

I henhold til terminlisten og med Akershus Svømmekrets godkjennelse inviterer Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb til rekrutt stevne i Sandbekkhallen Søndag 24 november 2019. Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 26 grader.

Stevnet starter kl. 11.00 med innsvømming fra kl. 10.00. Lagledermøte kl. 10:05.

**Påmelding og premiering:**

Påmeldingen sendes på UNI\_P - format til [stevne@lrk.no](mailto:stevne@lrk.no) innen *onsdag*  13. november 2019 kl. 24.00.   
NB: Merk mailen med hvilket stevne påmeldingen gjelder for, og hvilken klubb som skal faktureres. Det betales startkontingent kr. 100,- uavhengig av antall øvelser. Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent. Pris for lagstart er kr 200,-. Klubbene faktureres etter stevnet.

Stevnets resultater per klubb blir oversendt de ulike klubber etter stevne.

Premiering:

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



****

**Øvelser for rekruttstevnet:**

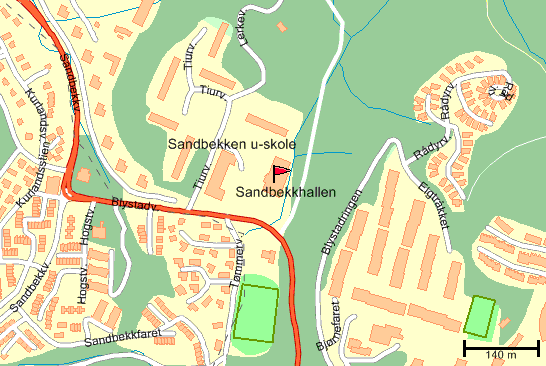
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Øvelse nr: | Distanse: | Klasse: |
| 1. | 50 fri | Jenter |
| 2. | 50 fri | Gutter |
| 3. | 100 medley | Jenter |
| 4. | 100 medley | Gutter |
| 5. | 25 bryst | Jenter |
| 6. | 25 bryst | Gutter |
| 7. | 25 rygg | Jenter |
| 8. | 25 rygg | Gutter |
| 9. | 4 x 50 fri mixed | Mixed |
|  | Pause |  |
| 10. | 25 fri | Jenter |
| 11. | 25 fri | Gutter |
| 12. | 25 butterfly | Jenter |
| 13. | 25 butterfly | Gutter |
| 14. | 50 rygg | Jenter |
| 15. | 50 rygg | Gutter |
| 16. | 50 bryst | Jenter |
| 17. | 50 bryst | Gutter |

**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,.

Eventuelle spørsmål besvares på epost til [stevne@lrk.no](mailto:stevne@lrk.no).