

Arena rekrutt



Lambertseter svømmeklubb har gleden av å invitere til uapprobert svømmestevne på Lambertseter bad

søndag 12.november 2017

www.lsvk.no



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Våre samarbeidspartnere:



OBOS



OBOS

www.lsvk.no

Stevnet holdes på Lambertseter bad som ligger i Langbølgen 24, 1155 Oslo.
Bassenget er 25 meter langt, har 6 baner, og vanntemperatur på ca. 27 grader.

Tidspunkter:

Insvømming kl. 10.00 Lagledermøte kl. 10.00 Stevnestart kl. 11.00

Øvelsesoppsett: (maks tre øvelser pr. svømmer)

Øvelse 1	50 m fri gutter	Øvelse 2	50 m fri jenter
Øvelse 3	50 m bryst gutter	Øvelse 4	50 m bryst jenter
Øvelse 5	100 m medley gutter	Øvelse 6	100 m medley jenter
Øvelse 7	4x25 m fri stafett mix (valgfri fordeling av gutter og jenter)		
Pause 20 min			
Øvelse 8	25 m fri gutter	Øvelse 9	25 m fri jenter
Øvelse 10	25 m butterfly gutter	Øvelse 11	25 m butterfly jenter
Øvelse 12	25 m rygg gutter	Øvelse 13	25 m rygg jenter
Øvelse 14	200 m fri gutter	Øvelse 15	200 m fri jenter

Premiering:

Alle får deltagerpremie.

Påmelding:

Sendes til: Kjerst Horgen-Rihel, e-post: kjersti@lsvk.no, tlf.: 976 80 397.

Påmeldingsfrist: Onsdag 1.november 2017.

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontigent.

Barn født i 2009 eller eldre kan delta.

Startkontigent og inngang:

Kr. 100,- pr.deltager uansett antall starter.

Lambertseter svømmeklubb fakturerer klubbene i etterkant av stevnet.

Pris inngang: 100,- pr. person inklusiv program. Barn u/16 år er gratis. Vi tar kort!


Kontaktperson:

Kjerst Horgen-Rihel, e-post: kjersti@lsvk.no eller tlf.: 976 80 397.

Kafeteria:

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

Trenger du svømmeutstyr?

 vil være åpen under stevnet.

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til en morsom svømmedag på Lambertseter bad!

Med vennlig hilsen

Lambertseter svømmeklubb



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Våre samarbeidspartnere:



OBOS



OBOS

www.lsvk.no

Butikken holder åpent
under hele stevnet!

Lambada

swimwear



YINGFA

et rimelig og godt
alternativ til din første
konkurransedrakt!



nå også som nettbutikk!
www.lambadaswimwear.no



VI SELGER ALT AV SVØMMEUTSTYR

Gode rabatter på
utgående badedrakt/
bukse modeller!

SALG

Gjør et kjøp!



Langbølgen 24, 1155 Oslo, Tlf: 22 74 94 00
henriette@lsvk.no