

Lambertseter rekrutt



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

søndag 4.mars 2018

www.lsvk.no



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB

www.lsvk.no - sammen mot toppen

Våre samarbeidspartnere:



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	100 m rygg gutter	Øvelse 2	100 m rygg jenter
Øvelse 3	25 m rygg gutter	Øvelse 4	25 m rygg jenter
Øvelse 5	25 m bryst gutter	Øvelse 6	25 m bryst jenter
Øvelse 7	4x25 fri mix stafett		
Øvelse 8	25 m fri gutter	Øvelse 9	25 m fri jenter
Øvelse 10	50 m bryst gutter	Øvelse 11	50 m bryst jenter
Øvelse 12	50 m fri gutter	Øvelse 13	50 m fri jenter

Premiering:

Alle får deltagerpremie.

Påmelding:

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

Påmeldingsfrist: Onsdag 21.februar 2018.

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontigent.

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:

Kjersti 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 finnes nå som nettbutikk! www.lambadaswimwear.no
swimwear

Butikken er åpen under hele stevnet på Lambertseter bad.

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til et hyggelig svømmestevne!

Med vennlig hilsen

Lambertseter svømmeklubb



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB

www.lsvk.no - sammen mot toppen

Våre samarbeidspartnere:



Lambada

swimwear

Butikken holder öpent under hele stevnet!

YINGFA
Rimelig
konkurransedrakt!



Vi har nettbutikk!
www.lambadaswimwear.no



Følg oss gjerne på instagram for nyheter og gode tilbud :) @lambadaswimwear

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