ARENA OPEN



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

søndag 13. desember 2015

www.lsvk.no

LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen

www.lsvk.no

Våre samarbeidspartnere:

arena arena arena OBOS OBOS

Arena Open 13. desember 2015

Lambertseter Svømmeklubb har gleden av å invitere til åpent stevne på Lambertseter bad søndag 13.desember 2015.

Bassenget er 25m langt, har 6 baner og vanntemperatur på ca. 27,0 grader. Stevnet arrangeres i henhold til NSFs lover og regler. Stevnet blir gjennomført med elektronisk tidtaking og livetiming. Stevnet er åpent for svømmere født 2005 og eldre, inkludert funksjonshemmede og masters.

Tidspunkter 2002 og eldre
Innsvømming kl 08.30
Stevnestart kl 09.30

Tidspunkter 2003 og yngre
Innsvømming kl 12.30 (straks de eldre er ferdig)
Stevnestart kl 13.30

Øvelsesoppsett

2002 og eldre					
Øvelsesnr	Øvelse	Klasse	Øvelsesnr	Øvelse	Klasse
1	100 fly	Damer, 2002-SR	2	100 fly	Herrer, 2002-SR
3	100 bryst	Damer, 2002-SR	4	100 bryst	Herrer, 2002-SR
5	200 medley	Damer, 2002-SR	6	200 medley	Herrer, 2002-SR
7	200 fly	Damer, 2002-SR	8	200 fly	Herrer, 2002-SR
9	50 fri	Damer, 2002-SR	10	50 fri	Herrer, 2002-SR
11	100 rygg	Damer, 2002-SR	12	100 rygg	Herrer, 2002-SR
13	200 fri	Damer, 2002-SR	14	200 fri	Herrer, 2002-SR
2003 og yngre					
Øvelsesnr	Øvelsesnr	Øvelsesnr	Øvelsesnr	Øvelsesnr	Øvelsesnr
15	4x50 lagmedley	Mix*, 2005-2003			
16	100 fly	Damer, 2005-2003	17	100 fly	Herrer, 2005-2003
18	100 bryst	Damer, 2005-2003	19	100 bryst	Herrer, 2005-2003
20	200 medley	Damer, 2005-2003	21	200 medley	Herrer, 2005-2003
22	200 fly	Damer, 2005-2003	23	200 fly	Herrer, 2005-2003
24	50 fri	Damer, 2005-2003	25	50 fri	Herrer, 2005-2003
26	100 rygg	Damer, 2005-2003	27	100 rygg	Herrer, 2005-2003
28	200 fri	Damer, 2005-2003	29	200 fri	Herrer, 2005-2003

** Mix lag består av to herrer/gutter og to damer/jenter i valgfri rekkefølge.*

Premiering

- 1/3 premiering for årsklassene 2004-Senior, inklusiv funksjonshemmede og masters. Premiene er gavekort fra Lambada Swimwear.
- Deltagerpremie til klassene 2003, 2004 og 2005.
- Stafett: Premiering av de tre beste.
- Resultatene for klasse 2005 vil bli sortert alfabetisk.

Premiering

Arena deler ut Carbon-drakt til den svømmeren som oppnår høyest poengsum sammenlagt i to øvelser i følgende klasser:

- Jenter født 1996 og tidligere.
- Gutter født 1996 og tidligere.
- Jenter født 1997-2002.
- Gutter født 1997-2002.

Lambada Swimwear deler ut Yingfa konkurransedrakt/bukse til den svømmer som oppnår høyest poengsum sammenlagt i to øvelser i følgende klasser:

- Jenter født 2003-2004.
- Gutter født 2003-2004.

Våre samarbeidspartnere:

arena arena arena

OBOS OBOS

Påmelding
Påmelding sendes på e-post til Caroline Brinchmann, caroline@lsvk.no.
Frist for påmelding: onsdag 2.desember 2015.
Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontigent til og med lagledermøte.

Påmelding
Kr. 100,- pr individuelle øvelse. For årsklassen 2005; Kr. 100,- uansett antall starter.
Kr. 200,- 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.

Lagledermøte
I møterommet på Lambertseter bad kl. 08.30.

Heatbegrensing
Vi tar forbehold om heatbegrensing ved for stor deltagelse.

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

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

Vi holder til i Langbølgen 24, 1155 Oslo.

Parkering er gratis i skolegården, utenfor Lambertseter skole.

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

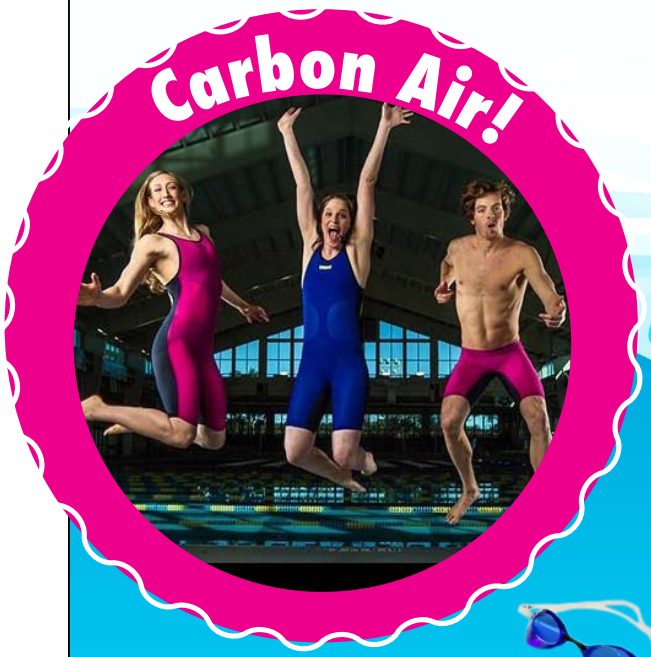
Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til Lambertseter bad!

Med vennlig hilsen
Lambertseter svømmeklubb

Våre samarbeidspartnere:

Butikken holder åpent under hele stevnet!

Lambada
swimwear





Vi har fått inn kompresjonstights fra Skins!





Vi har et STORT utvalg av konkurransedrakter!

VI SELGER ALT AV SVØMMEUTSTYR





Mast i svart, blå og turkis!



Makina er også kommet i turkis fra str. 26.

Se også vår nye tøffe badedrakt og badebukse – **Routes**.

Langbølgen 24, 1155 Oslo, Tlf: 22 74 94 00

henriette@lsvk.no