Innbydelse
Lambadalekene
6-7. juni 2026

Lørdag	2014-2017	2013-SR
Innsvømming	08:00	ca. 12:00*
Stevnestart	09:00	ca. 13:00*
Søndag		
Innsvømming	**(rekrutt)	ca. 12:30*
Stevnestart	**(rekrutt)	ca. 13:30*

*Nøyaktige tider for andre økt begge dager kommer når påmledingsfristen har gått ut. Økt 2 starter ca en time etter at økt 1 er ferdig. Følg med for tidsskjema på livetiming.medley.no.

**Rekruttstevne søndag formiddag, se egen innbydelse.

Lørdag 6. juni 2014-2017

Øvelse 1 50 butterfly damer.

Øvelse 2 50 butterfly herrer.

Øvelse 3 100 rygg damer.

Øvelse 4 100 rygg herrer.

Øvelse 5 50 bryst damer.

Øvelse 6 50 bryst herrer.

Øvelse 7 100 fri damer.

Øvelse 8 100 fri herrer.

Øvelse 9 4x50 fri mix stafett.

Øvelse 10 100 individuell medley damer.

Øvelse 11 100 individuell medley herrer.

Øvelse 12 50 rygg damer.

Øvelse 13 50 rygg herrer.

Øvelse 14 100 bryst damer.

Øvelse 15 100 bryst herrer.

Lørdag 6. juni mars, 2013-SR

Øvelse 16 200 fri damer.

Øvelse 17 200 fri herrer.

Øvelse 18 50 butterfly damer.

Øvelse 19 50 butterfly herrer.

Pause.

Øvelse 20 100 rygg damer.

Øvelse 21 100 rygg herrer.

Øvelse 22 50 fri damer.

Øvelse 23 50 fri herrer.

Øvelse 24 100 bryst damer.

Øvelse 25 100 bryst herrer.

Søndag 7. juni, 2013-SR

Øvelse 26 100 fri damer.

Øvelse 27 100 fri herrer.

Øvelse 28 50 rygg damer.

Øvelse 29 50 rygg herrer.

Pause.

Øvelse 30 100 individuell medley damer.

Øvelse 31 100 individuell medley herrer.

Øvelse 32 100 butterfly damer.

Øvelse 33 100 butterfly herrer.

Øvelse 34 50 bryst damer.

Øvelse 35 50 bryst herrer.

Premiering:

1/3 premiering for årsklassene 2015-SR.

Deltagerpremie til klassen 2014-2017. Resultatene for klasse 2016 og 2017 vil bli sortert alfabetisk.

Stafett: premiering til de tre beste lagene uansett klasse.

Påmelding:

Påmeldingene sendes på e-post som uni-p fil til Jan Gulbrandsen, jan@oi-svomming.no. Tlf: 99023023. Frist for påmelding: onsdag 27.mai

Strykning og oppsett av stafettlag foretas fortrinnsvis på web, klubbene får tilsendt passord sammen med bekreftelse av påmelding. E-post og mobil blir bare sporadisk betjent når stevnet er i gang.

Etteranmelding godtas i ledige baner fram til en time før stevnestart, mot dobbelt startkontingent. Dersom svømmer ikke har påmeldingstid, skal stipulerte tider benyttes.

Heatbegrensning: Vi forbeholder oss retten til heatbegrensning ved for stor deltagelse.

Startkontigent:

Kr 100 pr øvelse.

For årsklasse 2016-2017: Kr 100,- uansett antall starter.

Kr 200 pr lagstart.

Lambertseter Svømmeklubb fakturerer klubbene i etterkant av stevnet. Send fakturainfo sammen med påmelding.

Livetiming.no:

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

Kafeteria:

Det blir salg av mat, drikke og frukt under stevnet. Vi tar kort og Vipps.

Lambada Swimwear:

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

Parkering:

Gratis parkering i skolegården til Lambertseter skole, rett utenfor hallen.

Spørsmål:

Stevneleder: Jenny Langeland, jenny@lsvk.no, 95189254.

Etter NSFs lover og regler ønsker Lambertseter Svømmeklubb velkommen til en herlig svømmehelg på Lambertseter Bad, Langbølgen 24, 1155 Oslo. Bassenget er 25 m langt, har seks baner og klorvann med en vanntemperatur på ca. 27,0 grader. Stevnet gjennomføres med elektronisk tidtaking og livetiming.

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til Lambadalekene 2026!