



LRK REKRUTTSTEVNE

FJELLHAMAR ARENA

10. SEPTEMBER 2023

Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb inviterer til uapprobert stevne på nye Fjellhamar Arena 10. september 2023!



Stevnet er åpent for alle som er i 2016 og eldre

Bassenget er 25m, har 8 baner og holder ca. 27 grader. Det blir manuell tidtaking.

Tidspunkter:

Innsvømming kl 09.00

Lagledermøte kl 09.05

Stevnestart kl 10.00

Øvelsesutvalg og rekkefølge

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

Øvelse nr	Distanse	Klasse	
1.	25m fly	Damer	2016 o.e
2.	25m fly	Herrer	2016 o.e
3.	25m rygg	Damer	2016 o.e
4.	25m rygg	Herrer	2016 o.e
5.	25m fri	Damer	2016 o.e
6.	25m fri	Herrer	2016 o.e
7.	50m bryst	Damer	2016 o.e
8.	50 bryst	Herrer	2016 o.e
9.	4 x 25m fri mixed	Valgfri mix jenter/gutter	2016 o.e
Pause og premieutdeling			
10.	50m fri	Damer	2016 o.e
11.	50m fri	Herrer	2016 o.e
12..	100m IM	Damer	2016 o.e
13.	100m IM	Herrer	2016 o.e
14.	50m rygg	Damer	2016 o.e
15.	50m rygg	Herrer	2016 o.e

Påmelding: Sendes på UNI_P - format til stevne@lrk.no innen **01.09.2023 kl. 23.59**.

NB: Merk mailen med hvilken klubb og hvilket stevne påmeldingen gjelder for. Vi forbeholder oss retten til å stryke øvelser med liten deltagelse. Etterpåmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontigent.

Startkontingent: Kr 100,- for hele stevnet/alle årsklasser og 200,- ved lagoppsett. LRK fakturerer klubbene i etterkant av stevnet.

Premiering: Det blir flotte deltakerpremier til alle.

Kafeteria: Kafeteria er åpent under stevnet med salg av mat og drikke.

Parkering: Det er åpent for parkering i parkeringskjeller (80 plasser) samt ved Fjellsrud skole (4 timer gratis parkering).

Kontaktperson: Ved spørsmål ta kontakt med Carin Olsson på carin.olsson@lrk.no

VI ØNSKER DERE ALLE HJERTELG VELKOMMEN TIL FØRSTE STEVNE PÅ FJELLHAMAR ARENA!

