

Lambertseter Svømmeklubb

Inviterer til Lambadalekene
lørdag 5. mai 2012



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen

www.lsvk.no

Våre samarbeidspartnere:



OBOS

Lambertseter svømmeklubb inviterer til Lambadalekene lørdag 5. mai 2012

Lambertseter Svømmeklubb har gleden av å invitere til det åpne stevnet, Lambadalekene, for tredje gang. Vi ønsker å skape et svømmestevne rettet mot de yngste utøverne, født 2002-1997.

Bassenget er 25m langt, har 6 baner og en vanntemperatur på ca. 27.0 grader. Lambertseter svømmehall har startpallene fra Beijing 2008, med trackstart-vinge i bakkant av pallene. Stevnet blir gjennomført med Elektronisk tidtaking og livetiming.

Stevnet arrangeres i henhold NSF's terminliste, og det vil bli konkurrert i henhold til NSF's lover og regler.

Tider:

Innsvømming kl. 10.30

Lagledermøte kl. 11.00

Stevnetstart kl. 12.00

Øvelsesoppsett:

Øvelse nr.	Øvelse	Klasse	Øvelse nr.	Øvelse	Klasse
1	50 butterfly	Jenter	2	50 butterfly	Gutter
3	100 fri	Jenter	4	100 fri	Gutter
5	100 bryst	Jenter	6	100 bryst	Gutter
7	25 butterfly-kick*	Jenter	8	25 butterfly-kick*	Gutter
<i>PAUSE 30 min</i>					
9	100 medley	Jenter	10	100 medley	Gutter
11	50 bryst	Jenter	12	50 bryst	Gutter
13	100 rygg	Jenter	14	100 rygg	Gutter
15	200 fri	Jenter	16	200 fri	Gutter
17	4x50 butterfly	Jenter	18	4x50 butterfly	Gutter

* Forklaring 25 butterfly-kick: Svømming foregår under vann. Det er lov å komme opp for å puste, men ikke bruke armene for å skape fremdrift.

Premiering:

1/3 premiering for årsklassene 2001-1997.

Deltagerpremie til klassen f. 2000, 2001 og 2002. Resultatene for klasse 2002 vil bli sortert alfabetisk.

Påmelding:

Påmeldingene sendes på e-post til Kristian Kvam, kristian@lsvk.no.

Frist for påmelding: onsdag 25.april 2012.

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbelt startkontigent.

www.lsvk.no

Våre samarbeidspartnere:



OBOS

Startkontigent:

Kr. 75,- pr individuelle øvelse. For årsklassen 2002: kr 75,- uansett antall starter.

Betaling sendes sammen med påmeldingen til:

Kontonr. 6062.05.32978 - Merk betalingen med «Lambadelekene 2012».

Lambertseter Svømmeklubb, PB 26 Lambertseter, 1101 Oslo.

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.

Butikk:

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

Vi holder til i:

Glimmerveien 42, 1155 Oslo.

Spørsmål:

Stevneleder: Caroline Brinchmann, caroline@lsvk.no, 472 50 336

Påmeldingsansvarlig: Kristian Kvam, kristian@lsvk.no, 959 03 931

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til Lambadalekene 2012!

Med vennlig hilsen

Lambertseter Svømmeklubb

www.lsvk.no

Våre samarbeidspartnere:



OBOS

LAMBADA SWIMWEAR SELGER ALT AV SVØMMEUTSTYR!

Lambada Swimwear

I vår butikk på Lambertseter bad selger vi svømmetøy i topp kvalitet.

Vi har alt du trenger til svømmekurs og trening. Vi holder åpent under hele stevnet.



ARENA
Konkurransedrakt dame:
FRA: **2450,-**

ARENA
Konkurransesbukse herre:
FRA: **1320,-**



PADDLES:
PRIS: **220,-**



HYDRO T2 ZOOMERS:
PRIS: **420,-**



YINGFA
Konkurransesbukse herre:
PRIS: **500,-**



YINGFA
Konkurransedrakt dame:
PRIS: **750,-**
Diverse googles:
PRIS: **175,-**



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 Frank på e-post: frank@lsvk.no

