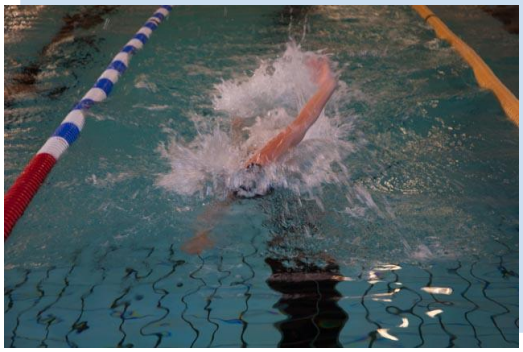
LØRENSKOG-RÆLINGEN
KAPPSVØMMINGSKLUBB

STIFTET
20. AUGUST 1967

# *Innbyr til LÅMØ kvalifiseringsstevne i Sandbekkenhallen lørdag 16. og søndag 17. januar 2016*

*I henhold til terminlisten og med NSF's godkjennelse inviterer Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb til approbert stevne med mastersklasser i Sandbekkhallen lørdag 16. og søndag 17. januar 2016. Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 26 grader. Det er elektronisk tidtaking. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.*



**Klasseinndeling:**
2006, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001, 2000, 1999, 1998, 1997 og sr.
Stevnet er åpent for funksjonshemmede og Masters, i egne klasser i henhold til NSF sitt regelverk.
Startlister, heatlister og resultater legges ut på www.livetiming.no.

**Påmelding:**
Påmeldingen sendes på UNI_P - format til **stevne@lrk.no** innen **torsdag 07. januar 2016 kl. 24.00.**
NB: Merk mailen med hvilken klubb og hvilket stevne påmeldingen gjelder for. En svømmer kan ikke delta på begge stevner. Vi forbeholder oss retten til å stryke øvelser med liten deltagelse, samt innføre heatbegrensninger for å holde stevnet innenfor fastsatte tidsrammer.

Startkontingent kr. 100,- pr. individuell øvelse. 2006-klassen betaler kr. 100,- uavhengig av antall øvelser. Arrangør oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. til å melde seg på med stipulert tid slik §G22A6 i generelle regler for idretten gir anledning til. For 200- og 400-meterne er påmeldingstid obligatorisk – påmeldte uten estimerte tider vil kunne bli avvist.

Etteranmeldinger godtas i ledige baner frem til og med lagledermøtet mot dobbel startkontingent. Strykninger leveres så tidlig som mulig, gjerne dagene før stevnestart. Strykninger og lagoppsett leveres på ltmobil.medley.no fortløpende og så snart som mulig. Dette kan utføres på en smarttelefon, iPad eller PC. Klubbene vil få utdelt passord ved påmelding og på lagledermøte. Gebyrer og avgifter kan bli innkrevd i henhold til NSF sine lover.

**Premiering:**
1/3 premiering i hver øvelse og klasseinndeling. Gavekort i ulike valører.
Deltakerpremie til alle i årsklassene 2004 til 2006.

**Avdeling 1 – lørdag 16. januar**

Starter kl. 13:00 med innsvømming fra kl. 12:00. Lagledermøte kl. 12:00.

| Øvelse nr: | Distanse: | Klasse: | |
|---|---|---|---|
| **1.** | 50 fri | Jenter | Alle klasser |
| **2.** | 50 fri | Gutter | Alle klasser |
| **3.** | 100 butterfly | Jenter | Alle klasser |
| **4.** | 100 butterfly | Gutter | Alle klasser |
| **5.** | 50 rygg | Jenter | Alle klasser |
| **6.** | 50 rygg | Gutter | Alle klasser |
| **7.** | 50 bryst | Jenter | Alle klasser |
| **8.** | 50 bryst | Gutter | Alle klasser |
| **Pause ca 30 min** | | | |
| **9.** | 400 fri | Jenter | Alle klasser |
| **10.** | 400 fri | Gutter | Alle klasser |

**Avdeling 2 – søndag 17. januar**

Starter kl. 09:00 med innsvømming fra kl. 08:00.

| Øvelse nr: | Distanse: | Klasse: | |
|---|---|---|---|
| **11.** | 200 rygg | Jenter | Alle klasser |
| **12.** | 200 rygg | Gutter | Alle klasser |
| **13.** | 100 bryst | Jenter | Alle klasser |
| **14.** | 100 bryst | Gutter | Alle klasser |
| **15.** | 100 fri | Jenter | Alle klasser |
| **16.** | 100 fri | Gutter | Alle klasser |
| **17.** | 200 IM | Jenter | Alle klasser |
| **Pause ca. 45 minutter** | | | |
| **18.** | 200 IM | Gutter | Alle klasser |
| **19.** | 50 butterfly | Jenter | Alle klasser |
| **20.** | 50 butterfly | Gutter | Alle klasser |
| **21.** | 200 bryst | Jenter | Alle klasser |
| **22.** | 200 bryst | Gutter | Alle klasser |
| **23.** | 100 rygg | Jenter | Alle klasser |
| **24.** | 100 rygg | Gutter | Alle klasser |

**Ankomst:**
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, samt det selges svømmetøy fra Fastswim.**

Eventuelle spørsmål besvares på epost til **stevne@lrk.no**. Alternativt ta kontakt med Heidi Fallet Moen på telefon 982 65 883.