

Innbydelse

Lambadalekene

29.- 30. mars 2025



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Respekt, offensivitet og samhold

Etter NSFs 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	2013-2016	2012-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 29. mars, 2013-2016

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 29. mars, 2012-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 30. mars, 2013-2016

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 30. mars, 2012-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 2014-SR

Deltagerpremie til klassen 2013-2016. Resultatene for klasse 2015 og 2016 vil bli sortert alfabetisk.

Stafett: premiering til de tre beste lagene uansett klasse.

Påmelding:

Påmeldingene sendes på e-post som uni-p fil til Jan Gulbrandsen, jan@oi-svømming.no. Tlf: 99023023. Frist for påmelding: torsdag 20.mars 2025.

Strykning 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 2015-2016: 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.medley.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.

Parkering:

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

Spørsmål:

Stevneleder: Kaja Hagen, kaja@lsvk.no, 93005957.

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til Lambadalekene 2025!

