

# Lambertseter OPEN 2010

15. – 17. oktober 2010



i samarbeid  
med

Nordea 



**LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB**

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

*- sammen mot toppen*

Hovedsponsorer:



# VELKOMMEN

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler inviterer Lambertseter Svømmeklubb herved til Lambertseter Open 2010, nasjonalt stevne med internasjonal deltakelse 15. –17. oktober 2010.

## BASSENGET

Bassenget er 25 m langt, har 6 baner, ferskvann og temperaturen er på ca. 27° C. Det vil bli elektronisk tidtaking med livetiming på internett.



## KLASSEINNDELING

SENIOR damer og herrer født 1990 og eldre.

JUNIOR jenter og gutter:

91-92 en klasse

93-94 en klasse

95-97 en klasse

**Funksjonshemmede utøvere** konkurrerer etter den australske modellen. Dvs. utøvere rangeres i forhold til verdensrekord i den enkelte klasse.



## ØVELSER

**Funksjonshemmede utøvere:** Kvalifisering for 50m og 100m øvelsene er 150% av verdensrekord.

Svømmehallen er nå HC-tilpasset med heis for rullestolbrukere.

**Øvelser med kvalifiseringskrav.** Se egen side. Det svømmes **SUPERFINALER** lørdag kveld.

## PÅMELDING

Påmelding må være arrangøren i hende innen:

**Mandag 27. september innen kl. 24.00**

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent. Påmelding ønskes på e-post fra Stevnebørsen / PRIMA-format eller på Grodan. Evt. på fil i Word/Excel format, og send til:

[open@medley.no](mailto:open@medley.no)



## STARTKONTINGENT

Kr. 75,- pr. individuell øvelse, og kr. 150,- pr. lagøvelse betales samlet for klubben innen påmeldingsfristen til:

**Lambertseter Svømmeklubb**

**P.B 26 Lambertseter**

**1101 Oslo**

**Kontonr. 5005.66.79704**

**Den Norske Bank ASA, International**

**0021 Oslo**

**IBAN: NO5578780636199**

**Bank ID: DNBANOKK**

## Overnatting og Bispising

Overnatting på madrass med full pensjon på skole ved siden av svømmehallen, eller vi kan formidle overnatting på hotell. Se egen overnattingsinfo på vår nettside.

## HEATOPPSETT

Heatene vil bli satt opp etter bestetid uansett klasse. I øvelser som kvalifiserer til superfinale, vil heatoppsettet bli satt opp som forsøksheat (3 siste heat er seedet).

**OBS:** Heatbegrensning se under Øvelser



## PREMIERING

**\* 1/3 premiering i alle øvelser og klasser:**

Verdikuponger etter plassering:

1. pl. kr. 100,-
2. pl. kr. 75,-
3. pl. kr. 50,-
4. pl. og lavere kr. 25,-

Ekstrapremier:

Europarekorder senior	kr. 10.000,-
Nasjonal rekord senior	kr. 3.000,-
Nasjonal rekord junior	kr. 2.000,-
Lambertseter Open rekord	kr. 500,-

NB! Det honoreres bare med en rekord i samme øvelse.

**\* Premier i Superfinalene:**

1. pl. kr. 1.000,-
2. pl. kr. 500,-
3. pl. kr. 300,-

**\* Premier til de tre beste kvinner og menn med høyest poengsum i en enkeltøvelse:**

1. pl.  $\geq 975p$  = kr. 20.000,- eller
1. pl. = kr. 10.000,-
2. pl. Kr. 5.000,-
3. pl. Kr. 3.000,-

Gavepremier for beste junior gutt og jente i hver klasse.

**\* Klubbpremie til de 3 beste klubber sammenlagt:**

1. pl. kr. 6.000,-
2. pl. kr. 4.000,-
3. pl. kr. 2.000,-

Individuelle øvelser i superfinaler teller ikke i poengsammendraget til klubbpremien.

**Premiering funksjonshemmede:**

1/3 premiering i alle øvelser. \*Bestemannspremie på kr. 2.000,- til den beste prestasjonen for mann eller kvinne. Forutsatt at det er minimum fem deltagere på stevnet. Poengberegning etter den australske modellen.

**\* Ved lik poengsum eller tid deles premiene.**

## LAGLEDERMØTE

Lagledermøte holdes fredag kl. 15.30.

## INNSVØMMING

Fredag	kl. 15.30-16.20.
Lørdag	kl. 06.30-07.50 og 09.20-09.55 og 16.00-16.50.
Søndag	kl. 07.30-08.50

## STEVNESTART

Fredag	kl. 16.30.
Lørdag	kl. 08.00 for 1500 Fri NB!
Lørdag	kl. 10.00 og Superfinale kl. 17.00.
Søndag	kl. 09.00

## INFORMASJON / STEVNEKONTOR

Stevnekontoret vil være åpent alle stevnedager, og informasjon og resultater finner du på vår nettside: [www.lsvk.no](http://www.lsvk.no)

## KONTAKTPERSONER

**Stevneleder: Cato Bratbakk**, Tlf: 22 28 25 90  
Mob: 907 78 002, e-post: [cato@bratbakk.com](mailto:cato@bratbakk.com)

**Frank Pedersen**, Mob: 47 25 03 27  
e-post: [frank@lsvk.no](mailto:frank@lsvk.no)

**Velkommen til Lambertseter**

## Lambertseter Open 2010

### Fredag 15. oktober kl. 16.30 Innsvømming fra kl. 15.00 - 16.20

Øvelse	Distanse			Max Heat	Senior	91-92	93-94	95-97
1	400	Medley	Damer	4	5.25,00	5.30,00	5.45,00	6.00,00
2	400	Medley	Herrer	4	5.10,00	5.15,00	5.30,00	5.50,00
3	100	Fri	Damer	20	1.04,00	1.05,00	1.10,00	1.12,00
4	100	Fri	Herrer	20	59,00	1.00,00	1.05,00	1.10,00
Kort pause ca. 30 min								
5	100	Butterfly	Damer	20	1.12,00	1.13,00	1.15,00	1.20,00
6	100	Butterfly	Herrer	20	1.06,00	1.07,00	1.12,00	1.18,00
7	400	Fri	Damer	5	4.45,00	4.50,00	4.55,00	5.05,00
8	400	Fri	Herrer	5	4.30,00	4.35,00	4.50,00	5.02,00

### Lørdag 16. oktober kl. 08.00 Innsvømming fra kl. 06.30 - 07.50

Øvelse	Distanse			Max Heat	Senior	91-92	93-94	95-97
9	1500	Fri	Damer	2 av 3	18.45,00	19.15,00	20.00,00	20.30,00
10	1500	Fri	Herrer	2 av 3	18.45,00	19.15,00	20.00,00	20.30,00

### Lørdag 16. oktober kl. 10.00 Innsvømming fra kl. 09.20 - 09.55

11	4 x 50	Medley	Damer	2 siste heat i finalen				
12	4 x 50	Medley	Herrer	2 siste heat i finalen				
13	200	Medley	Damer	10	2.36,00	2.38,00	2.48,00	2.56,00
14	200	Medley	Herrer	10	2.26,00	2.28,00	2.40,00	2.54,00
15	50	Butterfly	Damer		32,00	33,00	36,00	39,00
16	50	Butterfly	Herrer		29,00	30,00	33,00	38,00
Kort pause ca. 30 min								
17	100	Rygg	Damer	20	1.10,00	1.13,00	1.17,00	1.22,00
18	100	Rygg	Herrer	20	1.07,00	1.10,00	1.14,00	1.20,00
19	200	Bryst	Damer	10	2.50,00	2.55,00	3.00,00	3.06,00
20	200	Bryst	Herrer	10	2.40,00	2.45,00	2.52,00	3.04,00
21	200	Fri	Damer	10	2.16,00	2.20,00	2.26,00	2.34,00
22	200	Fri	Herrer	10	2.06,00	2.10,00	2.18,00	2.32,00

### Lørdag 16. oktober kl. 17.00 SUPERFINALER Innsvømming fra kl. 16.00 - 16.50

Øvelse	Distanse							
23	400	Medley	Damer					
24	400	Medley	Herrer					
25	100	Butterfly	Damer					
26	100	Butterfly	Herrer					
27	100	Rygg	Damer					
28	100	Rygg	Herrer					
29	1500	Fri	Damer	Siste heat øv. 9				
30	1500	Fri	Herrer	Siste heat øv. 10				
31	200	Bryst	Damer					
32	200	Bryst	Herrer					
33	100	Fri	Damer					
34	100	Fri	Herrer					
35	4 x 50	Medley	Damer	2 siste heat av øv. 11				
36	4 x 50	Medley	Herrer	2 siste heat av øv. 12				

### Søndag 17. oktober kl. 09.00 Innsvømming fra kl. 07.30 - 08.50

Øvelse	Distanse			Max Heat	Senior	91-92	93-94	95-97
37	50	Fri	Damer		29,00	30,00	31,00	33,00
38	50	Fri	Herrer		27,00	28,00	29,00	32,00
39	200	Butterfly	Damer	10	2.40,00	2.42,00	2.50,00	2.58,00
40	200	Butterfly	Herrer	10	2.28,00	2.30,00	2.40,00	2.54,00
41	50	Bryst	Damer		39,00	40,00	41,00	43,00
42	50	Bryst	Herrer		35,00	36,00	37,00	42,00
43	200	Rygg	Damer	10	2.36,00	2.40,00	2.52,00	3.04,00
44	200	Rygg	Herrer	10	2.22,00	2.26,00	2.40,00	2.54,00
Pause 1 time								
45	100	Medley	Damer	20	1.12,00	1.14,00	1.18,00	1.22,00
46	100	Medley	Herrer	20	1.06,00	1.08,00	1.14,00	1.20,00
47	50	Rygg	Damer		36,00	37,00	38,00	40,00
48	50	Rygg	Herrer		32,00	33,00	35,00	39,00
49	100	Bryst	Damer	20	1.20,00	1.22,00	1.25,00	1.30,00
50	100	Bryst	Herrer	20	1.15,00	1.17,00	1.22,00	1.28,00
51	4 x 50	Fri	Damer					
52	4 x 50	Fri	Herrer					