

Arena rekrutt



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

søndag 11.november 2018

www.lsvk.no



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no



OBOS

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: stevne@askersvom.no

Påmeldingsfrist: Søndag 28.oktober 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!

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

