



STIFTET
20. AUGUST 1967

LØRENSKOG-RÆLINGEN KAPPSVØMMINGSKLUBB

VELKOMMEN TIL HVALER INVEST OPEN 2026!

04 – 06 SEPTEMBER

FJELLHAMAR ARENA



Lørenskog og Rælingen Kappsvømmingsklubb inviterer til approbert stevne på Fjellhamar Arena 04.09.26-06.09.26!

Bassenget:

Bassenget er 25m og har 8 baner der hver bane er 2,5m brede. Bassenget holder en temperatur på 27,2 grader. Vi har også utsvømmingsbasseng som er åpent under hele stevnet. Det blir elektronisk tidtaking.

Klasseinndeling:

Stevnet er åpent for utøvere født 2017 og eldre samt parasvømmere. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

Startlister, heatlister og resultater legges ut på www.livetiming.no.

Påmelding:

Påmeldingen sendes via påmeldingsrutine på medley.no eller på UNI_P - format til stevne@lrk.no innen **tirsdag 25. august 2026 kl. 23.59**.

NB: Merk mailen med hvilken klubb, hvilket stevne påmeldingen gjelder for samt fakturaadresse. Vi forbeholder oss retten til å stryke øvelser med liten deltagelse samt innføre heatbegrensninger.

Tidspunkter:

Økt	Innsvømming	Stevnestart
Fredag 04. september (Alle klasser)	16:00	17:00
Lørdag 05. september (2014-2017)	08:00	09:00
Lørdag 05. september (2013 o.e)	Ca 12:00	Ca 13:00
Søndag 06. september (Alle klasser)	08:00	09:00
Søndag 06. september (Finaler)	Ca 12:00	Ca 13:00

Startkontingent:

kr. 100,- pr. individuell øvelse og 200,- pr. stafettlag.

Utøvere født 2016-2017 betaler 100,- uansett antall påmeldte 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](#)

Strykninger og etteranmelding:

Etteranmeldinger godtas i ledige baner frem til og med lagledermøtet mot dobbel startkontingent. Strykninger leveres så tidlig som mulig, gjerne dagene før stevnestart. Strykninger leveres på ltmobil.medley.no fortløpende og så snart som mulig.

Klubbene vil få utdelt passord etter påmelding via mail. Gebyrer og avgifter kan bli innkrevd i henhold til NSF sine lover og regler.

Strykninger til finaler skal leveres senest 30 min etter avsluttet førsøksøkt. Vi oppfordrer til å levere strykninger til finaler så tidlig som mulig.

Finaler:

Det svømmes A-finaler for svømmere rangert 1-8, samt B-finaler for svømmere rangert 9-16 i utvalgte øvelser søndag ettermiddag.

Premiering:

Førsøksøvelser: 1/3 premiering (Arena gavekort)

A-finaler (prispenger):

- 1. plass, 750,-
- 2. plass, 500,-
- 3. plass, 250,-

Det blir også pokal til beste lag på 4x50 mix medley!

Parkering:

Det er åpent for parkering i parkeringskjeller (80 plasser) samt ved Fjellsrud skole mot parkeringsavgift.

Kafeteria:

Kafeteria er åpent under hele stevnet med salg av mat og drikke.

Salg av utstyr:

Crisco Sport (Arena) har stand utenfor svømmehallen hele stevnet.

Dommere:

Dommere som ønsker å dømme under konkurransen bes melde seg til overdommer Per Ove Løkstad (per_ove.lokstad@wemail.no) , alternativt kontakte dommeransvarlig i egen klubb. Det vil også bli sendt ut invitasjon via medley.no.

Det tilbys dommergodtgjørelse og god matservering!

Kontaktpersoner:

Stevneleder: Carin Olsson

Tlf.nr +47 45123892

E-post: carin.olsson@lrk.no

Påmeldingsansvarlig: Håkon Tønder Keul

E-post: hakon@keul.no

Dommeransvarlig: Per Ove Løkstad

E-post: per_ove.lokstad@wemail.no



Øvelseoppsett:

Avdeling 1 Fredag 04. september.

Øvelse nr:	Distanse:	Klasse:	Årsklasser:
1.	400 Fri	Damer	Alle klasser
2.	400 Fri	Herrer	Alle klasser
3.	50 Bryst**	Damer	Alle klasser
4.	50 Bryst**	Herrer	Alle klasser
5.	100 Individuell Medley*	Damer	Alle klasser
6.	100 Individuell Medley*	Herrer	Alle klasser
	* = A-finale		
	** = A og B finale		

Avdeling 2 Lørdag 05. september.

Øvelse nr:	Distanse:	Klasse:	Årsklasser:
7.	200 Fri	Damer	2014-2017
8.	200 Fri	Herrer	2014-2017
9.	50 Butterfly**	Damer	2014-2017
10.	50 Butterfly**	Herrer	2014-2017
11.	100 Bryst*	Damer	2014-2017
12.	100 Bryst*	Herrer	2014-2017
13.	50 Fri**	Damer	2014-2017
14.	50 Fri**	Herrer	2014-2017
15.	100 Rygg	Damer	2014-2017
16.	100 Rygg	Herrer	2014-2017
17.	4x50 Medley	Mix	2014-2017
	* = A-finale		
	** = A og B finale		

Avdeling 3 Lørdag 05. september

Øvelse nr:	Distanse:	Klasse:	Årsklasser:
18.	100 Fri*	Damer	2013 o.e
19.	100 Fri*	Herrer	2013 o.e
20.	50 Rygg**	Damer	2013 o.e
21.	50 Rygg**	Herrer	2013 o.e
22.	50 Butterfly**	Damer	2013 o.e
23.	50 Butterfly**	Herrer	2013 o.e
24.	100 Bryst*	Damer	2013 o.e
25.	100 Bryst*	Herrer	2013 o.e
26.	50 Fri**	Damer	2013 o.e
27.	50 Fri**	Herrer	2013 o.e
28.	100 Rygg*	Damer	2013 o.e
29.	100 Rygg*	Herrer	2013 o.e
30.	100 Butterfly*	Damer	2013 o.e
31.	100 Butterfly*	Herrer	2013 o.e
32.	4x50 Medley	Mix	2013 o.e
	* = A-finale		
	** = A og B-finale		

Avdeling 4 Søndag 06. september.

Øvelse nr:	Distanse:	Klasse:	Årsklasser:
33.	800 Fri	Damer	Alle klasser
34.	800 Fri	Herrer	Alle klasser
35.	200 Individuell Medley	Damer	Alle klasser
36.	200 Individuell Medley	Herrer	Alle klasser

Avdeling 5 Søndag 06. september

Øvelse nr:	Distanse:	Klasse:	Årsklasser:
101.	100 Fri	Damer	A-finale
102.	100 Fri	Herrer	A-finale
103.	50 Bryst	Damer	B-finale
104.	50 Bryst	Damer	A-finale
105.	50 Bryst	Herrer	B-finale
106.	50 Bryst	Herrer	A-finale
107.	100 Rygg	Damer	A-finale
108.	100 Rygg	Herrer	A-finale
109.	50 Butterfly	Damer	B-finale
110.	50 Butterfly	Damer	A-finale
111.	50 Butterfly	Herrer	B-finale
112.	50 Butterfly	Herrer	A-finale
113.	50 Fri	Damer	B-finale
114.	50 Fri	Damer	A-finale
115.	50 Fri	Herrer	B-finale
116.	50 Fri	Herrer	A-finale
117.	100 Bryst	Damer	A-finale
118.	100 Bryst	Herrer	A-finale
119.	50 Rygg	Damer	B-finale
120.	50 Rygg	Damer	A-finale
121.	50 Rygg	Herrer	B-finale
122.	50 Rygg	Herrer	A-finale
123.	100 Butterfly	Damer	A-finale
124.	100 Butterfly	Herrer	A-finale
125.	100 Individuell Medley	Damer	A-finale
126.	100 Individuell Medley	Herrer	A-finale

VI ØNSKER DERE ALLE HJERTELG VELKOMMEN TIL STEVNE PÅ FJELLHAMAR ARENA!

