



Kværner Stord Cup

18.-20.oktober 2013



18.-20.oktober reiser vi på svømmestevne til Stord med alle gruppene (A-F)
Her ønsker vi at alle blir med, og at vi markerer oss skikkelig i hallen.

Påmelding sendes til treneren din på e-post innen torsdag 3. oktober (før høstferien).
Vi trenger 6 reiseledere (en fra hver gruppe). Gi beskjed til Knut Erik (knuterik@delfana.no) innen 3.oktober hvis du har mulighet.

Trenerne velger, i samarbeid med svømmerne, hvilke øvelser som skal svømmes.

Fremmøte på Halhjem fergekai senest kl. 18.40 fredag 18.oktober.
Vi tar fergen som går kl.19.00, og blir hentet av buss på Sandvikvåg.

Reisen hjem blir på samme måte, så svømmerne må hentes på Halhjem. Vi kommer tilbake med ca returtidspunkt når tidsskjema fra arrangør foreligger.
Gi beskjed ved påmelding hvis det er noen som blir hentet på Stord søndag.

**NB! Alle deltakere reiser i Delfana T-skjorte eller hettegenser.
I bassenget bruker alle Delfanabadehette, med Nordialog på.**

Vi bor og spiser på skole i gangavstand fra svømmehallen.
Det er ikke tillatt å spise snop i løpet av stevnehelgen.

Håper alle blir med, dette kommer til å bli kanongøy ☺



Egenandel: ca. 600kr (faktura sendes). Denne vil være den samme, selv om noen ikke reiser med bussen frem og tilbake.

Ta med:

Drikkeflaske, sovepose, pute, liggeunderlag, svømmetøy, treningstøy til bruk i svømmehallen, klær og toalettsaker. Husk nistepakke til kveldsmat fredag (dere får frokost, lunsj og middag lørdag, samt frokost og lunsj søndag).

Vennlig hilsen

Svømmeutvalget (SvU) i Delfana

www.delfana.no

Våre samarbeidspartnere:

