

Lambertseter Rekrutt



**Lambertseter Svømmeklubb har gleden av å invitere
til uapprobert svømmestevne på Lambertseter bad**

søndag 1. mars 2026



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Respekt, offensivitet og samhold

Stevnet holdes på Lambertseter bad som ligger i Langbølgen 24, 1155 Oslo.
Bassenget er 25 meter langt, har 6 baner, og vanntemperatur på ca. 27 grader.

Tidspunkter

Insvømming kl. 10.00
Lagledermøte kl. 10.00
Stevnestart kl. 11.00

Øvelsesoppsett (maks tre øvelser pr. svømmer)

Øvelse 1: 100 m medley gutter	Øvelse 2: 100 m medley jenter
Øvelse 3: 25 m rygg gutter	Øvelse 4: 25 m rygg jenter
Øvelse 5: 25 m bryst gutter	Øvelse 6: 25 m bryst jenter
Øvelse 7: 4x25 fri mix stafett	
Øvelse 8: 25 m fri gutter	Øvelse 9: 25 m fri jenter
Øvelse 10: 50 m bryst gutter	Øvelse 11: 50 m bryst jenter
Øvelse 12: 50 m fri gutter	Øvelse 13: 50 m fri jenter

Premiering

Alle får deltagerpremie.

Påmelding

Felles påmelding for klubb, stevnefil sendes via medley.no
Påmeldingsfrist: Onsdag 11. februar 2026 (tidlig frist pga. vinterferien)
Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent.

Startkontingent

Kr. 100,- pr. deltager uansett antall starter.
Lambertseter Svømmeklubb fakturerer klubbene i etterkant av stevnet.

Kontaktperson

Børge Mørk / borge@lsvk.no / mobil 926 88 430

Kafeteria

Kafeteria vil være åpen under stevnet med salg av pølser, vafler, kaker, kaffe med mer.

Lambada Swimwear

Butikken er åpen under hele stevnet. www.lambadaswimwear.no

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til et hyggelig svømmestevne

Vennlig hilsen

Lambertseter Svømmeklubb

