

VinterKrutten

Austrått svømmehall

21. Januar 2024



SSLK har gleden av å inviter til rekruttstevne i Austrått svømmehall søndag 21. januar 2024.

Sted	Austrått svømmehall (Kjervastadveien 2, 4325 Sandnes)
Dato og tid	21. januar, innsvømming kl. 10.00 Stevnestart kl. 11.00
Lagledermøte	Kl. 10.15.
Påmelding	Send påmelding i vedlagt excelark. Påmelding sendes til erling@sandnes-slk.com innen mandag 15. januar. Stevnet er åpent for svømmere 8 år (2016) og eldre.
Premiering	Deltakerpremie til alle.
Startkontingent	Kr.100 pr. deltaker og kr. 200 pr. stafett. Startkontingent faktureres i etterkant. Fakturaadresse må oppgis i påmeldingsskjema. Etterpåmelding er kun mulig dersom det er plass i eksisterende heatoppsett. Etter at listene er kopiert, betales dobbel startkontingent kr. 200. Resultatlistene blir ettersendt til klubben.
Informasjon	Det er lov å ha innesko i hallen. Alle svømmere skal dusje med såpe før de går i bassenget. Lagleder har ansvar for at dette gjennomføres av svømmerne. Det er tilgjengelige oppbevaringsskap i garderobene.
Servering	Kiosk vil være åpen.
Parkering	Det finnes gratis parkering ved Austrått svømmehall.

Øvelser

1. 100 m fri jenter
2. 100m fri gutter
3. 25m rygg jenter
4. 25m rygg gutter
5. 50m bryst jenter
6. 50m bryst gutter
7. 25m fri jenter
8. 25m fri gutter
9. 50m butterfly jenter
- 10.50m butterfly gutter

PAUSE

- 11.50m rygg jenter
- 12.50m rygg gutter
- 13.25m butterfly jenter
- 14.25m butterfly gutter
- 15.50m fri jenter
- 16.50m fri gutter
- 17.25m bryst jenter
- 18.25m bryst gutter
- 19.100m medley jenter
- 20.100m medley gutter
- 21.4x25m fri stafett mix