Nordea Open





Nordea

Lambertseter svømmeklubb har gleden av å invitere
til Nordea Open på Lambertseter bad

15. - 16. desember 2012

www.lsvk.no

LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen

www.lsvk.no

Våre samarbeidspartnere:

Nordea · Oslo Kongressenter Folkets Hus · arena · OBOS

Nordea Open 15.-16.desember 2012

Lambertseter Svømmeklubb har gleden av å invitere til det åpne svømmestevnet, Nordea Open, på Lambertseter bad 15.-16.desember 2012.

Bassenget er 25m langt, har 6 baner og vanntemperatur på ca. 27.0 grader. Lambertseter Svømmehall er nyrenovert. Stevnet arrangeres i henhold til NSFs lover og regler. Stevnet blir gjennomført med elektronisk tidtaking og livetiming. Stevnet er åpent for svømmere født 2002 og eldre, inkludert funksjonshemmede.

Tidspunkter, begge dager
Innsvømming kl. 09.00
Lagledermøte kl. 09.00
Stevnestart kl. 10.00

Øvelsesoppsett

Lørdag			Søndag		
Nr.	**Øvelse**	**Klasse**	**Nr.**	**Øvelse**	**Klasse**
1	4x100 lagmedley**	Mix*, SR	9	4x100 fri**	Mix*, SR
2	100 bryst	Damer, 02-SR	10	100 bryst	Herrer, 02-SR
3	50 fly	Herrer, 02-SR	11	50 fly	Damer, 02-SR
4	200 medley	Damer, 02-SR	12	200 medley	Herrer, 02-SR
PAUSE 30 min					
5	4x50 lagmedley **finale****	Mix*, SR	13	4x50 fri **finale****	Mix*, SR
6	50 fri	Herrer, 02-SR	14	50 fri	Damer, 02-SR
7	100 rygg	Damer, 02-SR	15	100 rygg	Herrer, 02-SR
8	400 fri	Herrer, 02-SR	16	400 fri	Damer, 02-SR

** Mix-lag består av to herrer/gutter og to damer/jenter i valgfri rekkefølge, uansett årsklasse.*
***kvalifisering til finale på 4x50 lagmedley/fri mix*
**** de 6 beste lagene fra forsøk på 4x100 lagmedley/fri mix*

Premiering
1/3 premiering for årsklassene 2001-Senior. Premiene er gavekort fra Lambada Swimwear.
Deltagerpremie til klassene 2000, 2001 og 2002.
Stafett: Premiering av de tre beste i finalen.
Resultatene for klasse 2002 vil bli sortert alfabetisk.
Lambada Swimwear deler ut julegave til helgens heldige svømmer.

Våre samarbeidspartnere:

Påmelding
Påmeldingene sendes på e-post til John Erlend Christiansen, jech@medley.no.
Frist for påmelding: onsdag 5.desmeber 2012.
Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbelt startkontingent.

Startkontingent
Kr. 75,- pr individuelle øvelse. For årsklassen 2002: kr 75,- uansett antall starter.
Kr. 150,- pr lagøvelse.
Lambertseter Svømmeklubb fakturerer klubbene i etterkant av stevnet. Oppgi mailadresse for mottakelse av faktura ved påmelding.

Stevnet vil ha elektronisk tidtaking, se www.livetiming.no for startlister, tidsskjema og resultater.

Kafeteria
Det blir salg av mat, drikke og frukt under stevnet.

Lambada Swimwear holder åpent under stevnet. Her finner du det du trenger til trening og konkurranse. Vi har stort utvalg av svømmetøy, blant annet fra Arena.

Vi holder til i Glimmerveien 42, 1155 Oslo.

Parkering er gratis i skolegården, utenfor Lambertseter skole.

Spørsmål
Stevneleder: Caroline Brinchmann, caroline@lsvk.no, 472 50 336
Påmelding: John Erlend Christiansen, jech@medley.no, 909 73 709

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til vår nyrenoverte svømmehall!

Med vennlig hilsen
Lambertseter Svømmeklubb

Våre samarbeidspartnere:

Lambada
swimwear







VI SELGER ALT AV SVØMMEUTSTYR

Butikken holder åpent under hele stevnet.
Her får du kjøpt svømmetøy i topp kvalitet.



Har du spørsmål? Ta kontakt med Henriette på mail: **henriette@lsvk.no**



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen

www.lsvk.no

Våre samarbeidspartnere:

Nordea · Oslo Kongressenter · arena · OBOS