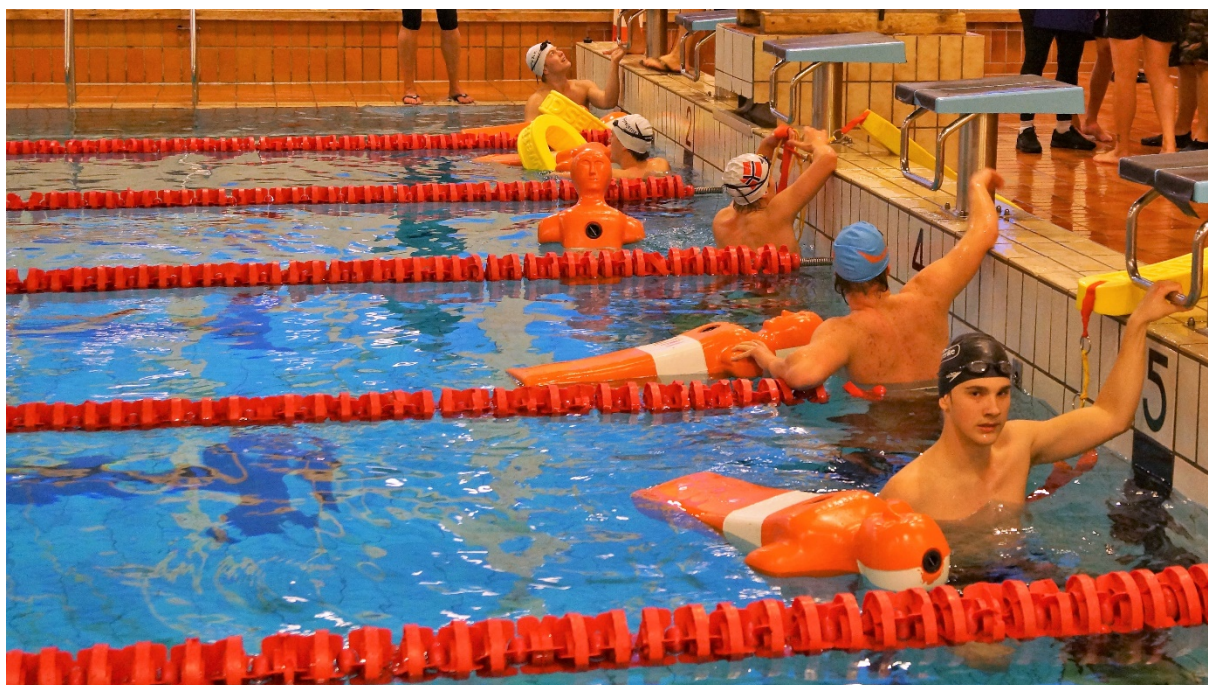


Norges Livredningsselskap, Romerike Krets
inviterer alle nordiske klubber til:

Stevne i livredning 11.-12. november 2017
Sandbekkhallen, Rælingen



Kart:

<https://www.google.no/maps/place/Sandbekkhallen/@59.9335075,11.0318427,15z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x233113995f712ca9!8m2!3d59.9335075!4d11.0318427>

Foreløpig program (med forbehold om endringer etter påmelding)

Lørdag: 5/11	
08.45-09.30	Lagledermøte
09.30-10.15	Innsvømming
10.15-10.25	Innmarsj og åpning
10.30-11.30	100 m superlifesaver
11.30-12.00	4 x 25 m medleystafett
12.00-13.00	100 m manikin tow
13.00-13.30	Pause med medaljeutdeling 3 øvelser + rigging hinder
13.30-13.45	Oppvarming hinder
13.45-14.00	Oppvarming Line throw
14.00-14.30	Nippers 50 m hinder
14.30-15.30	200 m hinder
15.30-16.00	4 x 50 m hinderstafett
16.00-16.30	Line throw
16.30-17.00	Pause med medaljeutdeling 3 øvelser + rookie
17.00-17.30	Nippers 50 m redning av ring med svømmeføtter

Søndag: 6/11	
08.30-09.00	Lagledermøte hvis nødvendig
09.00-09.45	Innsvømming
09.45-10.45	50 m redning
10.45-11.15	4 x 25 m dukkestafett
11.15-11.45	100 m redningsmedley
11.45-12.15	Pause med medaljeutdeling 3 øvelser
12.15-13.00	Oppvarming nordisk og medaljeutdeling 1 øvelse
13.00-15.30	Nordisk

Pizza og evt. overnatting for de som ønsker på skolen etter vi er ferdige i hallen lørdag.

Premieutdeling Nordisk foregår rett etter øvelsen er ferdig.

Klasser:

Jenter

Nippers (Rookie): 2004 og yngre
Yngre junior: 2002 og yngre
Junior: 1998-2003
Åpen: 2001 og eldre

Gutter

Nippers (Rookie): 2004 og yngre
Yngre junior: 2002 og yngre
Junior: 1998-2003
Senior: 2001 og eldre

2002 og yngre har ikke 100 m redningsmedley og 100 m redning med svømmeføtter,

Kurs i baby- og småbarnssvømming/ livredning- og svømming/førstehjelp- og lærerkurs ellers alle øvelser. De kan også stille i juniorøvelser hvis ønskelig. Klassene Junior og Åpen har alle øvelser utenom 50 m redning med svømmeføtter. Nippers(Rookie) kan velge å stille kun i rookie, eller de kan prøve seg i yngre junior på noen øvelser i tillegg.

Som det nye høringsforslaget tilsier kan man melde seg på i flere klasser, da betaler man også for flere klasser pr. øvelse – og man kan premieres i flere klasser. Øvelser utenom nordisk svømmes kun en gang uavhengig av antall klasser. Alle blir seedet etter tid på like øvelser, uavhengig av alder.

Alle øvelser blir premiert etter klasser.

Priser pr øvelse:

Nippers (Rookie) kun pr. nipper (uavhengig antall øvelser) – 50 kr
Pr individuelle øvelse pr klasse – 100 kr
Pr lag pr klasse – 150 kr

Fint hvis alle klubber kan sende en preliminær påmelding med et minimum og maksimum ca. påmeldte, gjerne i forhold til klasser så fort som mulig innen 01. oktober.

Påmeldingsfrist med tider på alle øvelser for alle deltakere er 20. oktober og sendes til kinegrl@online.no.

Håper både norske og nordiske klubber kan delta med så mange som mulig og lage god stemning på tribunen.

Overnatting

Det blir mulighet for å overnatte i klasserom på skolen på andre siden av parkeringsplassen. Her må vi vite innen **20. oktober** hvor mange som skal overnatte 1 natt eller 2 netter. (Siste siden på påmeldingsskjema)

En natt (lørdag-søndag) inkl. frokost koster 150 kr pr. person.

To netter (fredag-søndag) inkl. frokost koster 250 kr pr. person.

De som skal overnatte på skolen må ha med sovepose og liggeunderlag. Det blir overnatting i klasserom. Frokost serveres i kantina på skolen. Pizza serveres på skolen for de som ønsker lørdag kveld. Gi beskjed om evt. allergier eller lignende både i forhold til pizza og frokost.

Det vil også være mulighet til å overnatte på nærliggende hotell, men her har vi ingen spesiell avtale.

Thon Hotel Triaden

http://www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/lorenskog/thon-hotel-triaden/?utm_source=google&utm_medium=infoboks&utm_campaign=GMB

Thon Hotel Lillestrøm

http://www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/lillestrom/thon-hotel-lillestrom/?gclid=CK_1j-3l0s8CFWLicgodgJQlrg

Thon Hotel Arena Lillestrøm

<http://www.thonhotels.no/hoteller/land/norge/lillestrom/thon-hotel-arena/>

Praktisk informasjon

Salgsstander:

Det vil være kiosk i gangen. Betales med kontanter eller vipps.

Parkering:

Det foregår håndballkamper i hallen, vet ikke om tar betalt. Dere som kommer med biler i forbindelse med dette stevnet skal IKKE betale parkeringsavgift.

Inngangsavgift:

Det blir en inngangsavgift på 30kr pr person en dag eller 50 kr for to dager (betales kontant i hallen eller med vipps) for foreldre som ønsker å se på. Dette gjelder ikke lagledere, dommere, tidtakere eller andre funksjonærer.

Lagledermøte:

Foregår i garderobe i hallen lørdag 08.45-09.30. Hvis noen klubber ikke rekker lagledermøtet må endringer mailes før 08.30. Søndag blir det lagledermøte hvis nødvendig, ellers kun enkle endringer med overdommer og speaker.

Funksjonærer:

Vi er avhengige av mange funksjonærer til forskjellige roller. Fint om alle klubber kan stille med noen. Dette trenger vi beskjed om så fort som mulig, men innen 20. oktober.

Da gjenstår det bare å ønske alle nordiske klubber velkommen til stevne!