



har gleden å invitere dere til

## Glomma Cup Uapprobert 2011

**Lørdag 17. september 2011**

Innsvømming kl.: 16.30 – Stevnestart kl.: 17.15

Lagledermøte kl.: 16.30

### Øvelser

Mixed		
Øvelser	Distanse	Klasse
1	25 m bryst	Alle
2	50 m fri	Alle
3	25 m rygg	Alle
4	50 m bryst	Alle
5	100 m medley	Alle
	Pause	
6	25 m fri	Alle
7	50 m rygg	Alle
8	100 m fri	Alle
9	25 m butterfly	Alle
10	4x25 m fri	Alle

**Alle mottar en deltagerpremie.**

**Påmelding:** Sendes til Heidi Gabrielsen: [nikken59@yahoo.no](mailto:nikken59@yahoo.no)  
**INNEN torsdag 8. september.**

**Startkontingent:** kr 75,- pr deltager uansett antall starter,  
betales til kontonr. 1090.07.49274.

