

Lambada Rekrutt

swimwear



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

søndag 10.juni 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:

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)		20 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 30.mai 2018.

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontigent.

Barn født i 2010 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 et hyggelig svømmestevne!

Med vennlig hilsen

Lambertseter svømmeklubb



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB

www.lsvk.no - sammen mot toppen

Våre samarbeidspartnere:



Lambada

swimwear

Butikken holder åpent under hele stevnet!

YINGFA

Rimelig
konkurransedrakt!



Lambada
swimwear

Vi har også nettbutikk!

www.lambadaswimwear.no

Lambada
swimwear



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