

# SandnesKrutten Austrått svømmehall 20. oktober 2024



## **SSLK har gleden av å inviter til rekruttstevne i Austrått svømmehall søndag 20. oktober 2024.**

<b>Sted</b>	Austrått svømmehall (Kjervastadveien 2, 4325 Sandnes)
<b>Dato og tid</b>	20. oktober, innsvømming kl. 10.00 Stevnestart kl. 11.00
<b>Lagledermøte</b>	Kl. 10.10.
<b>Påmelding</b>	<p>Send påmelding i vedlagt excelark. Påmelding sendes til <a href="mailto:erling@sandnes-slk.com">erling@sandnes-slk.com</a> innen fredag 11. oktober.</p> <p>Stevnet er åpent for svømmere 8 år (2016) og eldre. Vi ber om at det ikke meldes på svømmere som er yngre enn dette.</p> <p>N.B. Vi sender ut bekreftelse på mottatt påmelding. Om bekreftelse ikke mottas må dette etterspørres.</p>
<b>Premiering</b>	Deltakerpremie til alle.
<b>Startkontingent</b>	<p>Kr.100 pr. deltaker og kr. 200 pr. stafett. Startkontingent faktureres i etterkant. Fakturaadresse må oppgis i påmeldingsskjema.</p> <p>Etterpåmelding er kun mulig dersom det er plass i eksisterende heatoppsett.</p> <p>Etter at listene er kopiert, betales dobbel startkontingent kr. 200.</p> <p>Resultatlistene blir ettersendt til klubben.</p>
<b>Informasjon</b>	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.
<b>Servering</b>	Kiosk vil være åpen.
<b>Parkering</b>	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