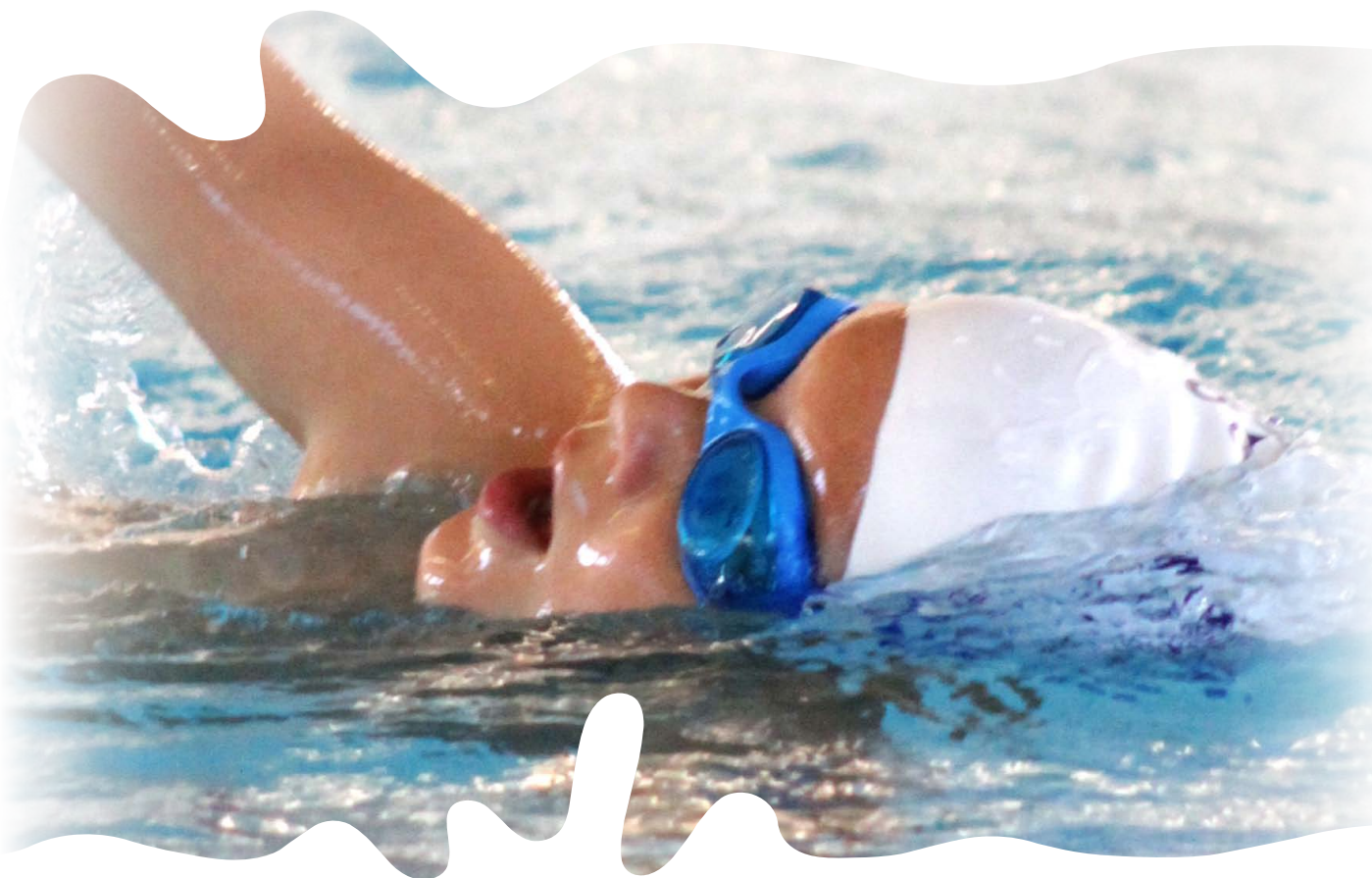


# Lambertseter rekrutt



Lambertseter svømmeklubb har gleden av å invitere til uapprobert svømmestevne på Lambertseter bad

**søndag 5.mars 2017**

[www.lsvk.no](http://www.lsvk.no)



**LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB**  
[www.lsvk.no](http://www.lsvk.no) - sammen mot toppen



Våre samarbeidspartnere:



**OBOS**



**OBOS**

[www.lsvk.no](http://www.lsvk.no)

Stevnet holdes på Lambertseter bad som ligger i Langbølgen 24, 1155 Oslo.  
Bassenget er 25 meter langt, har 6 baner, og vanntemperatur på ca. 27 grader.

**Tidspunkter:**

Insvømming kl. 10.00      Lagledermøte kl. 10.00      Stevnestart kl. 11.00

**Øvelsesoppsett: (maks tre øvelser pr. svømmer)**

Øvelse 1	100 m rygg gutter	Øvelse 2	100 m rygg jenter
Øvelse 3	25 m rygg gutter	Øvelse 4	25 m rygg jenter
Øvelse 5	25 m bryst gutter	Øvelse 6	25 m bryst jenter
Øvelse 7	4x25 fri mix stafett		
Øvelse 8	25 m fri gutter	Øvelse 9	25 m fri jenter
Øvelse 10	50 m bryst gutter	Øvelse 11	50 m bryst jenter
Øvelse 12	50 m fri gutter	Øvelse 13	50 m fri jenter

**Premiering:**

Alle får deltagerpremie.

**Påmelding:**

Sendes til: Kjersti Horgen-Rihel, e-post: [kjersti@lsvk.no](mailto:kjersti@lsvk.no)

**Påmeldingsfrist: Onsdag 22.februar 2017.**

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontigent.

**Startkontigent og inngang:**

Kr. 100,- pr.deltager uansett antall starter.

**Lambertseter svømmeklubb fakturerer klubbene i etterkant av stevnet.**

Pris inngang: 100,- pr. person inklusiv program. Barn u/16 år er gratis. Vi tar kort!

**Kontaktperson:**

Kjersti Horgen-Rihel, e-post: [kjersti@lsvk.no](mailto:kjersti@lsvk.no) eller tlf.: 976 80 397.

**Kafeteria:**

Kafeteria vil være åpen under stevnet med salg av pølser, vafler, kaker, kaffe med mer.

**Trenger du svømmeutstyr?**

*Lambada* swimwear finnes nå som nettbutikk! [www.lambadaswimwear.no](http://www.lambadaswimwear.no)

Butikken er åpen under hele stevnet på Lambertseter bad.

**Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til et hyggelig svømmestevne!**

Med vennlig hilsen

Lambertseter svømmeklubb



**LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB**  
[www.lsvk.no](http://www.lsvk.no) - sammen mot toppen



[www.lsvk.no](http://www.lsvk.no)

Våre samarbeidspartnere:



**OBOS**



**OBOS**

# Lambada

swimwear

Butikken holder åpent under hele stevnet!

**YINGFA**

Rimelig  
konkurransedrakt!



**VI SELGER ALT AV SVØMMEUTSTYR**

## Åpningstider:

Mandag - torsdag

17.00 - 20.00

Lørdag

11.00 - 15.30

Søndag

10.00 - 15.30

Mandag - fredag mellom kl. 09.00 - 15.00,  
henvend deg i administrasjonen.



Langbølgen 24, 1155 Oslo, Tlf: 22 74 94 00  
henriette@lsvk.no