

Velkommen til

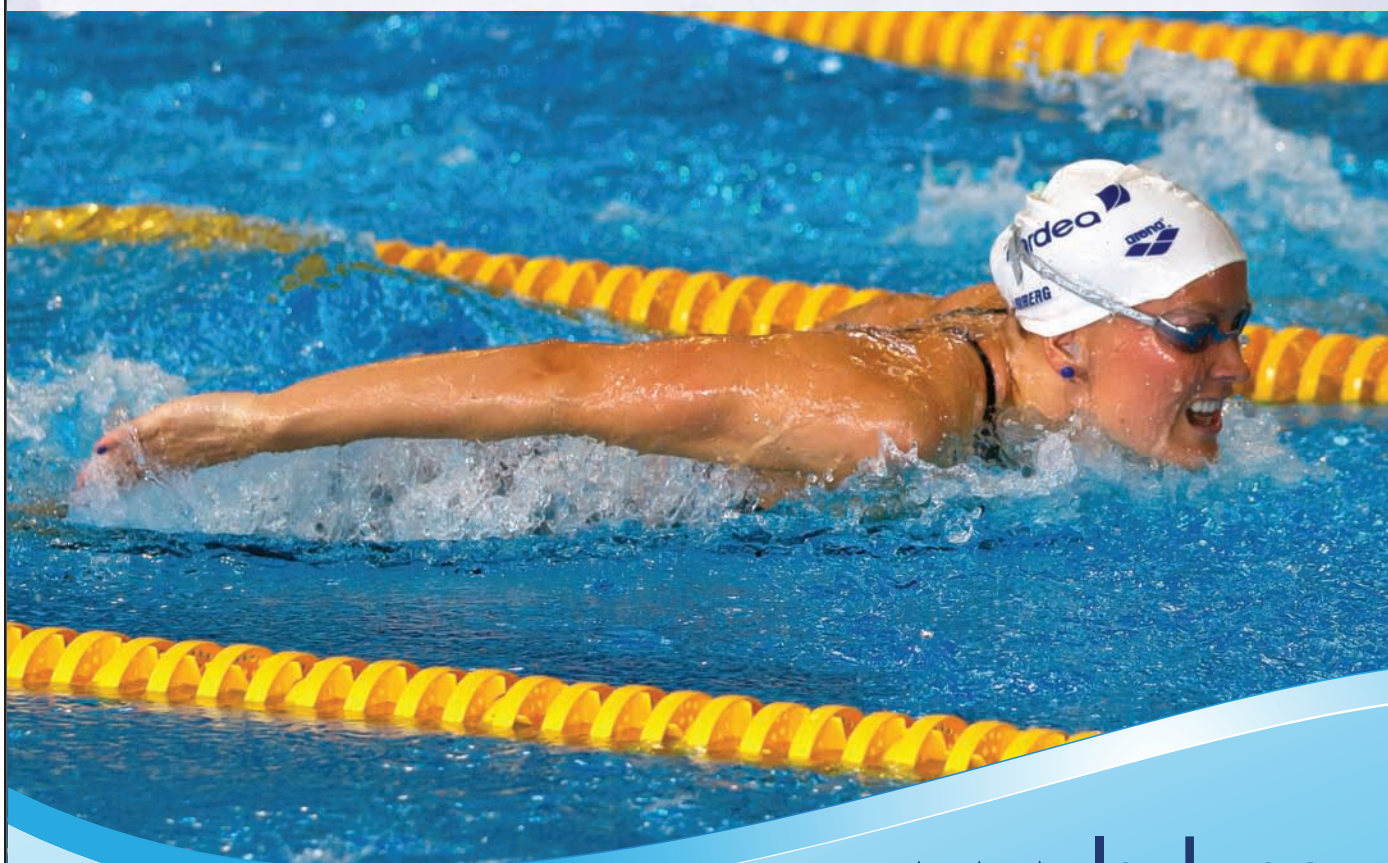
# Lambertseter OPEN 2012

26. - 28. oktober 2012



i samarbeid  
med

Nordea 



[www.lsvk.no](http://www.lsvk.no)

Våre samarbeidspartnere:



OBOS

**26. – 28. oktober 2012, 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 seks baner med bølgebrytende baneskillere. Vanntemperaturen er på ca. 27,0 grader. Stevnet vil avholdes med elektronisk tidtaking, livetiming og lystavle med resultater. Vi ønsker å gjennomføre et stevne med fornuftig tidsramme.

## Oppvarming og stevnestart

	Oppvarming	Stevnestart
Fredag	14:30 – 15:45	16:00
Lørdag	07:00 – 08:15	08:30 (NB:1500 fri)
Lørdag	09:15 – 09:45	10:00
Lørdag	15:45 – 16:45	17:00
Søndag	07:30 – 08:45	09:00

## LAGLEDERMØTE

Lagledermøtet avholdes fredag 26. oktober kl. 14.30 i møterommet på Lambertseter bad.

## STEVNEKONTOR

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

## PÅMELDING

Siste frist for påmelding er tirsdag 16.oktober kl. 24:00. Påmelding sendes på e-post til [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no).

Etteranmelding godtas i ledige baner frem til lagledermøtet fredag mot dobbel startkontigent. Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat for overholde en sportslig fornuftig tidsplan.

Spørsmål vedrørende påmelding kan rettes til John Erlend Christiansen:

Mob: + 47 90 97 37 09, E-post: [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no)

## STARTKONTIGENT

Startkontigent kr. 75 pr. individuelle start og kr. 150 pr. lagstart.

Startkontingent faktureres i etterkant, oppgi fakturaadresse og e-post ved påmelding.

## ØVELSESOPPSETT OG KLASSER

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

A – 1993 og eldre

B – 1994, 1995 og 1996

C – 1997, 1998 og 1999



# LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB

# Lambertseter OPEN 2012

## KVALIFIKASJONSKRAV

Kvalperioden til stevnet er 17. oktober 2011 til 16. oktober 2012. Alle påmeldingstider til stevnet må være satt i denne perioden og være innenfor kvalifikasjonskrav. For øvelser uten kvalkrav (400m IM, 1500m fri og 400m fri) tillates stipulert tid hvis øvelsen ikke er svømt i kvalperioden, men disse stiller sist ved heatbegrensning. Heatbegrensning gjøres på bakgrunn av påmeldingstider uavhengig av klasse.

## PREMIERING

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

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

## PREMIERING SUPERFINALER

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

## STEVNETS BESTE PRESTASJON – 10 000 KR

Det utbetales kr. 10.000,- for stevnets beste prestasjon etter Finas poengtabell (2011), uavhengig av kjønn. Ved lik poengsum deles premien.

## LIVETIMING.NO

Startlister, heatlister, resultatlister og livetiming finner du på: [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no).



## LAMBADA SWIMWEAR

Det vil bli solgt svømmeutstyr under hele stevnet i butikken Lambada Swimwear. Vi har blant annet gode tilbud fra Arena og Yingfa.

## KAFETERIA

Vår kafeteria i svømmehallen er åpen under hele stevnet med salg av baguetter, pølser, vafler, kaffe osv.

## OVERNATTING

Overnatting på madrass med full pensjon på skole ved siden av svømmehallen, eller vi kan formidle overnatting på hotell.

Rica Hotell Helsfyr  
Strømsvn. 108, 0602 Oslo  
Tlf. 23067878 e-post; [rica.helsfyr.hotel@rica.no](mailto:rica.helsfyr.hotel@rica.no)

Enkeltrum kr. 795,-  
Dobbeltrum kr. 995,-  
Trippeltrum kr. 1200,-  
4-sengs rom kr. 1400,-

Prisene er pr. rom, pr. natt ink. frokost og moms.  
Overnatting på skolen, se vedlegg.

## 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.14:45 fredag. Resten av helgen er parkering gratis.

## KONTAKTPERSONER

Stevneleder: Knut Arild Midtbø  
Mob: + 47 900 14 194, E-post: [knutarild@mac.com](mailto:knutarild@mac.com)



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB  
[www.lsvk.no](http://www.lsvk.no) - sammen mot toppen

[www.lsvk.no](http://www.lsvk.no)

Våre samarbeidspartnere:



OBOS

## ØVELSER OG KVALIFISERINGSKRAV

FREDAG 26. OKTOBER					
Øvelse	Kjønn	93 og eldre	94-96	97-99	
1	400 medley	Damer	Åpen klasse, maks 4 heat		
2	400 medley	Herrer	Åpen klasse, maks 4 heat		
3	100 Fri	Damer	1.04,00	1.06,00	1.10,00
4	100 Fri	Herrer	59,50	1.00,50	1.04,50
Pause 30 min					
5	100 Butterfly	Damer	1.14,00	1.15,00	1.18,00
6	100 Butterfly	Herrer	1.06,00	1.07,00	1.13,00
7	200 Rygg	Damer	2.36,00	2.40,00	2.52,00
8	200 Rygg	Herrer	2.22,00	2.30,00	2.40,00

LØRDAG 27. OKTOBER					
9	1500 Fri	Damer	Åpen klasse, maks 2 heat		
10	1500 Fri	Herrer	Åpen klasse, maks 2 heat		
Ny oppvarming etter 1500 m fri ca kl. 9:15. Stevnestart kl. 10:00.					
11	200 Medley	Damer	2.39,00	2.46,00	2.52,00
12	200 Medley	Herrer	2.26,00	2.32,00	2.40,00
13	50 Butterfly	Damer	33,50	34,50	36,50
14	50 Butterfly	Herrer	30,00	32,00	34,50
15	200 Bryst	Damer	2.58,00	3.02,00	3.08,00
16	200 Bryst	Herrer	2.42,00	2.46,00	2.55,00
Pause 45 min					
17	100 Rygg	Damer	1.13,00	1.16,00	1.20,00
18	100 Rygg	Herrer	1.08,00	1.11,00	1.16,00
19	200 Fri	Damer	2.19,00	2.25,00	2.29,00
20	200 Fri	Herrer	2.04,00	2.10,00	2.17,00
21	4 x 50 Medley	Mix *	Åpen klasse, maks 4 heat		
*to gutter og to jenter					

SUPERFINALER LØRDAG 27. OKTOBER		
Øvelse	Kjønn	
De 6 beste resultatene fra fredag/lørdag, uansett årsklasse, kvalifiserer seg til superfinale i hver av følgende øvelser.		
22	400 medley	Damer
23	400 medley	Herrer
24	100 Butterfly	Damer
25	100 Butterfly	Herrer
26	100 Rygg	Damer
27	100 Rygg	Herrer
28	200 Bryst	Damer
29	200 Bryst	Herrer
30	100 Fri	Damer
31	100 Fri	Herrer
32	4 x 50 Medley	Mix *
*to gutter og to jenter		

SØNDAG 28. OKTOBER					
33	400 Fri	Damer	Åpen klasse, maks 5 heat		
34	400 Fri	Herrer	Åpen klasse, maks 5 heat		
35	50 Bryst	Damer	39,00	40,00	41,00
36	50 Bryst	Herrer	34,50	36,00	38,00
37	200 Butterfly	Damer	2.40,00	2.44,00	2.52,00
38	200 Butterfly	Herrer	2.28,00	2.32,00	2.40,00
39	50 Fri	Damer	29,50	31,50	33,50
40	50 Fri	Herrer	27,50	28,50	30,50
Pause 60 min					
41	100 Medley	Damer	1.14,00	1.16,00	1.19,00
42	100 Medley	Herrer	1.06,00	1.09,00	1.14,00
43	50 Rygg	Damer	36,00	37,00	39,00
44	50 Rygg	Herrer	31,50	32,50	35,00
45	100 Bryst	Damer	1.22,50	1.25,00	1.27,00
46	100 Bryst	Herrer	1.14,50	1.16,50	1.20,00
47	4 x 50 Fri	Damer	Åpen klasse		
48	4 x 50 Fri	Herrer	Åpen klasse		



# Lambada

swimwear

**VI HAR ALT DU TRENGER TIL  
SVØMMEKURS, TRENING OG KONKURRANSE**



**BUTIKKEN ER ÅPEN UNDER HELE STEVNETT!**

**VI SELGER NORGES BESTE BADEHETTER!**

Antall	En farget trykk m/klubblogo	To farget trykk m/klubblogo	Tre farget trykk m/klubblogo
25. stk.	Kr. 79,-	Kr. 89,-	Kr. 109,-
50 stk.	Kr. 69,-	Kr. 79,-	Kr. 99,-
100 stk.	Kr. 59.00,-	Kr. 69,-	Kr. 89,-
200 stk.	Kr. 49,-	Kr. 59,-	Kr. 79,-

Bestill din badehette med klubblogo, sponsernavn, navn på svømmer eller det du måtte ønske.

Adresse: Glimmerveien 42, 1155 Oslo (Lambertseter)

Ønsker du mer informasjon, ta kontakt med Henriette på  
tlf: 41 31 00 94,  
e-post: [henriette@svk.no](mailto:henriette@svk.no)



**LAMBERTSETER**  
**SVØMMEKLUBB**

**Lambertseter**  
**OPEN**  **2012**

**26. – 28. oktober 2012, Lambertseter Bad – Oslo**