

SK Speed inviterer til

# Speed Rekrutt vår

på Nordtvet Bad

lørdag 22. april 2017



Foto: Thomas Liserud <http://www.tlfoto.net>

## VELKOMMEN

I henhold til NSF's lover og regler har SK Speed Svømmegruppa gleden av å invitere svømmere født 2009 og tidligere til Speed Rekrutt Vår på Nordtvet Bad.

Det benyttes elektronisk tidtaking og resultatavle med angivelse av øvelse og heat.

## BASSENGET

Nordtvet Bad har 25 m ferskvannsbasseng med 6 baner, og vann-temperatur på ca. 27 °C.

## STARTTIDER

Innsvømming	10.15
Lagledermøte	10.15
Stevnestart	11.00

Tidsskjema for øvelsene vil bli lagt ut på våre nettsider ([www.sk-speed.no](http://www.sk-speed.no)) før stevnet.

## PÅMELDING

Påmelding sendes **innen lørdag 8. april** til [stevne@sk-speed.no](mailto:stevne@sk-speed.no).

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel betaling.

## STARTKONTINGENT

Kr. 100,- pr. deltaker uavhengig av antall starter og kr. 200,- pr stafettlag.

Faktura sendes klubbene i etterkant av stevnet.

## PREMIERING

Deltakerpremie til alle. Felles innmarsj og premieutdeling i pausen. Om noen må gå tidligere, så kan premie hentes i sekretariatet.

## ADRESSEN

Adressen til Nordtvet Bad er Gårdsveien 4 (mellom Nordtvet Gård og Nordtvet skole og Grorud samfunnshus).

## KAFETERIA

Kafeteria vil være åpen under stevnet med salg av kaker, vafler, pølser, kaffe, m.m.

## ØVELSESOPPSETT: (MAKS 3 ØVELSER PR SVØMMER)

Øv	Distanse	Kjønn	Øv	Distanse	Kjønn
1	100 fri	Jenter	2	100 fri	Gutter
3	25 bryst	Jenter	4	25 bryst	Gutter
5	25 rygg	Jenter	6	25 rygg	Gutter
7	4x50 fri stafett mix (valgfri fordeling av jenter og gutter)				
Pause					
9	25 fly	Jenter	10	25 fly	Gutter
11	25 fri	Jenter	12	25 fri	Gutter
13	50 bryst	Jenter	14	50 bryst	Gutter
15	50 rygg	Jenter	16	50 rygg	Gutter

## Kontaktperson

Marianne Olsen, mobil 92 67 12 11 eller [stevne@sk-speed.no](mailto:stevne@sk-speed.no)