



STIFTET
20. AUGUST 1967

LØRENSKOG-RÆLINGEN KAPPSVØMMINGSKLUBB

Innbyr til Rekrutt stevne i Sandbekkenhallen
lørdag 13. januar 2018

I henhold til terminlisten og med Akershus Svømmekrets godkjenning inviterer Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb til rekrutt stevne i Sandbekkenhallen lørdag 13. januar 2018. Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 26 grader. Det er elektronisk tidtaking.



Stevnet starter kl. 09:00 med innsvømming fra kl. 08:00. Lagledermøte kl. 08:05.

Påmelding og premiering:

Påmeldingen sendes på UNI_P - format til stevne@lrk.no innen *onsdag* 03. januar 2018 kl. 24.00.

NB: Merk mailen med hvilket stevne påmeldingen gjelder for. Vi forbeholder oss retten til å stryke øvelser med liten deltagelse. Det betales startkontingent kr. 100,- uavhengig av antall øvelser.

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent. Klubbene faktureres etter stevnet.

Premiering:

For deltagere i rekruttstevnet vil det bli en deltagerpremie til hver utøver.



Øvelser for rekruttstevnet:

Øvelse nr:	Distanse:	Klasse:
1.	50 fri	Jenter rekrutt
2.	50 fri	Gutter rekrutt
3.	25 rygg	Jenter rekrutt
4.	25 rygg	Gutter rekrutt
5.	25 butterfly	Jenter rekrutt
6.	25 butterfly	Gutter rekrutt
7.	4x50 fri	Mixed rekrutt
8.	50 bryst	Jenter rekrutt
9.	50 bryst	Gutter rekrutt
10.	100 IM	Jenter rekrutt
11.	100 IM	Gutter rekrutt
12.	4x50 bryst	Jenter rekrutt
13.	4x50 bryst	Gutter rekrutt

Ankomst:

Ankomst til Sandbekkhallen via riksvei 159. Avkjøring retning Løvenstad - Blystadlia mellom Lørenskog og Lillestrøm. Hallen ligger i tilknytning til Sandbekken ungdomsskole i Rælingen kommune. Hallen er godt synlig fra Blystadveien, med innkjøring via Tiurveien, 2006 Løvenstad.

Parkering:

Det er mulighet for parkering utenfor svømmehallen, men de steder det er merket opp med hvitt er det IKKE lov til å parkere. Dette er fordi ved en nødssituasjon, så SKAL det være en fri passasje inn til hallen. En såkalt ANGREPSVEI. Det er også merket rundt et kumlokk, som er en BRANNKUM. Brannkummen må være tilgjengelig i tilfelle brann

Kafeteria med salg av mat og drikke, samt det selges svømmetøy fra Fastswim.

Eventuelle spørsmål besvares på epost til stevne@lrk.no.

