

Lambada Rekrutt



Søndag 7. juni 2026



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Respekt, offensivitet og samhold

Stevne holdes på Lambertseter bad som ligger i Langbølgen 24, 1155 Oslo.
Bassenget er 25 meter langt, har 6 baner og vanntemperatur på ca 28. grader.

Tidpunkter:

Innsvømming kl. 08.00 Lagledermøte kl. 08.00 Stevnestart kl. 09.00

Øvelsesoppsett: (maks tre øvelser pr. svømmer)

Øvelse 1	100m fri jenter	Øvelse 2	100m fri gutter
Øvelse 3	25m rygg jenter	Øvelse 4	25m rygg gutter
Øvelse 5	25m butterfly jenter	Øvelse 6	25m butterfly gutter
Øvelse 7	25m fri jenter	Øvelse 8	25m fri gutter
Øvelse 9	4x25m fri stafett mix (valgfri fordeling av jenter og gutter)		
Pause			
Øvelse 10	100m medley jenter	Øvelse 11	100m medley gutter
Øvelse 12	50m bryst jenter	Øvelse 13	50m bryst gutter
Øvelse 14	50m fri jenter	Øvelse 15	50m fri gutter

Premiering:

Alle får deltagerpremie.

Påmelding:

Sendes til rekrutt@lsvk.no

Påmeldingsfrist: **Mandag 25. mai 2026**

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent. Barn født i 2020 eller eldre kan delta.

Startkontingent og inngang:

Kr. 100,- pr. deltager uansett antall starter

Lambertseter Svømmeklubb fakturerer klubbene i etterkant av stevnet.

Pris inngang: Kr 150,- pr. person inkludert heatlister. Barn u/16 år er gratis.

Kontaktperson:

Børge Mørk, e-post: rekrutt@lsvk.no eller tlf.: 926 88 430

Kafeteria:

Kafeteria vil være åpen under stevne med salg av pølser, vafler, kake, kaffe med mer.

Trenger du svømmeutstyr?

Lambada Swimwear vil være åpent under stevnet.

www.lambadaswimwear.no



Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til et hyggelig svømmestevne!

Med vennlig hilsen

Lambertseter Svømmeklubb



Lambada

swimwear

Butikken holder åpent under hele stevnet!

YINGFA

Rimelig
konkurransedrakt!



Vi har nettbutikk!
www.lambadaswimwear.no



Følg oss gjerne på instagram for nyheter og gode tilbud :) @lambadaswimwear

Langbølgen 24, 1155 Oslo, Tlf: 22 74 94 00
annececilie@lsvk.no