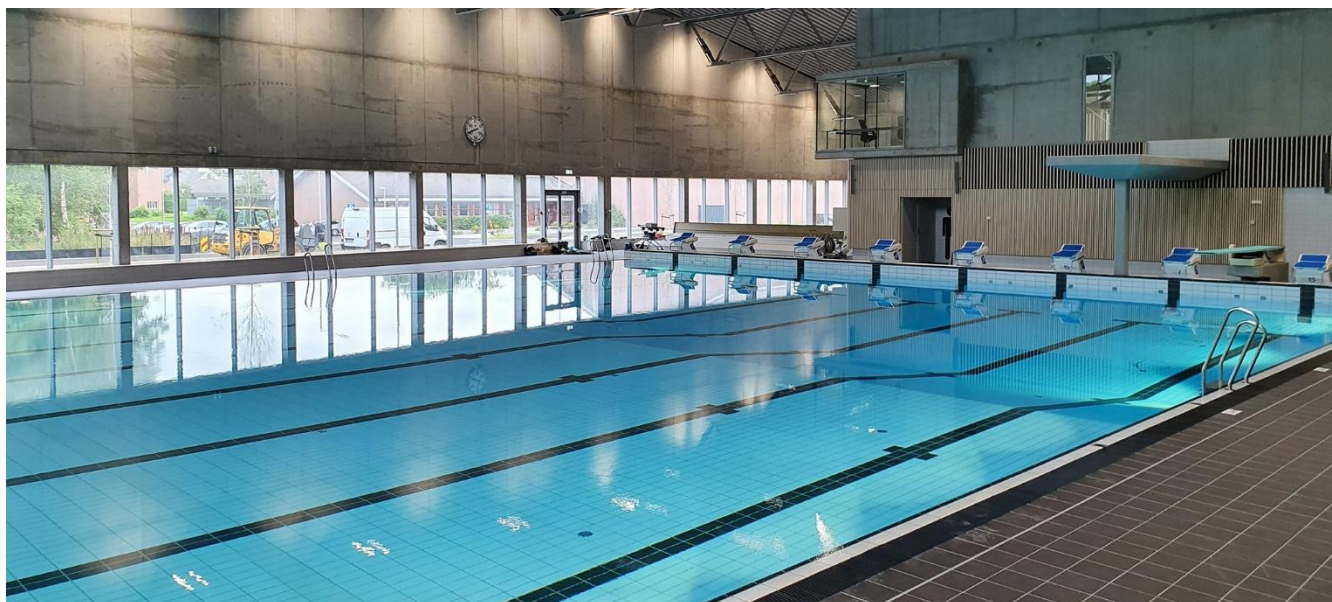


VinterKrutten

Austrått svømmehall

18. januar 2026



**SSLK har gleden av å invitere til rekruttstevne i Austrått svømmehall
søndag 18. januar 2026.**

Sted	Austrått svømmehall (Kjervastadveien 2, 4325 Sandnes)
Dato og tid	18. januar, innsvømming kl. 10.00 Stevnestart kl. 11.00
Lagledermøte	Kl. 10.10.
Påmelding	Send påmelding i vedlagt excelark. Påmelding sendes til erling@sandnes-slk.com innen søndag 11. januar. Stevnet er åpent for svømmere 8 år (2018) og eldre. Vi ber om at det ikke meldes på svømmere som er yngre enn dette. N.B. Vi sender ut bekreftelse på mottatt påmelding. Om bekreftelse ikke mottas må dette etterspørres.
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

SØNDAG:

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
11. 4x25m stafett mix

PAUSE

12. 50m rygg jenter
13. 50m rygg gutter
14. 25m butterfly jenter
15. 25m butterfly gutter
16. 50m fri jenter
17. 50m fri gutter
18. 25m bryst jenter
19. 25m bryst gutter
20. 100m medley jenter
21. 100m medley gutter