

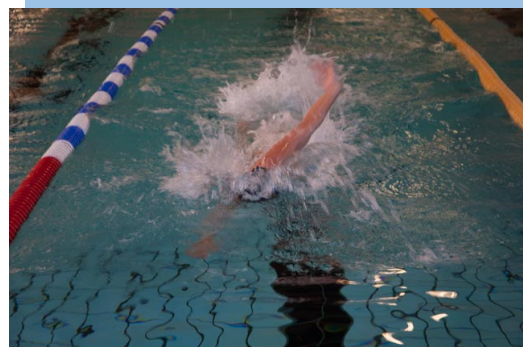


STIFTET
20. AUGUST 1967

LØRENSKOG-RÆLINGEN KAPPSVØMMINGSKLUBB

Innbyr til LÅMØ kvalifiseringsstevne og rekrutt stevne i Sandbekkenhallen lørdag 19. og søndag 20. januar 2013

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning inviterer Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb til rekrutt- og approbert stevne med mastersklasser i Sandbekkenhallen lørdag 19. og søndag 20. januar 2013. Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 26 grader. Det er elektronisk tidtaking, og det approberte stevnet kan følges kontinuerlig på livetiming - www.livetiming.no



Rekruttstevnet – lørdag 19.januar

Stevnet starter kl. 10:00 med innsvømming fra kl. 09:00. Lagledermøte kl. 09:15.

Øvelser for rekruttstevnet (maks tre øvelser per utøver):

Øvelse nr	Distanse	Klasse
1.	50 fri	Jenter rekrutt
2.	50 fri	Gutter rekrutt
3.	25 rygg	Jenter rekrutt
4.	25 rygg	Gutter rekrutt
5.	25 butterfly	Jenter rekrutt
6.	25 butterfly	Gutter rekrutt
7.	4x50 fri	Mixed rekrutt
8.	50 bryst	Jenter rekrutt
9.	50 bryst	Gutter rekrutt
10.	100 IM	Jenter rekrutt
11.	100 IM	Gutter rekrutt
12.	4x50 bryst	Jenter rekrutt
13.	4x50 bryst	Gutter rekrutt

Se siste side for informasjon om påmelding og kjørebekrivelse til hallen.

Approberte stevnet lørdag 19. og søndag 20. januar

Stevnet er åpent for utøvere født 2003 og eldre herunder mastersklasser. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.



Avdeling 1 – lørdag 19. januar

Starter kl. 13:30 med innsvømming fra kl. 12:30. Lagledermøte kl. 12:30.

Øvelse nr	Distanse	Klasse	
1.	400 fri	Jenter	Alle klasser
2.	400 fri	Gutter	Alle klasser
3.	1500 fri	Jenter	Alle klasser
4.	1500 fri	Gutter	Alle klasser

Avdeling 2 – søndag 20. januar

Starter kl. 10:00 med innsvømming fra kl. 09:00. Lagledermøte kl. 09:00.

Øvelse nr	Distanse	Klasse	
5.	200 IM	Jenter	Alle klasser
6.	200 IM	Gutter	Alle klasser
7.	100 rygg	Jenter	Alle klasser
8.	100 rygg	Gutter	Alle klasser
9.	200 bryst	Jenter	Alle klasser
10.	200 bryst	Gutter	Alle klasser
11.	50 butterfly	Jenter	Alle klasser
12.	50 butterfly	Gutter	Alle klasser
13.	4x50 medley	Jenter	Senior / Junior
14.	4x50 medley	Gutter	Senior / Junior

Pause ca. 45 minutter

Øvelse nr	Distanse	Klasse	
15.	200 rygg	Jenter	Alle klasser
16.	200 rygg	Gutter	Alle klasser
17.	100 bryst	Jenter	Alle klasser
18.	100 bryst	Gutter	Alle klasser
19.	100 butterfly	Jenter	Alle klasser
20.	100 butterfly	Gutter	Alle klasser
21.	4x50 fri	Jenter	Senior / Junior
22.	4x50 fri	Gutter	Senior / Junior

