales senest ved  
påmelding.

**Startkontingent sendes :**

Idrettslaget Varg  
Att: Vinterrekruittstevne 2009  
Postboks 121 Furuset, 1001 Oslo

**Bankkonto:**

DnB kto.nr.: 7085.05.12467

**Web:**

[www.varg-svømming.no](http://www.varg-svømming.no)

**Servering:**

Vi tilbyr en fristende kafeteria med frukt,  
pølser, baguetter, kaker, vafler, kaffe, saft ++

**Øvelsesoppsett:**

**Jente**

- 1) 25m Fri
- 3) 50m Rygg
- 5) 25m Butterfly
- 7) 50m Bryst

**Gutter:**

- 2) 25m Fri
- 4) 50m Rygg
- 6) 25m Butterfly
- 8) 50m Bryst

- 9) 4X50 Medley – mix (2 gutter og 2 jenter)

**PAUSE**

**Jente**

- 10) 50m Fri
- 12) 25m Bryst
- 14) 100m Medley
- 16) 4x50m Fri

**Gutter:**

- 11) 50m Fri
- 13) 25m Bryst
- 15) 100m Medley
- 17) 4x50m Fri

**Påmelding til:**

I.L. Varg  
v/ Anne Spangen  
mobil 92636346  
e-post: [anne.spangen@c2i.net](mailto:anne.spangen@c2i.net)

**Etteranmelding:**

Etteranmelding godtas inntil 1 time før  
stevnestart mot dobbel påmeldingsavgift!

**Premiering:**

Det vil bli deltagerpremier til alle.

**Deltakelse:**

I hht Norges  
Idrettsforbunds  
bestemmelser om  
Barneidrett kan alle  
som er født 2003 og  
tidligere delta, kfr  
NIFs hjemmeside:  
[http://www.nif.idrett.n  
o/t2.aspx?p=10985](http://www.nif.idrett.no/t2.aspx?p=10985)

