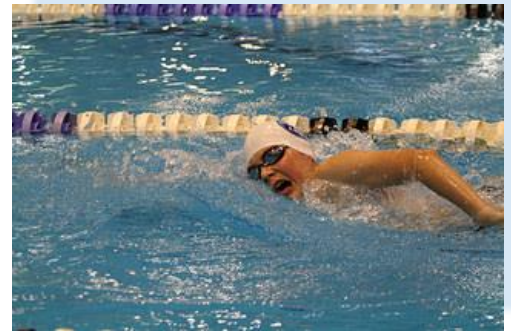




LØRENSKOG-RÆLINGEN KAPPSVØMMINGSKLUBB

Innbyr til LRK Sprint Stevne 2018
i Sandbekkenhallen lørdag 10. mars 2018

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning inviterer Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb til approbert stevne i Sandbekkenhallen lørdag 10. mars 2018. Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 26 grader. Det er elektronisk tidtaking, og det approberte stevnet kan følges kontinuerlig på livetiming - www.livetiming.no



Stevnet er åpent for utøvere født 2008 og eldre, samt masters. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

Start kl. 11:00 med innsømming fra kl. 10:00. Lagledermøte kl. 10:00.

Øvelseoppsett			
Øvelse 1	100m Butterfly Gutter	100m Butterfly Jenter	Øvelse 2
Øvelse 3	50m Rygg Gutter	50m Rygg Jenter	Øvelse 4
Øvelse 5	100m Bryst Gutter	100m Bryst Jenter	Øvelse 6
Øvelse 7	50m Fri Gutter	50m Fri Jenter	Øvelse 8
Øvelse 9	4x100 IM Gutter	4x100 IM Jenter	Øvelse 10
Pause 30 min			
Øvelse 11	50m Butterfly Gutter	50m Butterfly Jenter	Øvelse 12
Øvelse 13	100m Rygg Gutter	100m Rygg Jenter	Øvelse 14
Øvelse 15	50m Bryst Gutter	50m Bryst Jenter	Øvelse 16
Øvelse 17	100m Fri Gutter	100m Fri Jenter	Øvelse 18
Øvelse 19	6x50 mix t-skjorte stafett*		

*6x50 mix t-skjorte stafett. Laget består av 3 av hvert kjønn. T-skjortene ligger klar på pallen til første svømmer. På startsignal tas t-skjorte på, og det svømmes 50m valgfri svømming. Når svømmer 1 slår inn, tar den av seg t-shorten i vannet, og gir den til neste mann, som tar den på, før svømmeren stuper/hopper ut i vannet. Det er først lov å hoppe i vannet når t-skjorten er på. Når siste svømmer slår inn, registreres sluttiden for laget.



Påmelding og premiering:

Samlet bindende påmelding fra klubbene sendes på UNI_P - format fil til stevne@lrk.no innen torsdag 01. mars 2018 kl. 24.00.

Startkontingent faktureres klubbene etterskuddsvis. Spesifisert faktura blir sendt elektronisk til klubbene etter stevnet. E-post adresse for faktura presiseres i påmelding.

Startkontingent kr. 100,- pr. individuell start og kr. 200,- pr. stafettlag.

2008-klassen betaler kr. 100,- uavhengig av antall øvelser.

Etteranmeldinger godtas mot dobbel startkontingent.

Det er 1/3 premiering i alle årsklasser unntatt 2008 årsklassen.

For deltagere i stevnet vil det bli en deltakerpremie til alle født fra 2006- 2008.

Stafettpremiering med medaljer til 1 til 3 plass.

Premier for individuelle øvelser deles ut fortløpende etter hvert som resultatlister henges opp, og til stevnets slutt.

Eventuelle spørsmål besvares etter beste evne på e-post til stevne@lrk.no .

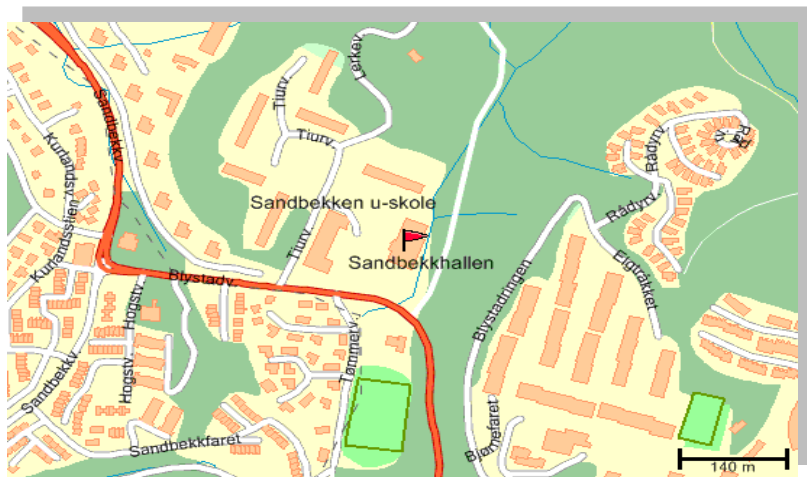
Kafeteria:

I tilknytning til svømmehallen er det en gymsal, hvor det vil være kafeteria med salg av salat, baguetter, pølser, vafler, kaker etc. I gymsalen er det også mulighet for oppvarming og avslapping.



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 i skolegården.



Adresse: Blystadvegen 12 2006 LØVENSTAD

Martin's Bingo

