

SK Speed inviterer til

# OBOS Rekrutt

på Nordtvet Bad

lørdag 17. mars 2018



## VELKOMMEN

I henhold til NSF's lover og regler har SK Speed Svømmegruppa gleden av å invitere svømmere født 2010 og tidligere til OBSO Rekrutt på Nordtvet Bad.

Det benyttes elektronisk tidtaking og resultatavle med angivelse av øvelse og heat.

## BASSENGET

Nordtvet Bad har 25 m ferskvannsbasseng med 6 baner, og vann-temperatur på ca. 27 °C.

## STARTTIDER

|              |       |
|--------------|-------|
| Innsvømming  | 08.00 |
| Lagledermøte | 08.10 |
| Stevnestart  | 09.00 |

Tidsskjema for øvelsene vil bli lagt ut på våre nettsider ([www.sk-speed.no](http://www.sk-speed.no)) før stevnet.

## PÅMELDING

Påmelding sendes innen onsdag 7. mars til [stevne@sk-speed.no](mailto:stevne@sk-speed.no).

## STARTKONTINGENT

Kr. 100,- pr. deltaker uavhengig av antall starter. Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel betaling.

Faktura sendes klubbene i etterkant av stevnet.

## PREMIERING

Deltakerpremie til alle. Felles innmarsj og premieutdeling i pausen. Om noen må gå tidligere, så kan premie hentes i sekretariatet.

## ADRESSEN

Adressen til Nordtvet Bad er Gårdsveien 4 (mellom Nordtvet Gård og Nordtvet skole og Grorud samfunnshus).

## KAFETERIA

Kafeteria vil være åpen under stevnet med salg av kaker, vafler, pølser, kaffe, m.m.

## ØVELSESOPPSETT: (MAKS 3 ØVELSER PR SVØMMER)

| Øv    | Distanse   | Kjønn  | Øv | Distanse | Kjønn  |
|-------|--|--------|----|----------|--------|
| 1     | 100 fri  | Jenter | 2  | 100 fri  | Gutter |
| 3     | 25 bryst   | Jenter | 4  | 25 bryst | Gutter |
| 5     | 25 rygg  | Jenter | 6  | 25 rygg  | Gutter |
| 7     | 4x50 fri stafett mix (valgfri fordeling av jenter og gutter) |        |    |          |        |
| Pause |  |        |    |          |        |
| 9     | 25 fly   | Jenter | 10 | 25 fly   | Gutter |
| 11    | 25 fri   | Jenter | 12 | 25 fri   | Gutter |
| 13    | 50 bryst   | Jenter | 14 | 50 bryst | Gutter |
| 15    | 50 rygg  | Jenter | 16 | 50 rygg  | Gutter |

## Kontaktperson

Marianne Olsen, mobil 92 67 12 11 eller [stevne@sk-speed.no](mailto:stevne@sk-speed.no)