

Innbydelse til Lambadalekene 6. - 7. april 2024



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Respekt, offensivitet og samhold

Lambertseter Svømmeklubb inviterer til Lambadalekene 6. - 7. april 2024

Etter NSF's lover og regler ønsker Lambertseter Svømmeklubb velkommen til en herlig svømmehelg på Lambertseter Bad, Langbølgen 24, 1155 Oslo. Bassenget er 25 m langt, har seks baner og klorvann med en vanntemperatur på ca. 27,0 grader. Stevnet gjennomføres med elektronisk tidtaking og livetiming.

Lørdag	2012-2015	2011-SR
Innsvømming	08:00	ca. 12:00*
Stevnestart	09:00	ca. 13:00*
Søndag		
Innsvømming	08:00	ca. 12:00*
Stevnestart	09:00	ca. 13:00*

*Nøyaktige tider for andre økt begge dager kommer når påmeldingsfristen har gått ut. Økt 2 starter ca en time etter at økt 1 er ferdig. Følg med for tidsskjema på livetiming.medley.no.

Lørdag 6. april, 2012-2015

- | | |
|---------------------------------------|--|
| Øvelse 1 100 fri damer | Øvelse 2 4x50 fri mix (2 damer/2 herrer) |
| Øvelse 3 100 rygg damer | Øvelse 4 100 rygg herrer |
| Øvelse 5 50 butterfly damer | Øvelse 6 50 butterfly herrer |
| Øvelse 7 50 fri damer | Øvelse 8 50 fri herrer |
| Øvelse 9 200 individuell medley damer | Øvelse 10 200 individuell medley herrer |

Lørdag 6. april, 2011-SR

- | | |
|--|---|
| Øvelse 11 100 fri damer | Øvelse 12 100 fri herrer |
| Øvelse 13 200 individuell medley damer | Øvelse 14 200 individuell medley herrer |
| Øvelse 15 100 rygg damer | Øvelse 16 100 rygg herrer |
| Øvelse 17 50 butterfly damer | Øvelse 18 50 butterfly herrer |
| Øvelse 19 50 fri damer | Øvelse 20 50 fri herrer |
| Øvelse 21 1500 fri damer | |



Søndag 7. april, 2012-2015

Øvelse 22 100 fri herrer

Øvelse 23 4x50 medley mix (2 damer/2 herrer)

Øvelse 24 100 bryst herrer

Øvelse 25 100 bryst damer

Øvelse 26 200 butterfly herrer

Øvelse 27 200 butterfly damer

Øvelse 28 200 fri herrer

Øvelse 29 200 fri damer

Øvelse 30 50 rygg herrer

Øvelse 31 50 rygg damer

Søndag 7. april, 2011-SR

Øvelse 32 400 individuell medley herrer

Øvelse 33 400 individuell medley damer

Øvelse 34 100 bryst herrer

Øvelse 35 100 bryst damer

Øvelse 36 200 butterfly herrer

Øvelse 37 200 butterfly damer

Øvelse 38 200 fri herrer

Øvelse 39 200 fri damer

Øvelse 40 50 rygg herrer

Øvelse 41 50 rygg damer

Øvelse 42 1500 fri herrer

Premiering:

- 1/3 premiering for årsklassene 2013-SR
- Deltagerpremie til klassen f. 2012-2015. Resultatene for klasse 2014 og 2015 vil bli sortert alfabetisk.
- Stafett: premiering til de tre beste lagene uansett klasse.

Påmelding:

Påmeldingene sendes på e-post til Jan Gulbrandsen, jan@oi-svømming.no. Tlf: 99023023. **Frist for påmelding:** onsdag 20.mars 2024.

Stryking og oppsett av stafettlag foretas fortrinnsvis på web, klubbene får tilsendt passord sammen med bekreftelse av påmelding. E-post og mobil blir bare sporadisk betjent når stevnet er i gang.

Etteranmelding godtas i ledige baner fram til en time før stevnestart, mot dobbelt startkontingent. Dersom svømmer ikke har påmeldingstid, skal stipulerte tider benyttes.

Heatbegrensning:

Vi forbeholder oss retten til heatbegrensning ved for stor deltagelse.



Startkontigent:

- Kr 100 pr øvelse
- For årsklasse 2014-2015: Kr 100 uansett antall starter.
- Kr 200 pr lagstart

Lambertseter Svømmeklubb fakturerer klubbene i etterkant av stevnet. Send fakturainfo sammen med påmelding.

Livetiming.no

Stevnet vil ha elektronisk tidtaking, se www.livetiming.no for eventuelle beskjeder, startlister, tidsskjema og resultater.

Kafeteria:

Det blir salg av mat, drikke og frukt under stevnet. Vi tar kort og Vipps.

Lambada Swimwear:

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

Spørsmål:

Stevneleder: Siw Hauger, siw@lsvk.no, 90970988.

Parkering:

Gratis parkering i skolegården til Lambertseter skole, rett utenfor hallen.

**Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til
Lambadalekene 2024!**

