

Lambada Rekrutt

swimwear



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

søndag 11.juni 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:

Innsvømming kl. 10.00 Lagledermøte kl. 10.00 Stevnestart kl. 11.00

Øvelsesoppsett: (maks tre øvelser pr. svømmer)

Øvelse 1	100 m fri gutter	Øvelse 2	100 m fri jenter
Øvelse 3	25 m rygg gutter	Øvelse 4	25 m rygg jenter
Øvelse 5	25 m butterfly gutter	Øvelse 6	25 m butterfly jenter
Øvelse 7	25 m fri gutter	Øvelse 8	25 m fri jenter
Øvelse 9	4x25 m fri stafett mix (valgfri fordeling av jenter og gutter)		30 min pause etter øvelse 9
Øvelse 10	100 m medley gutter	Øvelse 11	100 m medley jenter
Øvelse 12	50 m bryst gutter	Øvelse 13	50 m bryst jenter

Premiering:

Alle får deltagerpremie.

Påmelding:

Sendes til: Kjerst Horgen-Rihel, e-post: kjersti@lsvk.no

Påmeldingsfrist: Onsdag 31.mai 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?

Lambada swimwear vil være åpen under stevnet.

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til et hyggelig svømmestevne!

Med vennlig hilsen

Lambertseter svømmeklubb



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Våre samarbeidspartnere:



OBOS



OBOS

www.lsvk.no

Lambada

swimwear

Butikken holder åpent under hele stevnet!

YINGFA

Rimelig
konkurransedrakt!



VI SELGER ALT AV SVØMMEUTSTYR

Åpningstider:

Mandag - torsdag

17.00 - 20.00

Lørdag

11.00 - 15.30

Søndag

10.00 - 15.30

Mandag - fredag mellom kl. 09.00 - 15.00,
henvend deg i administrasjonen.



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