

BLI MED PÅ «SANDNES-KRUTTEN»

Søndag 28. oktober 2018

SSLK har gleden av å invitere til rekruttstevne i Riskahallen svømmehall, søndag 28/10-18.

Tider:	Innsømming	kl 10.00
	Stevnestart	kl 11.00
	Lagledermøte	kl 10.15

Basseng: Bassenget er 28 grader, har 6 baner og er 25 meter. Det er påbudt med badehette, manuell tidtaking. Noen dommere vil være tilstede og veilede svømmerne.

Påmelding: Påmelding sendes til oppmann@sandnes-slk.com innen fredag, 19.oktober. Stevneoppsett for «Jechsoft Victoria» kan lastes ned fra vår nettside (Sandnes-slk.com). **Stevnet er åpent for svømmere 8 år (født 2010) og eldre. NB! Maks 5 øvelser pr. svømmer eks. stafett.**

Premiering: Deltakerpremie til alle.

Start: Kr 100,- pr deltaker. Startkontingent skal betales til konto 3260.06.22284 innen fredag, 19. oktober og merkes med «Sandnes Krutten+Klubb». Etterpåmelding er kun mulig dersom det er plass i eksisterende heatoppsett etter at listene er kopierte, betales med dobbel startkontingent, kr 200,-. Resultatlistene blir ettersendt til klubben.

Informasjon: Det er ikke lov til å spise eller drikke i svømmehallen (vann tillatt). Det er lov til å ha innesko/sko overtrekk inne i hallen.

Alle svømmere SKAL dusje med såpe før de går i bassenget. Lagleder har sammen med foreldre ansvar for at dette gjennomføres av svømmerne. Det er tilgjengelige oppbevaringsskap i garderobene.

Kafé: SSLK vil ha åpen kiosk med salg av mat og drikke.

Ved spørsmål til arrangement, ta kontakt med oppmann@sandnes-slk.com



SANDNES SVØMME- OG LIVREDNINGSKLUBB

ØVELSESOPPSETT

Øvelse nr.:	Distanse:	Øvelse:	Kjønn:
1	100m	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	PAUSE	PAUSE	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	INDIV. MEDLEY	Jenter
20	100m	INDIV. MEDLEY	Gutter
21	4x25m	STAFETT	Mix



BLOCK WATNE
Et selskap i OBOS-konsernet

REMA 1000

Varatun 9-22 (20)



fastswim.no

Taxi

ROGALAND TAXI AS



Sandnes Sparebank