



# LØRENSKOG-RÆLINGEN

---

## KAPPSVØMMINGSKLUBB

Innbyr til LÅMØ kvalifiseringsstevne i Sandbekkenhallen  
lørdag 4. februar og søndag 5. februar 2023

Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb inviterer til approbert stevne med mastersklasser i Sandbekkhallen lørdag 4. februar og søndag 5. februar 2023.

Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 27 grader. Det er elektronisk tidtaking. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

Klasseinndeling:

2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004, 2003, sr og masters.

Stevnet er åpent for parasvømmere i egne klasser i henhold til NSF sitt regelverk. Startlister, heatlister og resultater legges ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no).

### **Påmelding:**

Påmeldingen sendes på UNI\_P - format til [stevne@lrk.no](mailto:stevne@lrk.no) innen **mandag 30. januar 2023 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. 2012-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 i henhold til [Lover og regler Norges svømmeforbund](#)

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](http://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 og regler.



LRK oppfordrer dommere fra andre klubber om å melde seg til stevneleder Cecilie Golmen Børresen på [stevne@lrk.no](mailto:stevne@lrk.no)

LRK opplyser om at det arrangerer rekruttstevne på lørdags formiddag, dette kan innebære noe forskyvning i stevneoppsett.

**Premiering:**

1/3 premiering i hver øvelse og klasseinndeling.

Deltakerpremie til årsklassene 2011 til 2012.

## Avdeling 1 – lørdag 4.februar

Starter kl. 13:00 med innsvømming fra kl. 12:00. Lagledermøte kl. 12:00.

Øvelse nr:	Distanse:	Klasse:	
1.	400 fri	Damer	Alle klasser
2.	100 IM	Herrer	Alle klasser
4.	100 IM	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 5.februar

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 IM	Damer	Alle klasser
24.	200 IM	Herrer	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:**

Dere kan parkere ved Løvenstadbanen og så benytte undergangen til svømmehallen (70 meter til hallen), eller benytte anviste plasser i skolegården.

Kafeteria med salg av mat og drikke.

Eventuelle spørsmål besvares på epost til [stevne@lrk.no](mailto:stevne@lrk.no).