**Til: Kvalifiserte svømmere på breddeparti (K1-K2-K3) (2002-SR)**

**Informasjon om:** Lambertseter Open 2015

**Tidsrom:** 23.-25. Oktober 2015

 *Møtetid: Fredag kl. 1500*

 *Lørdag kl. 0745*

 *Søndag kl. 0745*

Evt. finaler har stevnestart lørdag kl. 1630 (oppvarming kl. 1500)

**Sted:** Lambertseter Bad, Langbølgen 24, 1155 Oslo

**Forpleining:** Husk en stor matpakke og snacks til dagen

**Ta med:** Svømmeutstyr (håndkle, badetøy (gjerne flere), svømmebriller, badehette), klubbtøj, inne sko, stor matpakke, masser av energi og stort smil :)

**Pris:** 100,- pr. individuel start (snak med treneren din om vilke øvelser en ska svømme)

**Påmelding:** Deltakelse avtales med hver enkelt svømmer i forhold til deltakelse på andre stevner denne måneden.

 Strykinger skal ske til Jesper **senest 6. oktober.**

**Annet:** Det er til dette stevne heatbegrensning, og de beste tider vil få lov å svømme uansett klasse. Se neste side for mere info.



