



LØRENSKOG-RÆLINGEN

KAPPSVØMMINGSKLUBB

LRK inviterer til LÅMØ kvalifiseringsstevne på Fjellhamar Arena 07-08 mars 2026!

Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb inviterer til approbert stevne på Fjellhamar Arena lørdag 7. mars og søndag 8. mars 2026.

Bassenget er 25m med 8 baner og vanntemperatur på ca. 27,4 grader. Det er elektronisk tidtaking. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

Klasseinndeling:

Damer: 2017, 2016, 2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, senior.

Herrer: 2017, 2016, 2015, 2014, 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, senior.

Stevnet er åpent for parasvømmere i egne klasser i henhold til NSF sitt regelverk. Startlister, heatlister og resultater legges ut på www.livetiming.no.



Påmelding:

Påmeldingen sendes via påmeldingsrutine på medley.no eller på UNI_P - format til stevne@lrk.no innen **onsdag 25. februar 2026 kl. 23.59**.

NB: Merk mailen med hvilken klubb og hvilket stevne påmeldingen gjelder for. Vi forbeholder oss retten til å stryke øvelser med liten deltagelse.

Startkontingent:

kr. 100,- pr. individuell øvelse. Utøvere født 2016-2017 betaler 100,- uansett antall påmeldte øvelser. Arrangør oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. til å melde seg på med stipulert tid i henhold til [Lover og regler Norges svømmeforbund](#)

Strykninger og etteranmelding:

Etteranmeldinger godtas i ledige baner frem til og med lagledermøtet mot dobbel startkontingent.

Strykninger leveres så tidlig som mulig, gjerne dagene før stevnestart. Strykninger leveres på ltmobil.medley.no fortløpende og så snart som mulig. Klubbene vil få utdelt passord ved påmelding og på lagledermøte. Gebyrer og avgifter kan bli innkrevd i henhold til NSF sine lover og regler.

Premiering:

1/3 premiering i hver øvelse og klasseinndeling.

Deltakerpremie til årsklassene 2014-2016.

Avdeling 1 – lørdag 07. mars

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

Øvelse nr:	Distanse:	Klasse:	
1.	400 fri	Damer	Alle klasser
2.	100 Individuell medley	Herrer	Alle klasser
3.	100 Individuell medley	Damer	Alle klasser
4.	100 fly	Herrer	Alle klasser
5.	100 fly	Damer	Alle klasser
Pause			
6.	200 fri	Herrer	Alle klasser
7.	200 fri	Damer	Alle klasser
8.	100 bryst	Herrer	Alle klasser
9.	100 bryst	Damer	Alle klasser
10.	200 rygg	Herrer	Alle klasser
11.	200 rygg	Damer	Alle klasser

Avdeling 2 – søndag 08. mars

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

Øvelse nr:	Distanse:	Klasse:	
12.	400 fri	Herrer	Alle klasser
13.	100 rygg	Damer	Alle klasser
14.	100 rygg	Herrer	Alle klasser
15.	50 bryst	Damer	Alle klasser
16.	50 bryst	Herrer	Alle klasser
17.	200 bryst	Damer	Alle klasser
18.	200 bryst	Herrer	Alle klasser
Pause			
19.	50 fly	Damer	Alle klasser
20.	50 fly	Herrer	Alle klasser
21.	50 rygg	Damer	Alle klasser
22.	50 rygg	Herrer	Alle klasser
23.	200 Individuell medley	Damer	Alle klasser
24.	200 Individuell medley	Herrer	Alle klasser

Kafeteria:

Kafeteria er åpent under hele stevnet med salg av mat og drikke.

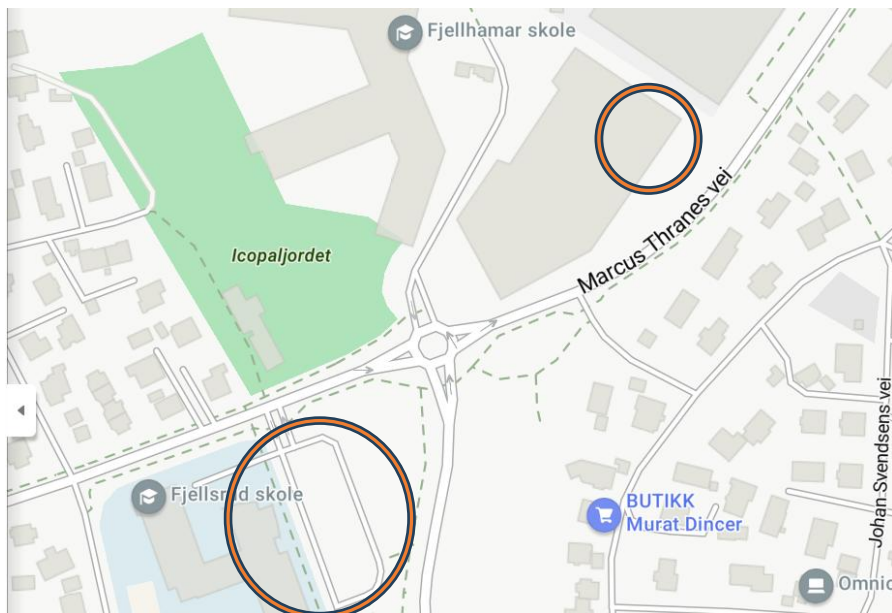
Salg av svømmeutstyr:

Crisco Sport (Arena) har stand utenfor svømmehallen hele stevnet.

Dommere:

Dommere som ønsker å dømme under konkurransen bes melde seg via svommedommer.no, alternativt kontakte dommeransvarlig i klubb. Det tilbys dommergodtgjørelse og god matservering!

Parkering: Det er åpent for parkering i parkeringskjeller (80 plasser) samt mulighet ved Fjellsrud skole mot parkeringsavgift.

**Kontaktperson:**

Ved spørsmål ta kontakt med Carin Olsson på carin.olsson@lrk.no

VI ØNSKER DERE ALLE HJERTELG VELKOMMEN TIL STEVNE PÅ FJELLHAMAR ARENA!

Hvaler Invest