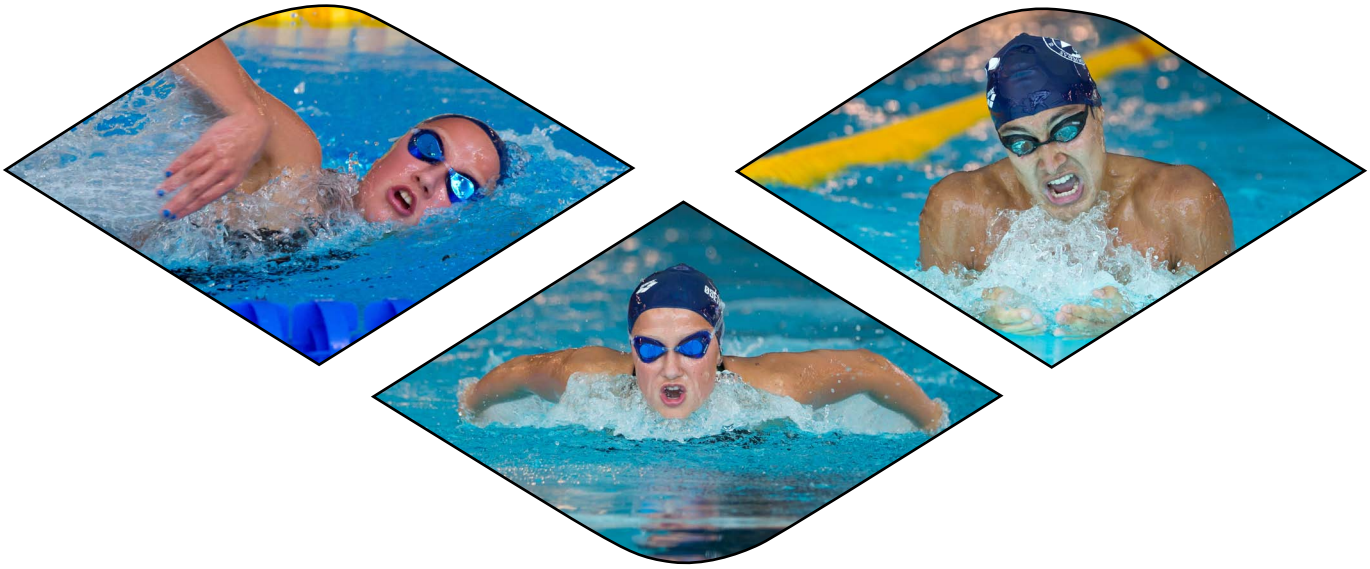
ARENA OPEN



Lambertseter svømmeklubb har gleden av å invitere
til Arena Open på Lambertseter bad

søndag 15. desember 2013

www.lsvk.no

LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen

www.lsvk.no

Våre samarbeidspartnere:

arena arena arena OBOS OBOS

Arena Open 15. desember 2013

Lambertseter Svømmeklubb har gleden av å invitere til det åpne svømmestevnet, Arena Open, på Lambertseter bad søndag 15. desember 2013.

Bassenget er 25m langt, har 6 baner og vanntemperatur på ca. 27,0 grader. Stevnet arrangeres i henhold til NSFs lover og regler. Stevnet blir gjennomført med elektronisk tidtaking og livetiming. Stevnet er åpent for svømmere født 2003 og eldre, inkludert funksjonshemmede og masters.

Tidspunkter

Innsvømming kl. 09.00
Lagledermøte kl. 09.00
Stevnestart kl. 10.00

Øvelsesoppsett

Nr.	Øvelse	Klasse	Nr.	Øvelse	Klasse
1	4x100 lagmedley**	Mix*, SR			
2	100 bryst	Damer, 03-SR	3	100 bryst	Herrer, 03-SR
4	50 fly	Damer, 03-SR	5	50 fly	Herrer, 03-SR
6	200 medley	Damer, 03-SR	7	200 medley	Herrer, 03-SR
PAUSE 45 min					
8	4x50 Lagmedley **finale****	Mix*, SR			
9	50 fri	Herrer, 03-SR	10	50 fri	Damer, 03-SR
11	100 rygg	Herrer, 03-SR	12	100 rygg	Damer, 03-SR
13	400 fri	Herrer, 03-SR	14	400 fri	Damer, 03-SR

** Mix-lag består av to herrer/gutter og to damer/jenter i valgfri rekkefølge, uansett årsklasse.*
***kvalifisering til finale på 4x50 lagmedley/mix*
**** de 6 beste lagene fra forsøk på 4x100 lagmedley/mix*

Premiering

1/3 premiering for årsklassene 2002-Senior, inklusiv funksjonshemmede og masters.
Premiene er gavekort fra Lambada Swimwear.
Deltagerpremie til klassene 2001, 2002 og 2003.
Stafett: Premiering av de tre beste i finalen.
Resultatene for klasse 2003 vil bli sortert alfabetisk.

Bestemannspremier

Arena deler ut Carbon-drakt til den svømmeren som oppnår høyest poengsum sammenlagt i to øvelser i følgende klasser:

- Jenter født 1994 og tidligere
- Gutter født 1994 og tidligere
- Jenter født 1995-1999
- Gutter født 1995-1999

Lambada Swimwear deler ut drakt/bukse til den svømmer som oppnår høyest poengsum sammenlagt i to øvelser i følgende klasser:

- Jenter født 2000-2002
- Gutter født 2000-2002

Våre samarbeidspartnere:

Påmelding
Påmeldingene sendes på e-post til Caroline Brinchmann, **caroline@lsvk.no**.
Frist for påmelding: onsdag 4.desember 2013.
Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbelt startkontingent fram til lagledermøtet kl 09.00.

Startkontingent
Kr. 75,- pr individuelle øvelse. For årsklassen 2003: kr 75,- uansett antall starter.
Kr. 150,- pr lagøvelse.
Lambertseter Svømmeklubb fakturerer klubbene i etterkant av stevnet. Oppgi mailadresse for mottakelse av faktura ved påmelding.

Stevnet vil ha elektronisk tidtaking, se www.livetiming.no for startlister, tidsskjema og resultater.

Kafeteria
Det blir salg av mat, drikke og frukt under stevnet.

Lambada Swimwear holder åpent under stevnet. Her finner du det du trenger til trening og konkurranse. Vi har stort utvalg av svømmetøy, blant annet fra Arena.

Vi holder til i Langbølgen 24, 1155 Oslo.

Parkering er gratis i skolegården, utenfor Lambertseter skole.

Spørsmål
Stevneleder: Caroline Brinchmann, caroline@lsvk.no, 472 50 336

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til vår nyrenoverte svømmehall!

Med vennlig hilsen
Lambertseter Svømmeklubb

Våre samarbeidspartnere:
arena arena arena
OBOS OBOS

Butikken holder åpent
under hele stevnet!

Lambada
swimwear



Vi har et STORT utvalg av konkurransedrakter!

VI SELGER ALT AV SVØMMEUTSTYR





Åpningstider:

Mandag - torsdag	09.00 - 19.00
Fredag	09.00 - 15.00
Lørdag	11.00 - 15.30
Søndag	10.00 - 15.30

Mandag - fredag mellom kl. 09.00 - 15.00,
henvend deg i administrasjonen.

Glimmerveien 42, 1155 Oslo, Tlf: 22 74 94 00
henriette@lsvk.no