

Lambertseter Svømmeklubb

Inviterer til
Lambada - Lekene
lørdag 7. mai 2011



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen

www.lsvk.no

Våre samarbeidspartnere:



OBOS

Lambertseter Svømmeklubb

Inviterer til

Lambada - Lekene, lørdag 7. mai 2011

Lambertseter Svømmeklubb inviterer til ÅPENT STEVNE. Vi arrangerer Lambada-Lekene for andre gang. Vi ønsker å skape et svømmestevne rettet mot de yngste utøverne, 1996-2001.

Innsvømming fra kl. 10.30, lagledermøte avholdes kl. 11.00 og Stevnet start kl. 12.00

Bassenget er 25m langt, har 6 baner og en vanntemperatur på ca. 26,5 grader. Lambertseter svømmehall har startpallene fra Beijing 2008, med trackstart-vinge i bakkant av pallene. Stevnet arrangeres i henhold til terminlisten fra NSF, og det vil bli konkurrert i henhold til NSF's lover og regler.

Elektronisk tidtaking, se også Livetiming på www.livetiming.no

Øvelsesoppsett:

Øvelse nr.	Øvelse	Klasse	Øvelse nr.	Øvelse	Klasse
1	50 butterfly	Jenter	2	50 butterfly	Gutter
3	100 fri	Jenter	4	100 fri	Gutter
5	100 bryst	Jenter	6	100 bryst	Gutter
7	25 Butterfly kick	Jenter	8	25 Butterfly kick	Gutter
PAUSE 30 min					
9	100 medley	Jenter	10	100 medley	Gutter
11	50 fri	Jenter	12	50 fri	Gutter
13	100 rygg	Jenter	14	100 rygg	Gutter
15	200 fri	Jenter	16	200 fri	Gutter
17	4x50 Bryst	Jenter	18	4x50 Bryst	Gutter

Premiering:

Deltagerpremie til klassen f. 1999, 2000 og 2001. Resultatene for klasse 2001 vil bli sortert alfabetisk.

For årsklassene 2000 – 1996, er det 1/3 premiering i alle individuelle øvelser pr. klasse.

www.lsvk.no

Våre samarbeidspartnere:



OBOS

Kafeteria:

Salg av frukt, mat og drikke under stevnet.

Påmelding:

Påmeldingene sendes til Torbjørn Sund på e-post: lambada@lsvk.no

Lambertseter Svømmeklubb Glimmerveien 42, 1155 Oslo. www.lsvk.no

Frist for påmelding er onsdag 27. april 2011 kl. 24.00.

Etteranmelding i ledige baner godtas mot dobbel startkontingent.

Startkontingent:

Kr. 75,- pr. individuell øvelse. For årsklassen 2001 kr. 75,- uansett antall starter.
Betaling sendes samtidig med påmeldingen til:

Lambertseter Svømmeklubb

Bankkonto: 5005.66.79704
Postboks 26, Lambertseter
1101 Oslo

VI ØNSKER ALLE VELKOMMEN TIL LAMBADA-LEKENE 2011

Med hilsen

Lambertseter Svømmeklubb

Frank Pedersen

Stevneleder
Mob. 47 25 03 27

frank@lsvk.no

Lambada Swimshop:

I vår butikk på Lambertseter bad selger vi svømmetøy I topp kvalitet fra **Arena**.
Vi har alt du trenger til konkurranser, svømmekurs og trening.
Butikken vil være åpen under stevnet.



www.lsvk.no

Våre samarbeidspartnere:



OBOS