

Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb inviterer til rekrutt stevne i Sandbekkhallen lørdag 1 februar 2020. Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 27 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*  22. januar 2020 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 en kontingent pålydene kr. 100,- uavhengig av antall øvelser. Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel kontingent. Pris for lagstart er kr 200,-. 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 mixed | Mixed 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.

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