

Lambertseter OPEN 2011



i samarbeid
med

Nordea 

28. - 30. oktober 2011



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB

www.lsvk.no

- sammen mot toppen

www.lsvk.no

Våre samarbeidspartnere:



OBOS

Lambertseter OPEN 2011

28. – 30. oktober 2011, Lambertseter Bad - Oslo

Etter NSFs lover og regler ønsker Lambertseter Svømmeklubb velkommen til en herlig svømmehelg på Lambertseter Bad i Oslo. Bassenget er 25 m langt og har 6 baner med bølgebrytende baneskillere. Vanntemperaturen er ca. 27 grader. Stevnet vil avholdes med elektronisk tidtaking, lystavle med resultater og livetiming. Vi ønsker å gjennomføre et stevne med sportslig fornuftig rammer og tidsskjema.

Oppvarmning og stevnestart

Dag	Oppvarmning	Stevnestart
Fredag	14.00-15.45	16.00
Lørdag	06.30-07.45	08.00 (NB:1500fri)
Lørdag	09.30-09.50	10.00
Lørdag	15.30-16.45	17.00
Søndag	07.30-08.45	09.00

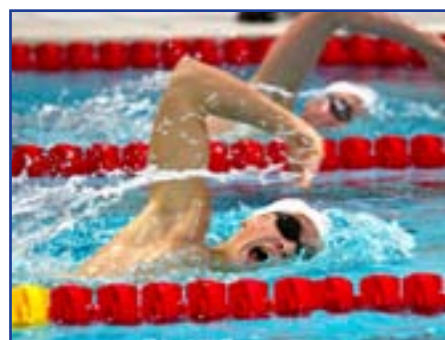
Øvelsesoppsett og klasser:

Stevnet gjennomføres med følgende tre klasser, både for damer og herrer.

- A 1992 og eldre
- B 1993, 1994 og 1995
- C 1996 - 1998

Fredag 28. oktober, oppvarming kl. 14.00-15.45 – Stevnestart kl. 16.00.

1	400 Medley	Damer	Åpen klasse, maks 4 heat
2	400 Medley	Herrer	Åpen klasse, maks 4 heat
3	100 Fri	Damer	
4	100 Fri	Herrer	
Pause 30 min			
5	100 Butterfly	Damer	
6	100 Butterfly	Herrer	
7	400 Fri	Damer	Åpen klasse, maks 4 heat
8	400 Fri	Herrer	Åpen klasse, maks 4 heat

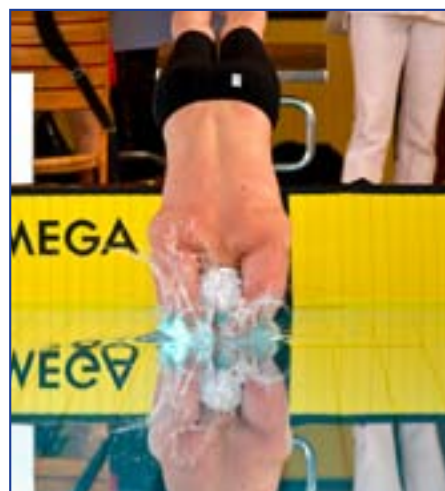


Lørdag 29. oktober, oppvarming kl. 06.30-07.45 – Stevnestart kl. 08.00.

9	1500 Fri	Damer	Åpen klasse, maks 3 heat
10	1500 fri	Herrer	Åpen klasse, maks 3 heat

Lørdag 29. oktober, oppvarming ca. kl. 09.30-09.50 – Stevnestart kl. 10.00.

11	4x50 Medley	Damer	Max 2 lag pr. klubb
12	4x50 Medley	Herrer	Max 2 lag pr. klubb
13	50 Butterfly	Damer	
14	50 Butterfly	Herrer	
15	50 Bryst	Damer	
16	50 Bryst	Herrer	
Pause 30 min			
17	100 Rygg	Damer	
18	100 Rygg	Herrer	
19	200 Fri	Damer	
20	200 Fri	Herrer	
21	200 Bryst	Damer	
22	200 Bryst	Herrer	



SUPERFINALER

De **6 beste** i hver av øvelsene under kvalifiserer seg til finaledeltagelse, uansett årsklasse.

Lørdag 29. oktober, oppvarming kl. 15.30-16.45 – Stevnestart kl. 17.00.

23	400 Medley	Damer	
24	400 Medley	Herrer	
25	100 Butterfly	Damer	
26	100 Butterfly	Herrer	
27	100 Rygg	Damer	
28	100 Rygg	Herrer	
29	1500 Fri	Damer	Siste heat øvelse 9
30	1500 Fri	Herrer	Siste heat øvelse 10
31	200 Bryst	Damer	
32	200 Bryst	Herrer	
33	100 Fri	Damer	
34	100 Fr	Herrer	
35	4x100 Medley	Damer	6 beste lag 4x50 medley
36	4x100 Medley	Herrer	6 beste lag 4x50 medley



Søndag 30. oktober, oppvarming kl. 07.30-08.45 – Stevnestart kl. 09.00.

37	200 Butterfly	Herrer
38	200 Butterfly	Damer
39	200 Rygg	Herrer
40	200 Rygg	Damer
41	200 Medley	Herrer
42	200 Medley	Damer
Pause 30 min.		
43	50 Rygg	Herrer
44	50 Rygg	Damer
45	100 Bryst	Herrer
46	100 Bryst	Damer
47	4x50 Fri	Herrer
48	4x50 Fri	Damer



Premiering

Det er 1/3 premiering i alle klasser. Premiene er Gavekort (verdikuponger) fra Lambada Swim Shop med følgende verdier:

- 1. plass kr. 100,-
- 2. plass kr. 75,-
- 3. plass kr. 50,-
- 1/3 premier kr. 25,-

Stafetter premieres med medaljer.

Superfinaler premieres med kontanter:

- 1. plass kr. 500,-
- 2. plass kr. 300,-
- 3. plass kr. 200,-

Beste prestasjon – kr. 10.000,-

Det utbetales kr. **10.000,-** for stevnets beste prestasjon etter Finas poengtabell (2010), uavhengig av kjønn.

Funksjonshemmede utøvere konkurrerer etter den australske modellen.

Påmelding

Siste frist for påmelding er **tirsdag 18.oktober kl. 24.00**.

Påmelding sendes på e-post til: jech@medley.no.

Etteranmelding godtas i ledige baner frem til lagledermøtet fredag 25.oktober mot dobbel startkontigent.

Påmeldingstid skal være beste tid oppnådd i perioden fra og med 19.10.2010-18.10.2011.

Hvis øvelsen ikke er svømt i perioden, tillates stipulert tid. Disse blir ved heatbegrensning rangert sist.

NB! *Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat med ønske om å overholde en sportslig fornuftig tidsplan.*

Spørsmål vedrørende påmelding rettes til **John Erlend Christiansen**:

Startkontigent

Startkontigent kr. 75,- pr. individuelle øvelse og kr. 150,- pr. lag.

Startkontingentene innbetales samtidig med påmeldingen – **senest tirsdag 18. oktober**.

Lambertseter Svømmeklubb, P.B. 26 Lambertseter, 1101 Oslo

Innbetaling gjøres til bankkontonummer:

6062.05.32978 (Nordea)

Swift: NDEANOKK

Iban: NO9860620532978

Merk innbetaling med klubbnavn.

Stevnekontor

Stevnekontoret i svømmehallen har åpent fra fredag kl. 14.30 og under hele arrangementet.

Lagledermøte

Lagledermøtet avholdes fredag 28. oktober kl. 15.00.

Livetiming.no

Alle praktiske forhold rundt stevnet kan sees på følgende hjemmeside:

<http://www.livetiming.no> (klikk på Lambertseter Open 2011)

Her finner du innbydelse, startlister, heatlister og resultater fra stevnet.

Stevnet har også livetiming.

Kafeteria

Vi selger baguetter, pastasalat, pølser, frukt, vafler og kaker, samt saft og kaffe.

Overnatting

Vi tilbyr overnatting på madrass med full pensjon på skole ved siden av svømmehallen, se eget infoskriv.

Transport til Lambertseter Bad

Det er gode transport muligheter med T- banen fra sentrum til Lambertseter Bad.

Parkering

Det er forbudt å parkere i skolegården på Lambertseter skole før kl.16.30 fredag. Parkering må skje utenfor skolens området. Resten av helgen er parkering gratis i skolegården.

Kontaktpersoner

Stevneleder: Cato Bratbakk, **Mob:** 907 78 002 **e-post:** cato@bratbakk.com

Sportssjef: Frank Pedersen, **Mob:** 472 50 327 **e-post:** frank@lsvk.no

Butikken er ÅPEN under hele stevnet!

LAMBADA SWIMSHOP SELGER ALT AV SVØMMEUTSTYR!

Lambada Swimshop

I vår butikk på Lambertseter bad selger vi svømmetøy i topp kvalitet fra **ARENA**. Vi har alt du trenger til svømmekurs, trening og konkurranse.

Våre åpningstider er:

- hverdager kl. 09.00 - 14.00
- tirsdag og onsdag kl. 16.15 - 19.00

Adresse: Glimmerveien 42, 1155 Oslo (Lambertseter)

Ønsker du mer informasjon, ta kontakt med Anne Cecilie på tlf: **22 74 94 00**, e-post: anne@lsvk.no



VI SELGER NORGES BESTE BADEHETTER!

Bestill din badehette med klubblogo, sponsornavn, navn på svømmeren eller det du måtte ønske!

Dette er silikonbadehetter i topp kvalitet! (58 gram)



Antall	En farget trykk m/klubblogo	To farget trykk m/klubblogo	Tre farget trykk m/klubblogo
25. stk.	Kr. 79.00,-	Kr. 89.00,-	Kr. 109.00,-
50. stk.	Kr. 69.00,-	Kr. 79.00,-	Kr. 99.00,-
100. stk.	Kr. 59.00,-	Kr. 69.00,-	Kr. 89.00,-
200. stk.	Kr. 49.00,-	Kr. 59.00,-	Kr. 79.00,-

For mer informasjon eller et uforpliktende pristilbud, ta kontakt med Anne Cecilie på tlf: **22 74 94 00**, e-post: anne@lsvk.no



Velkommen til

Lambertseter
OPEN  **2011**