



LRK REKRUTTSTEVNE

SANDBEKKHALLEN

7. NOVEMBER 2021

Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb inviterer til uapprobert stevne i Sandbekken bad i Rælingen 7.november 2021. Innsvømming kl 09:15 Lagledermøte kl 09:00

Stevnestart kl 10:00 Stevnet er åpent for alle som er født **2008-2013**. Bassenget er 25m, har 6 baner og holder ca. 27 grader. Det blir manuell tidtaking.

Påmelding senest onsdag 27. oktober 2021 kl 24:00 på mail til stevne@lrk.no

Startkontingent: Kr 100,- for hele stevnet for årsklasse 2011 og yngre. Kr 60,- pr individuell start for årsklasse 2010 og eldre, kr 120 pr lag start.

Etteranmelding mottas på mail fram til mandag 1. november kl 24:00, det blir ingen etteranmeldinger i lagledermøtet. Send strykning på forhånd til stevne@lrk.no

Premiering: Det blir deltakerpremie til alle.

Øvelsesutvalg og rekkefølge

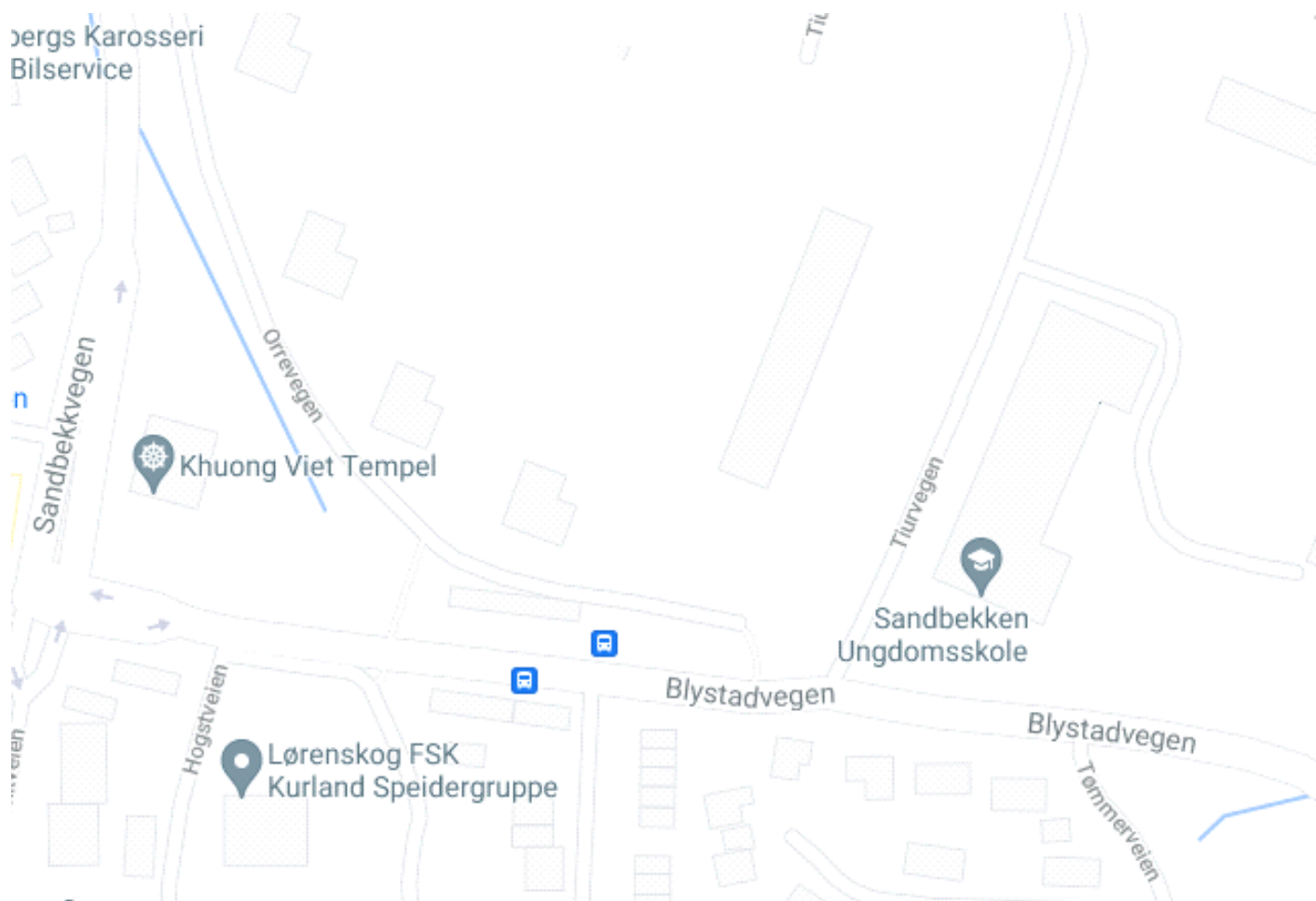
- Øvelser kan strykes og økter kan slås sammen.
- Øvelsesoppsett lastes ned fra medley.no

Søndag 7 November 2021 start 10:00 Innsvømming fra 09:15. Lagledermøte 09:00.			
Øvelse nr	Distanse	Klasse	
1.	25 Fly	Jenter	2008 oy
2.	25 Fly	Gutter	2008 oy
3.	50 Crawl	Jenter	2008 oy
4.	50 Crawl	Gutter	2008 oy
5.	100 IM	Jenter	2008 oy
6.	100IM	Gutter	2008 oy
7.	25 Bryst	Jenter	2008 oy
8.	25 Bryst	Gutter	2008 oy
9.	4x25 crawl stafett	Jenter	2008 oy
10.	4x25 crawl stafett	Gutter	2008 oy
11.	50m rygg	Jenter	2008 oy
12.	50m rygg	Gutter	2008 oy
13.	50 bryst	Jenter	2008 oy
14.	50 bryst	Gutter	2008 oy
15.	100 crawl	jenter	2008 oy
16.	100 crawl	Gutter	2008 oy

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.

Adressen er: Blystadvegen 12, 2006 LØVENSTAD



Parkering

Det er mulighet for parkering på lærerparkeringen og inne i skolegården. Det er også mulighet å parkere ved fotballbanen på andre siden av Blystadveien.

Velkommen til Sandbekkhallen!

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

