Langbølgen Rekrutt

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

Søndag 15. november 2026

www.lsvk.no

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. 10.00 Lagledermøte kl. 10.00 Stevnestart kl. 11.00

Øvelsesoppsett: (maks tre øvelser pr. svømmer)

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

Premiering:
Alle får deltagerpremie.

Påmelding:

Påmeldingsfrist: Påmeldinger sendes via medley eller i form av Uni_p og tekstfil til rekrutt@lsvk.no, senest onsdag 3. november 2026 kl 23:59

Etteranmeldinger meldes inn på lagledermøtet og godtas i ledige baner hvis antall deltagere ikke overskriver 180 totalt. Barn født i 2020 og tidligere 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:
Jenny Langeland, e-post: rekrutt@lsvk.no, eller tlf.: 95189254

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