



KLUBBSTEVNE 2021

Ringerike Svømmeklubb har med dette gleden av å invitere til klubbstevne onsdag 29. september 2021 på Ringeriksbadet. (NB! Med forbehold i tilfelle innskjerping av dagens corona-restriksjoner).

Innsvømming:

K/A: 17.15

B: 17.25

C: 17.30

Stevnestart: 18.00

Øvelser:

1. 50 fri

2. 50 rygg

3. 50 butterfly

4. 100 bryst

5. 25 rygg

6. 25 bryst

7. 25 butterfly

8. 50 bryst

9. 100 fri

10. 100 medley

11. 4x50 stafett fri

For påmelding se ringerikesvommeklubb.no

Coronavett:

-Ingen syke skal delta

-Praktiser god hygiene før, under og etter stevne

-Hold en meter avstand der det er mulig

-Ingen foresatte utover de som bidrar som funksjonærer har adgang.

-Voksne over 20 skal holde minst en meters avstand til andre å unngå all form for fysisk kontakt.

-Vær presis til innsvøm for å unngå trengsel i garderobes:

Garderobetid inn:

Garderobetid ut:

K/A 17.00-17.10

B: 17.10-17.20

C: 17.20-17.30

C: 19.15-19.25

B: 19.25-19.35

K/A: 19.35-

Funksjonærer:

Vi trenger hjelp til tidtaking og notering av tider. Kan du bidra?

Ta kontakt med hovedtrener Gunnar Reklev