



LØRENSKOG-RÆLINGEN

KAPPSVØMMINGSKLUBB

Innbyr til LÅMØ kvalifiseringsstevne i Sandbekkenhallen lørdag 13. og søndag 14. januar 2018

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning inviterer Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb til approbert stevne med mastersklasser i Sandbekkenhallen lørdag 13. og søndag 14. januar 2018. Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 26 grader. Det er elektronisk tidtaking. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.



Klasseinndeling:

2008, 2007, 2006, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001, 2000, 1999, og sr.

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

Påmelding:

Påmeldingen sendes på UNI_P - format til stevne@lrk.no innen **onsdag 03. januar 2018 kl. 23.59**.

NB: Merk mailen med hvilken klubb og hvilket stevne påmeldingen gjelder for. En svømmer kan ikke delta på begge stevner. Vi forbeholder oss retten til å stryke øvelser med liten deltagelse, samt innføre heatbegrensninger for å holde stevnet innenfor fastsatte tidsrammer.

Startkontingent kr. 100,- pr. individuell øvelse. 2008-klassen betaler kr. 100,- uavhengig av antall øvelser. Arrangør oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. til å melde seg på med stipulert tid slik §G22A6 i generelle regler for idretten gir anledning til. For 200- og 400-meterne er påmeldingstid obligatorisk – påmeldte uten estimerte tider vil kunne bli avvist.

Etteranmeldinger godtas i ledige baner frem til og med lagledermøtet mot dobbel startkontingent. Strykninger leveres så tidlig som mulig, gjerne dagene før stevnestart. Strykninger og lagoppsett leveres på ltmobil.medley.no fortløpende og så snart som mulig. Dette kan utføres på en smarttelefon, iPad eller PC. Klubbene vil få utdelt passord ved påmelding og på lagledermøte. Gebyrer og avgifter kan bli innkrevd i henhold til NSF sine lover.

Premiering:

1/3 premiering i hver øvelse og klasseinndeling. Gavekort i ulike valører.

Deltakerpremie til alle i årsklassene 2006 til 2008.

Avdeling 1 – lørdag 13. januar

Starter kl. 12:00 med innsvømming fra kl. 11:00. Lagledermøte kl. 11:00.

Øvelse nr:	Distanse:	Klasse:	
1.	400 fri	Jenter	Alle klasser
2.	400 fri	Gutter	Alle klasser
Pause			
3.	200 rygg	Jenter	Alle klasser
4.	200 rygg	Gutter	Alle klasser
5.	50 butterfly	Jenter	Alle klasser
6.	50 butterfly	Gutter	Alle klasser
7.	100 bryst	Jenter	Alle klasser
8.	100 bryst	Gutter	Alle klasser

Avdeling 2 – søndag 14. januar

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

Øvelse nr:	Distanse:	Klasse:	
9.	100 butterfly	Jenter	Alle klasser
10.	100 butterfly	Gutter	Alle klasser
11.	50 rygg	Jenter	Alle klasser
12.	50 rygg	Gutter	Alle klasser
13.	200 bryst	Jenter	Alle klasser
14.	200 bryst	Gutter	Alle klasser
15.	100 IM	Jenter	Alle klasser
16.	100 IM	Gutter	Alle klasser
Pause			
17.	50 fri	Jenter	Alle klasser
18.	50 fri	Gutter	Alle klasser
19.	100 rygg	Jenter	Alle klasser
20.	100 rygg	Gutter	Alle klasser
21.	50 bryst	Jenter	Alle klasser
22.	50 bryst	Gutter	Alle klasser
23.	200 IM	Jenter	Alle klasser
24.	200 IM	Gutter	Alle klasser

Ankomst:

Ankomst til Sandbekkhallen via riksvei 159. Avkjøring retning Løvenstad - Blystadlia mellom Lørenskog og Lillestrøm. Hallen ligger i tilknytning til Sandbekken ungdomsskole i Rælingen kommune. Hallen er godt synlig fra Blystadveien, med innkjøring via Tiurveien, 2006 Løvenstad.





Parkering:

Det er mulighet for parkering utenfor svømmehallen, men de steder det er merket opp med hvitt er det IKKE lov til å parkere. Dette er fordi ved en nødssituasjon, så SKAL det være en fri passasje inn til hallen. En såkalt ANGREPSVEI. Det er også merket rundt et kumlokk, som er en BRANNKUM. Brannkummen må være tilgjengelig i tilfelle brann. Det er også mulighet å parkere ved fotballbanen på andre siden av hovedveien.

Kafeteria med salg av mat og drikke, samt det selges svømmetøy fra Fastswim.

Eventuelle spørsmål besvares på epost til stevne@lrk.no.

