



# LØRENSKOG-RÆLINGEN

## KAPPSVØMMINGSKLUBB

Norges Svømmeforbund  
Akershus Svømmekrets  
Oslo Svømmekrets  
Østfold Svømmekrets  
Dommer og autorisasjonsutvalg  
Klubbene

Lørenskog, 29. november 2011

### Rekrutt- og approbert stevne søndag 22. januar 2012

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning inviterer Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb til rekrutt- og approbert stevne med mastersklasser i Sandbekkallen søndag 22. januar 2012. Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 26 grader. Det er elektronisk tidtaking, og stevnet kan følges kontinuerlig på livetiming, følg lenken til stevnet på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no).

#### Rekruttstevnet

Stevnet starter kl. 09:00 med innsvømming fra kl. 08:30. Lagledermøte kl. 08:30.

#### Øvelser for rekruttstevnet (maks tre øvelser per utøver):

1.	50 meter	fri	Jenter rekrutt	1998 og yngre
2.	50 meter	fri	Gutter rekrutt	1998 og yngre
3.	25 meter	rygg	Jenter rekrutt	1998 og yngre
4.	25 meter	rygg	Gutter rekrutt	1998 og yngre
5.	25 meter	butterfly	Jenter rekrutt	1998 og yngre
6.	25 meter	butterfly	Gutter rekrutt	1998 og yngre
7.	4x50 meter	ri	Mixed rekrutt	1998 og yngre
8.	50 meter	bryst	Jenter rekrutt	1998 og yngre
9.	50 meter	bryst	Gutter rekrutt	1998 og yngre
10.	100 meter	IM	Jenter rekrutt	1998 og yngre
11.	100 meter	IM	Gutter rekrutt	1998 og yngre
12.	4x50 meter	bryst	Jenter rekrutt	1998 og yngre
13.	4x50 meter	bryst	Gutter rekrutt	1998 og yngre

Se siste side for informasjon om påmelding og kjørebeskrivelse til hallen.



# LØRENSKOG-RÆLINGEN

## KAPPSVØMMINGSKLUBB

### Approberte stevnet

Stevnet er åpent for utøvere født 2002 og eldre herunder mastersklasser. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler og starter kl. 12:00. Innsvømmingen vil foregå fra kl. 11:00 og lagledermøtet avholdes kl 11:00.

### Øvelser for det approberte stevnet:

1.	200 meter	IM	Jenter	Alle klasser
2.	200 meter	IM	Gutter	Alle klasser
3.	100 meter	Rygg	Jenter	Alle klasser
4.	100 meter	Rygg	Gutter	Alle klasser
5.	200 meter	Bryst	Jenter	Alle klasser
6.	200 meter	Bryst	Gutter	Alle klasser
7.	50 meter	Butterfly	Jenter	Alle klasser
8.	50 meter	Butterfly	Gutter	Alle klasser
9.	4x50 meter	Medley	Jenter	Senior / Junior
10.	4x50 meter	Medley	Gutter	Senior / Junior

Pause ca. 30 minutter

11.	200 meter	Rygg	Jenter	Alle klasser
12.	200 meter	Rygg	Gutter	Alle klasser
13.	100 meter	Bryst	Jenter	Alle klasser
14.	100 meter	Bryst	Gutter	Alle klasser
15.	100 meter	Butterfly	Jenter	Alle klasser
16.	100 meter	Butterfly	Gutter	Alle klasser
17.	4x50 meter	Fri	Jenter	Senior / Junior
18.	4x50 meter	Fri	Gutter	Senior / Junior
19.	400 meter	Fri	Jenter	Alle klasser
20.	400 meter	Fri	Gutter	Alle klasser
21.	1500 meter*	Fri	Jenter	Alle klasser
22.	1500 meter*	Fri	Gutter	Alle klasser

\*) Arrangøren forbeholder seg retten til heatbegrensing.



# LØRENSKOG-RÆLINGEN KAPPSVØMMINGSKLUBB

## **Påmelding og premiering:**

Påmeldingen, som helst skal være på UNI\_P-format, sendes til [stevne@lrk.no](mailto:stevne@lrk.no) innen 11. januar kl. 24.00. NB: Merk mailen med hvilket stevne påmeldingen gjelder for. En svømmer kan ikke delta på begge stevner.

**For deltakere i rekruttstevnet** vil det bli en deltagerpremie til hver. Det betales startkontingent kr. 75,- uavhengig av antall øvelser. Det godtas maks 3 øvelser per utøver.

**For deltakere i approbert stevnet** vil det bli en deltakerpremie til alle født fra 2000 til 2002. For årsklassene fra 2001 og masterklasser er det 1/3 premiering. Startkontingent kr. 75,- pr. individuell øvelse og kr. 150,- pr. stafettlag. 2002-klassen betaler kr. 75,- uavhengig av antall øvelser. Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent. Kontingenten innbetales samtidig med påmelding til:

Lørenskog – Rælingen Kappsvømmingsklubb  
Postboks 155  
1471 Lørenskog  
Konto: 1503.13.06172

Ankomst til Sandbekkhallen via riksvei 159. Avkjøring retning Løvenstad - Blystadlia mellom Lørenskog og Lillestrøm. Hallen ligger i tilknytning til Sandbekken ungdomsskole i Rælingen kommune. Hallen er godt synlig fra Blystadveien, med innkjøring via Tiurveien, 2006 Løvenstad.



Kafeteria med salg av mat og drikke under stevnet.

Vi ønsker svømmere, ledere og ledsagere velkommen til Sandbekkhallen søndag 23. januar.

Eventuelle spørsmål besvares etter beste evne av Lorant Farkas fortrinnsvis på email [farkas.lorant@gmail.com](mailto:farkas.lorant@gmail.com) , evt på telefon 944 36 359.

Med hilsen  
Lørenskog – Rælingen Kappsvømmingsklubb