

# Lambertseter Svømmeklubb

Inviterer til Lambadalekene  
søndag 16. juni 2013



**LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB**

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

*- sammen mot toppen*



Våre samarbeidspartnere:



**OBOS**



**OBOS**

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

# Lambertseter svømmeklubb inviterer til Lambadalekene søndag 16. juni 2013

Lambertseter Svømmeklubb har gleden av å invitere til det åpne stevnet, Lambadalekene, for fjerde gang. Vi ønsker å skape et svømmestevne rettet mot de yngste utøverne, født 2003-1998.

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. 09.00

Lagledermøte kl. 09.00

Stevnetstart kl. 10.00

## 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
PAUSE 30 min					
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 2002-1998.

Deltagerpremie til klassen f. 2001, 2002 og 2003. Resultatene for klasse 2003 vil bli sortert alfabetisk.

Stafett: Medaljer til de tre beste lagene uansett klasse.



**LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB**  
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Våre samarbeidspartnere:



**OBOS**



**OBOS**

www.lsvk.no

**Påmelding:**

Påmeldingene sendes på e-post til Caroline Brinchmann, [caroline@lsvk.no](mailto:caroline@lsvk.no).

**Frist for påmelding: onsdag 5.juni 2013 kl. 24.00.**

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbelt startkontingent.

**Startkontingent:**

Kr. 75,- pr individuelle øvelse. For årsklassen 2003: kr 75,- uansett antall starter.

Kr. 150,- pr lagstart.

Lambertseter svømmeklubb fakturerer klubbene i etterkant av stevnet.

Stevnet vil ha elektronisk tidtaking, se [www.livetiming.no](http://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](mailto:caroline@lsvk.no), 472 50 336

**Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til Lambadalekene 2013!**

*Med vennlig hilsen*

*Lambertseter Svømmeklubb*



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



Våre samarbeidspartnere:



**OBOS**



**OBOS**

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

# Lambada

swimwear



**Bestselger!**  
Nå også  
i rosa



## 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](mailto:henriette@lsvk.no)



**LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB**

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

- sammen mot toppen

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

Våre samarbeidspartnere:



**OBOS**



**OBOS**