



STIFTET
20.
AUGUST
1967

LØRENSKOG – RÆLINGEN

KAPPSVØMMINGSKLUBB

Klubbmesterskap LRK - 2009

LRK's Klubbmesterskap arrangeres **mandag 18. mai på Sandbekken fra 17:00 – 20:00.** Påmelding sendes til lrk-stevne@l-r-k.com innen 15. mai. Snakk med treneren om hva du skal svømme.

Innsvømming fra kl 17:00. Vi regner med å være i gang med **selve konkurransen kl. 18:00.** Alle skal svømme 2 øvelser. Dette er for de minste en god sjanse til å prøve seg på et stevne, da klubbmesterskapet er det minst høytidelige og minst alvorlige stevne de kan delta i. Familien og andre er velkommen til å se på. Det blir kafeteria med salg av kaffe, kaker o.l.

Øvelser:

1. 25m rygg
2. 50m bryst
3. 100m medley
4. 200m medley
5. 25m fri
6. 50m fri
7. 50m rygg
8. 50m butterfly
9. 100m fri
10. 100m bryst
11. 100m rygg
12. 100m butterfly

Rekrutter:

50 m bryst og 50 m fri eller 25 m rygg og 25 m fri. Trenerne vurderer hvem av rekruttene som svømmer hva etter påmelding. Foreldrene trenger kun å melde på sitt barn.

De andre partiene (inkl Masters, instruktører, trenere, tidligere svømmere og foreldre):

To valg, enten a) eller b).

a) 100 m medley og 50 m valgfritt.

b) 200 m medley og 100 m valgfritt.

Trenerne hjelper til med å bestemme hvem som bør svømme hva.

Klubbmesterne kåres blant deltakere født i 1996 og eldre som svømmer 200 m medley / 100 m valgfritt. Som tidligere år benyttes det en "mild kompensering" for alder som gjør at svømmerne i aldersbestemte klasser har en mulighet til å konkurrere med senioren.

Premieutdeling skjer på klubbaften som vi håper å holde på Kjenn skole i begynnelsen av juni. Egen invitasjon til dette arrangementet kommer senere.

Kontakt: hvis du har spørsmål, send email til farkas.lorant@gmail.com; eller ring 944 36 359 (etter kl17).