



LØRENSKOG-RÆLINGEN

KAPPSVØMMINGSKLUBB

Norges Svømmeforbund
Akershus Svømmekrets
Oslo Svømmekrets
Østfold Svømmekrets
Dommer og autorisasjonsutvalg
Klubbene

Lørenskog 20. mars 2009

Rekrutt- og approbert stevne søndag 19. april 2009

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning inviterer Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb til rekrutt- og approbert stevne med mastersklasser i Sandbekkshallen søndag 19. april 2009. Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 26 grader. Det vil benyttes elektronisk tidtaking.

Rekrutt stevnet

Stevnet starter kl. 10:00 med innsvømming fra kl. 09:30. Lagledermøte kl. 09:30.

Øvelser for rekrutt stevnet

1.	50 meter	fri	Jenter rekrutt	1995 og yngre
2.	50 meter	fri	Gutter rekrutt	1995 og yngre
3.	25 meter	rygg	Jenter rekrutt	1995 og yngre
4.	25 meter	rygg	Gutter rekrutt	1995 og yngre
5.	25 meter	butterfly	Jenter rekrutt	1995 og yngre
6.	25 meter	butterfly	Gutter rekrutt	1995 og yngre
7.	4x50 meter	fri	Mixed rekrutt	1995 og yngre
8.	50 meter	bryst	Jenter rekrutt	1995 og yngre
9.	50 meter	bryst	Gutter rekrutt	1995 og yngre
10.	100 meter	medley	Jenter rekrutt	1995 og yngre
11.	100 meter	medley	Gutter rekrutt	1995 og yngre
12.	4x50 meter	fri	Jenter rekrutt	1995 og yngre
13.	4x50 meter	fri	Gutter rekrutt	1995 og yngre

Se siste side for informasjon om påmelding og kjørebeskrivelse til hallen.



LØRENSKOG-RÆLINGEN

KAPPSVØMMINGSKLUBB

Approberte stevnet

Stevnet er åpent for utøvere født 1999 og eldre herunder mastersklasser. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler og starter kl. 12.30. Innsvømmingen vil foregå fra kl. 11.30 og lagledermøtet avholdes kl 11.45.

Øvelser for approbert stevnet

1.	200 meter	IM	Jenter	Alle klasser
2.	200 meter	IM	Gutter	Alle klasser
3.	100 meter	rygg	Jenter	Alle klasser
4.	100 meter	rygg	Gutter	Alle klasser
5.	200 meter	bryst	Jenter	Alle klasser
6.	200 meter	bryst	Gutter	Alle klasser
7.	50 meter	butterfly	Jenter	Alle klasser
8.	50 meter	butterfly	Gutter	Alle klasser
9.	100 meter	fri	Jenter	Alle klasser
10.	100 meter	fri	Gutter	Alle klasser
11.	4x50 meter	IM	Jenter	Senior / Junior
12.	4x50 meter	IM	Gutter	Senior / Junior

Pause ca. 20 minutter

13.	200 meter	rygg	Jenter	Alle klasser
14.	200 meter	rygg	Gutter	Alle klasser
15.	100 meter	bryst	Jenter	Alle klasser
16.	100 meter	bryst	Gutter	Alle klasser
17.	50 meter	fri	Jenter	Alle klasser
18.	50 meter	fri	Gutter	Alle klasser
19.	100 meter	butterfly	Jenter	Alle klasser
20.	100 meter	butterfly	Gutter	Alle klasser
21.	4x50 meter	fri	Jenter	Senior / Junior
22.	4x50 meter	fri	Gutter	Senior / Junior
23.	400 meter	fri	Jenter	Alle klasser
24.	400 meter	fri	Gutter	Alle klasser
25.	1500 meter*	fri	Jenter	Alle klasser
26.	1500 meter*	fri	Gutter	Alle klasser

*) Arrangøren forbeholder seg retten til heat begrensing.



LØRENSKOG-RÆLINGEN KAPPSVØMMINGSKLUBB

Påmeldingen

Påmeldingen, som helst skal være på UNI_P-format, sendes til lrk-stevne@l-r-k.com innen 5. april kl. 24.00. NB: Merk mailen med hvilket stevne påmeldingen gjelder for. En svømmer kan ikke delta på begge stevnene.

For deltagere i rekrutt stevnet vil det bli en deltagerpremie til hver. Det betales startkontingent kr. 75,- uavhengig av antall øvelser.

For deltagere i approbert stevnet vil det bli en deltagerpremie til alle født fra 1997 til 1999. For årsklassene fra 1998 og masterklasser er det 1/3 premiering.

Startkontingent kr. 75,- pr. individuell øvelse og kr. 150,- pr. stafettlag. 1999-klassen betaler kr. 75,- uavhengig av antall øvelser. Etteranmelding godtas kun i ledige baner i allerede oppsatte heat mot dobbel startkontingent. Kontingenten innbetales samtidig med påmelding til:

Lørenskog og Rælingen Kappsvømmingsklubb
Postboks 155
1471 Lørenskog
Konto: 0530.53.10362

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.



Kafeteria med salg av kaffe, kaker, brus, pølser og frukt og toast.

Vi ønsker svømmere, ledere og ledsagere velkommen til Sandbekkhallen søndag 19. april. Eventuelle spørsmål besvares etter beste evne av Bjørn Aas på telefon 982 26 734.

Med hilsen

Lørenskog – Rælingen Kappsvømmingsklubb

TILSLUTTET NORGES SVØMMEFORBUND OG AKERSHUS IDRETTSKRETS
Adr.: POSTBOKS 155, 1471 LØRENSKOG

Konto: 0530.53.10362