



# LØRENSKOG-RÆLINGEN

## KAPPSVØMMINGSKLUBB

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

Lørenskog 16. desember 2009

### Rekrutt- og approbert stevne søndag 24. januar 2010

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning inviterer Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb til rekrutt- og approbert stevne med mastersklasser i Sandbekkshallen søndag 24. januar 2009. Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 26 grader. Det vil benyttes elektronisk tidtaking.

#### Rekruttstevnet

Stevnet starter kl. 09:00 med innsvømming fra kl. 08:30. Lagledermøte kl. 08:30.

#### Øvelser for rekruttstevnet

1.	50 meter	fri	Jenter rekrutt	1996 og yngre
2.	50 meter	fri	Gutter rekrutt	1996 og yngre
3.	25 meter	rygg	Jenter rekrutt	1996 og yngre
4.	25 meter	rygg	Gutter rekrutt	1996 og yngre
5.	25 meter	butterfly	Jenter rekrutt	1996 og yngre
6.	25 meter	butterfly	Gutter rekrutt	1996 og yngre
7.	4x50 meter	fri	Mixed rekrutt	1996 og yngre
8.	50 meter	bryst	Jenter rekrutt	1996 og yngre
9.	50 meter	bryst	Gutter rekrutt	1996 og yngre
10.	100 meter	medley	Jenter rekrutt	1996 og yngre
11.	100 meter	medley	Gutter rekrutt	1996 og yngre
12.	4x50 meter	bryst	Jenter rekrutt	1996 og yngre
13.	4x50 meter	bryst	Gutter rekrutt	1996 og yngre

**Se siste side for informasjon om påmelding og kjørebekrivelse til hallen.**



# LØRENSKOG-RÆLINGEN

## KAPPSVØMMINGSKLUBB

### Det approberte stevnet

Stevnet er åpent for utøvere født 2000 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 11.30.

### Øvelser for approbert stevne

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 [stevne@lrk.no](mailto:stevne@lrk.no) innen 13. januar kl. 24.00. NB: Merk mailen med hvilket stevne og klubb påmeldingen gjelder for. En svømmer kan ikke delta på begge stevnene.

**For deltakere i rekruttstevnet** vil det bli en deltagerpremie til hver. Det betales startkontingent kr. 75,- uavhengig av antall øvelser.

**For deltakere i det approberte stevnet** vil det bli en deltagerpremie til alle født fra 1998 til 2000. For årsklassene fra 1999 og masterklasser er det 1/3 premiering.

**Startkontingent** kr. 75,- pr. individuell øvelse og kr. 150,- pr. stafettlag. 2000-klassen betaler kr. 75,- uavhengig av antall øvelser. Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent. Kontingenten innbetales samtidig med påmelding til:

## Lørenskog – Rælingen Kappsvømmingsklubb

Postboks 155

1471 Lørenskog

Konto: 1503.13.06172

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 24. januar.

Eventuelle spørsmål besvares etter beste evne av Lorant Farkas på telefon 944 36 359.

Med hilsen

Lørenskog – Rælingen Kappsvømmingsklubb

---

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

Konto: 1503.13.06172