



**FLIPPERPOSTEN**

**2012**

# Kjære svømmer med familie

Nok et svømmeår ligger bak oss, og årsskiftet gir mulighet for tilbakeblikk og refleksjon. For Levanger svømmeklubb har 2012 vært et innholdsrikt år.

Gruppenes treningstider har i stor grad vært uendret dette året. Unntaket er A- gruppa som har justert treningstidene noe. De trener nå ukentlig 7 timer i med trener og min. 2 t egentrening. B- gruppa har 6 timer i uka. C- gruppa trener 2 timer i uka mens D- og E-gruppa fortsatt har 1 time i uka.

All trening for gruppe A,B og C foregår i konkurransebassenget. Vi leier her tre baner til trening. D gruppa trener noe i konkurransebassenget og noe i opplæringsbassenget. E gruppa trener kun i opplæringsbassenget. På grunn av at klubben kun leier tre baner til treningsvirksomhet, er tre baner alltid åpne for publikum. Dette gjør det mulig for foresatte å trene mens de venter.

Når det gjelder opplæringsbassenget, er avtalen at klubben leier hele dette i den tida de har trening her.

Norges svømmeskole har i år gjennomført både nybegynner- og videregående kurs. Diplomer og pins ble delt ut til alle deltakere siste kurskveld. LSLK har også arrangert svømmeskole i regi av Gjensidige stiftelsen. Disse kursene går over 5 dager. Det er intensiv svømmeopplæring av barn. I år fikk LSLK støtte til 5 kurs, og barn fra ulike barnehager og skoler deltok. Når klubben arrangerer slike kurs settes det krav til at vi har en lokal ildsjel med på laget, og fem slike ildsjeler var dermed i sving. Kursene er gratis for deltakerne da Gjensidige dekker alle utgifter og litt til. Svømmeskolene gir kjærkommen inntekt til klubben.

LSLK har i høst startet opp et for kurs for unge kvinner med flerkulturell bakgrunn som fortsetter etter jul. Vi har fått støtte av Norges svømmeforbund og utgiftene dekkes av dem. I tillegg får klubben inntekter for denne virksomheten. Ulike kulturer gir noen utfordringer i garderobe og basseng, men dette har vi etter hvert lært å takle.

Foreldremøte ble arrangert i august. Her ble det informert om klubben, styret, gruppene. Det var mulighet å stille spørsmål og komme med innspill. Deltakelsen på dette møtet kunne ha vært bedre, men vi satser på bedre oppmøte til neste år.

## **Stevner i regi av LSLK**

Klubben arrangerer årlig 2 klubbstevner (mai og desember) og to krets- og regionsstevner i februar og september. Vi begynner etter hvert å få erfaring i å arrangere stevner i Trønderhallen, og dyktige foreldre sørger for at arrangementene går tilnærmet prikkfritt. Vi opplever fremdeles noen utfordringer i forhold til lyden i hallen, men dette har Trønderhallen lovt å ordne på. Vi får stadig vekk positive tilbakemeldinger fra både svømmere, ledere og foreldre, og alle synes vi har et flott anlegg!!

Siste klubbstevnet forsøkte vi å arrangere samtidig som svømmehallen var åpen for publikum. Erfaringene med dette er stort sett positive. Vi får markedsført sporten vår til de som er i hallen, samtidig som vi kan begrense antall funksjonærer ettersom hallen stiller med badevakter. Noe støy og uroligheter var det i hallen, men dette greide vi å takle rimelig greit. Alt i alt en positiv erfaring, ikke umulig at neste klubbstevne arrangeres etter samme modell.

I forkant av krets- og regionsstevnene sendes det ut mannskapsliste med fordeling av arbeidsoppgaver. Alle foreldre som deltok i 2012 gjorde en utmerket jobb. En stor takk til dere alle! Vi er helt avhengige av dere for å gjennomføre slike arrangement!!

### **Økonomi**

LSLK har en foreldregruppe. Denne gruppen består av alle foreldrene til svømmerne i klubben, og foreldregruppens mål for 2012 er å skaffe minimum 50.000,- til klubben. Det er valgt et styre som skal organisere arbeidet i gruppa. De gjør en fremragende jobb, og fortjener all honnør!

Foreldreforeningen står bak to dugnader i året, blant annet pizzalotteri som vi alle har vært i sving med i høst. Videre står foreldreforeningen for kiosksalg og loddsalg i forbindelse med stevner i regi av klubben.

Det er videre opprettet en sponsergruppe i klubben som arbeider for skaffe inntekter til klubben. Mulige inntektskilder er reklame i program og resultatlister på stevner, reklame på hjemmesida. Målet er å utvikle denne gruppa videre.

Det er viktig at de som spørres om oppgaver for foreldreforeningen, sponsergruppa eller av styret stiller opp eller sørger for å skaffe stedfortreder. Dette for å sikre god drift i klubben og gode forhold for svømmerne våre. Vi har blant annet som mål å skaffe elektronisk tidtakingsanlegg i Trønderhallen. Dette vil gjøre stevnene våre ennå mer attraktive og publikumsvennlige. Et slikt anlegg er imidlertid et stort økonomisk løft for klubben. Vi trenger derfor all hjelp og støtte vi kan få.

### **Trenere**

Klubben har fokus på å rekruttere egne trenere. Vi satser på å utdanne de eldste svømmerne til å tre inn i trenerrollen. I år har vi vært så heldige å rekruttere 6 nye trenere. Likevel har vi også behov for voksne som ønsker å stille opp. Nye trenerkurs planlegges derfor gjennomført. Foreldre som har litt interesse for sporten er en resurs vi bør ta vare på. Dersom en likevel skal transportere barnet sitt til hallen på trening, kan det være både givende og lærerikt å selv stille opp som trener. Klubben dekker deltaker utgifter ved utdanning. Videre er det bestemt at alle gis en påskjønnelse når de bidrar som trenere. Vi vil informere om nye trenerkurs etter hvert, interesserte bes ta kontakt.

Vi er i dag stolte over å ha Gilbert som trener for flere av våre grupper. Gilbert er en godt skolert trener med mye svømmeerfaring, noe hele klubben nyter godene av. Det synes som om han gjennomfører en langsiktig strategi for gruppene samtidig som hver enkelt svømmer hjelpes fram til stadige små eller store framskritt. Dette gir god motivasjon.

### **Dommere**

Det er en utfordring for klubben å utdanne dommere. Klubben har ikke mange dommere. Når vi arrangerer stevner er vi helt avhengig av at tidligere dommere stiller opp, og at vi klarer å skaffe dommere fra andre klubber. Vi håper å få samlet deltakere til nytt dommerkurs, og oppfordrer alle til å gripe en slik mulighet til å lære mer om sporten. Kurset vil bli annonsert på vår hjemmeside i god tid før oppstart.

### **Treningssamling**

2. – 5. august deltok 10 av klubbens svømmere fra A, B og C-gruppen på treningsleir i Storsjøbadet i Østersund. LSLK sørget for trener og leie av treningstid i bassenget. Hver enkelt familie bestilte egne

campinghytter på campingplassen. Gilbert hadde det sportslige ansvaret og svømmerfamiliene sto for det sosiale.

Det er satt ned en komité som er i sving med å planlegge neste års svømmeleir. Denne er berammet til 11. – 15. august. Se egen artikkel om dette.

I oktober fikk en del av våre svømmere tilbud om å være med på Verdal Svømmeklubb sin treningsleir i det nye bassenget deres.

### **Klubbens deltakelse på stevner i regi av andre klubber**

Flere av våre svømmere har blitt flittige til å delta på stevner. Mange av disse er årvisse, og LSLK har delvis "sosiale happenings" i forbindelse med stevnene. De mest besøkte stevnene er:

- Namsos Cup og Oasensvøm i Oasen
- Nærøysundstevnet i Rørvik
- Sommerstevnet og Høstmønstringen i Pirbadet
- Høstjakta i Hommelvik
- Stjørdalstoppen og Julelauget i Stjørdal

Videre var LSLK i 2012 for første gang representert i LÅMØ (Landsdels årsklasse mønstring). De beste herfra kvalifiseres til landsmønstringen (kall det gjerne NM). LÅMØ ble arrangert i Kristiansund.

For å delta her kreves det at du har svømt, og har godkjent tid, på et bestemt sett med øvelser. I tillegg må du være blant de 24 beste i klassen din i landsdelen, men her i midt-regionen har dette ikke vært noe problem - alle som har hatt tid har fått delta.

I 2013 arrangeres LÅMØ i Pirbadet. Dersom du er interessert, ta kontakt med treneren din eller Gilbert for å finne ut hvilke øvelser du må svømme. For øvrig finnes reglene for LÅMØ på nettsiden [medley.no](http://medley.no). Her finner du også alle registrerte tider fra godkjente stevner for alle juniorsvømmerne (ikke rekrutt). Siste mulighet for kvalifisering til LÅMØ er

Den store økningen i deltakelse på stevner har resultert i stor økning i startkontingenter. Styret har derfor måttet innføre egenandeler på deltakelse i stevner. Dette har vært en midlertidig ordning for 2012, og vi håper at vi kan gå bort fra denne etter årsmøtet i 2013.

### **Målet er en aktiv klubb. Med aktive svømmere og engasjerte foreldre.**

#### **Oppmenn**

Det skal være en oppmann i alle grupper. Deres rolle skal være å sende ut stevneinnbydelser samt å ta i mot påmeldinger. Arrangere en årlig sosial aktivitet for gruppas medlemmer. For å ivareta dette er det satt av 1000 kr til hver gruppe. Oppmenn skal sørge for at gruppas medlemmer til en hver tid er oppdatert. Oppmann skal bidra opp i mot oppgaver gitt av foreldreforeningen.

Oppmannsrollen er svært viktig og helt avgjørende for at deltakerne i gruppen får den nødvendige informasjon. Alle oppmenn oppfordres derfor til å delta på noen treninger bl.a. før stevner slik at utøverne også får informasjon muntlig.

**Treningstøy:**

Klubben bestiller opp flere t- skjorter etter jul. De oppbevares i svømmehallen, selges på klubbstevner og prisen er kr 100,-. Vi har også badehetter med logo. Pris er kr 90,-. Disse selges på stevner, de oppbevares i svømmehallen. Treningsdresser kan skaffes ved henvendelse på Sport 1 Levanger.

Klubben har avtale med Sport 1 Levanger. Vi får 20 % på varer i butikk og 25 % ved samlet bestilling – invitasjon til felles handlekveld vil komme på nyåret.

Da ønsker jeg å avslutte med å takke alle for et fint og innholdsrikt svømmeår. Styret vil i år ha behov for flere nye medlemmer da flere som har sittet noen perioder, velger å ta en pause. Håper alle møter valgkomiteen med positivitet når de i januar starter sin rekrutteringsprosess. Jeg ønsker å minne alle om klubben sin hjemmeside [www.lslk.no](http://www.lslk.no). Her finner du nyheter og informasjon om klubben.

Med ønske om et godt nytt år,

Tone Furunes Adde, leder

**STATUTTER TIL INNSATSPOKAL**

Pokalen skal deles ut hvert år. En svømmer kan bare få pokalen en gang. Derfor bør denne pokalen gis til en svømmer som behersker alle svømme arter og har oppnådd gode tider.

Svømmernes innsats for klubben på andre områder (sosialt,miljøskapende) bør også telle.

Det gis mulighet for EN VISS skjønnsmessig vurdering ved utdeling av denne pokalen.

En skriftlig vurdering av svømmeren skal leses opp ved utdeling av denne pokalen

# Rapporter fra Gruppene!

## *A-gruppa*

A-gruppa består i dag av 9 fremadstormende svømmere. Våren gikk sin vante gang i svømmehallen vår, med tilfredsstillende resultater.

I sommer dro vi på treningsleir i Østersund, der vi fikk en ”pang” – start med terping av teknikk, utholdenhetstrening, landtrening og lek i Storsjøbadet. Sosialt hadde vi det flott sammen! I oktober dro vi til Namsos på en treningsøkt i langbanebassenget, Oasen. Der fikk vi god utholdenhetstrening samt sosialt samvær.

Fra høsten av gjorde vi store endringer i treningstidene og -program. Treningstidene er mandag morgen og ettermiddag, onsdag kveld med landtrening, torsdag ettermiddag og fredag ettermiddag. Utøverne svømmer i snitt ca 20.000 meter i uka. Det er lagt opp til periodeplaner 1. – 4. uke, der vi fordeler treningsbelastningen, og dermed får formutvikling. Forandring av treningsmengde, -intensitet og – innhold, skaper variasjon i treningen og reduserer faren for stagnasjon. Jeg må si jeg synes det er en stor suksess!

Stevneoppmøte har vært tilfredsstillende med gode resultater.

Oppmuntrer gruppen om å realisere og sette seg høyere mål for 2013!

Mvh

Gilbert Rauhut

## *B-gruppa*

Gruppen har bestått av 9 svømmere, Tormod, Hogne, Ida Marie, Ronja, Ingrid, Ida, Heike, Kristoffer og Isak. De har trent tirsdager 18.30-20.30 og torsdager 18.3-19.30. Onsdager har svømmerne hatt mulighet til å trene med A gruppen.

Dette året har B-gruppen hatt teknikk trening, og en del landdistanse trening. De har øvd både på stuping og drilløvelser for å bli enda bedre svømmere.

Kristin startet med å trene B-gruppe, etter hvert tok Trine og Amalie over B-gruppen. Trine og Amalie vil fortsette å være trenere i 2013.

Trine og Amalie

## ***C-gruppa***

C-gruppen består av 12 svømmere, Stian, Nicklas, Rakel, Jørgen, Katja, Petter, Kim Andre, Maria Clara har vært med hele året. Iben, Markus, Kristoffer og Till-Oke kom å prøvde seg på C-gruppen rett før jul. De har trent tirsdag 17.30-18.30 og torsdag 17.30-19.30.

Innholdet i treningen har variert mellom teknikk, drilløvelser og lengdetrening. Gruppa har trent mest på bryst, crawl og rygg. Men vi har også begynt å dra inn litt butterfly. Jeg syns gruppa er flinke til å møte opp og yte sitt beste, og vi trenerne ser veldig stor framgang på svømmerne.

Trine og Amalie

## ***Juleferie for D-gruppa***

Etter å ha kommet inn i D-gruppa som ny trener i høst ser jeg mye potetsial i den ivrige gjengen som i dag teller 15 svømmere. Dette er Kine, Malin, Jens, Nora, Jørgen, Einar, Kristine, Alexander, Håkon, Ingse, Ida, Daniel, Iselin, Johannes og Marius. Sammen med meg fikk jeg også inn to assistenter, Lars-Morten Stjern og Johan Røstad Brøndbo. Vi har trent crawl-, rygg- og særlig brystsvømming da det er den vanskeligste svømmearten å utføre korrekt. Hinderløype og vannpolo har vi har også prøvd oss på.

I klubbens navn ligger også ”livredning” innbakt. Derfor skal vi over nyttår også lære ilandføring samt dykke etter dukke og litt om førstehjelp. Ser fra til nye treninger med gruppa i 2013.

Med ønske om et godt nyttår!

Trener D-gruppe,  
Espen Frang Knarvik  
[ef-kn@online.no](mailto:ef-kn@online.no)

## ***E- gruppa***

E-gruppen har i år bestått av 14 elleville svømmeutøvere, som har i høst lært seg å svømme crawl og rygg. Vi har også prøvd oss på butterfly med fine fremskritt. Vi har den siste tiden fokusert mer på vendinger og startstup. Trenerne har fra september vært: Gilbert Rauhut, Marie Røstad og Signe Hogstad.

Treningstidene er torsdager kl 17.00-18.00, og tiden i bassenget blir preget av terping (viktig for å bli gode svømmere), lek og moro. Vi har benyttet opplæringsbassenget, 25m – og stupebassenget. Marie og Signe har vært assisterende trenere og hatt hovedansvaret for

landtreningen. De fleste behersker godt å svømme i 25m bassenget, og flere av utøverne har deltatt på flere stevner. Flott!!

Etter nyttår skal vi øve mer på butterfly, brystsvømming, vendinger, startstup, utholdenhet samt ha det arti sammen! Vi gleder oss til neste år.

Mvh Gilbert, Marie og Signe

## ***Årsrapport fra Foreldreforeningen.***

Vi ønsker alle svømmere med familie et Godt Nytt År!

I år har foreldreforeningen bestått av: Hege Berg, Marit Borge, Ellen Granås og Grete Burmo. Foreldreforeningen har som mål å tjene inn kr 50 000,- i året, og det har vi klart i år også. For å få inn disse pengene har vi gjennomført dugnad på Moanområdet i april, kortsalg i mai og pizzalotteri i november. Vi takker for godt samarbeid og god innsats fra svømmere og foreldre ved gjennomføring av dugnadene.

Vi har også hatt inntekt på kiosksalg og loddsalg ved egne klubbstevner og ved krets/regionstevner.

I juni organiserte og gjennomførte vi sommeravslutning i Røstadjæra med grilling og premieutdeling. I januar 2013 arrangerer vi juletreffest.

Godt samarbeid med styret er viktig og representant fra Foreldreforeningen har deltatt i klubbens styresmøter. Det er veldig sosialt, hektisk og morsomt å være med i foreldreforeningen. Det er muligheter til å bli kjent med mange nye og gamle svømmefamilier. På nyåret slutter 3 av oss i foreningen og nye blir valgt inn.

Den nye foreldreforeningen ønskes lykke til i 2013 og vi håper på gode inntekter!

Hilsen fra foreldreforeningen.



## *Terminliste vår 2013 (se medley.no)*

<b>STEVNE</b>	<b>TIDSPUNKT</b>	<b>STED</b>	<b>FOR</b>
Trøndersvøm	11.-13. januar	Pirbadet, Trondheim	Kvalifiserte
Namsos cup	19. - 20. januar	Oasen, Namsos	A, B og C
Krets- og regionsstevne Levanger	2. februar	Trønderhallen	Alle
LÅMØ	8. - 10. februar	Pirbadet, Trondheim	Kvalifiserte
NTNU-sprinten	5. mars	Pirbadet, Trondheim	A, B og C
Nærøysundlekene	9. - 10. mars	Rørvik	A, B og C
Oasensvøm	13. - 14. mars	Oasen, Namsos	A, B og C
Stjørdalstoppen	20. april	Stjørdalshallen	A, B og C
Klubbstevne	Mai	Trønderhallen	Alle
Sommersteve	15. juni	Pirbadet, Trondheim	A, B og C

# Svømmeleir for A, B og C gruppa!

Blir du med?



Sett av 8 – 11. august. Da reiser vi til Østersund på svømmeleir. 10 Leiligheter er bestilt på Østersund camping, vi bestiller gjerne flere!

Gilbert er ansvarlig for treningene. Vi satser på en familietur med felles hygge, trening og mye moro. Vi reiser med privatbiler. Detaljert program og bindende påmelding vil komme senere.

Nå ønsker vi tilbakemelding på hvem som er interessert i å bli med på turen. Svarfrist: 31 januar. 2013. Svar sendes til Ingunn eller Monica / oppmann A og B gruppa.

# RESULTATLISTE

**KOBEN**  
Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012  
Arrangør: LS&LK

Side: 1

## ØVELSE: 1 400 Fri K

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår				Resultat / Poeng		
1997	1 P	Marie Røstad	LS&LK	97	5.28.81	365
1998	1 P	Signe Hogstad	LS&LK	98	5.29.81	361

# RESULTATLISTE

**KOBEN**  
Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012  
Arrangør: LS&LK

Side: 2

## ØVELSE: 2 400 Fri M

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår				Resultat / Poeng	
1999	1 P	Odin Hov Stokke	LS&LK	99	5.26.15   278
2000	1 P	Brage Børstad	LS&LK	00	6.07.19   195

# RESULTATLISTE

**KOBHEN**  
Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012  
Arrangør: LS&LK

Side: 3

## ØVELSE: 3 50 Fri K

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår					Resultat / Poeng		
1999	1 P	Emily Diaz Bull	LS&LK	99	34.59	304	
	2	Ida Marie Duvsete	LS&LK	99	39.10	210	
2000	1 P	Ingrid Wikdahl	LS&LK	00	36.88	251	
	2	Ronja Hallem	LS&LK	00	38.25	225	
		Ida Røstad	LS&LK	00	Disket	0	
2002	1	Katja Wynne Sandø	LS&LK	02	1.00.66	56	

# RESULTATLISTE

**KOBLEN**

Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012

Arrangør: LS&LK

Side: 4

## ØVELSE: 4 50 Fri M

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår						Resultat / Poeng	
1976	1 P	Gilbert Rauhut	LS&LK	76	29.78	317	
1997	1 P	Lars Morten Stjern	LS&LK	97	35.28	191	
1998	1 P	Kim Andre Leirvik	LS&LK	98	41.32	119	
1999	1 P	Odin Hov Stokke	LS&LK	99	32.47	244	
2000	1 P	Christopher Rauhut	LS&LK	00	41.84	114	
	2	Jesper Skov Kvam	LS&LK	00	47.21	80	
2001	1 P	Markus Helbæk	LS&LK	01	43.13	104	
	2	Stian Leirvik	LS&LK	01	43.94	99	
	3	Erlend Stjern	LS&LK	01	1.00.93	37	
2002	1	Jørgen Duvsethe	LS&LK	02	49.93	67	
	1	Nicklas Rauhut	LS&LK	02	45.00	92	
	1	Petter Hogstad	LS&LK	02	43.22	104	
2003	1	Daniel Leirvik	LS&LK	03	1.08.09	26	
	1	Johannes Gjerpe Nilsen	LS&LK	03	1.12.09	22	
2005	1	Sebastian Rauhut	LS&LK	05	1.20.25	16	

# RESULTATLISTE

**KOBLEN**  
Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012  
Arrangør: LS&LK

Side: 5

## ØVELSE: 5 100 Rygg K

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår				Resultat / Poeng		
1997	1 P	Marie Røstad	LS&LK	97	1.31.00	224
	2	Ingrid Røstad Brøndbo	LS&LK	97	1.32.72	211
1998	1 P	Signe Hogstad	LS&LK	98	1.25.41	270
1999		Emily Diaz Bull	LS&LK	99	Ikke møtt	0

# RESULTATLISTE

**KOB BEN**  
Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012  
Arrangør: LS&LK

Side: 6

## ØVELSE: 6 100 Rygg M

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår				Resultat / Poeng		
1997	1 P	Johan Rasmussen	LS&LK	97	1.18.12	246
	2	Johan Røstad Brøndbo	LS&LK	97	1.30.15	160
1999	1 P	Odin Hov Stokke	LS&LK	99	1.26.03	184
2000	1 P	Christopher Rauhut	LS&LK	00	1.47.81	94
2002	1	Nicklas Rauhut	LS&LK	02	2.01.09	66
2005	1	Sebastian Rauhut	LS&LK	05	2.31.00	34



# RESULTATLISTE

**KOBHEN**

Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012

Arrangør: LS&LK

Side: 7

## ØVELSE: 7 50 Bryst K

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår	Resultat / Poeng
1997   1 P   Ingrid Røstad Brøndbo   LS&LK	97   47.87   218
1999   1 P   Emily Diaz Bull   LS&LK	99   43.68   287
2   Ida Marie Duvsete   LS&LK	99   52.31   167
2000   1 P   Ingrid Wikdahl   LS&LK	00   50.62   184
2   Ronja Hallem   LS&LK	00   50.85   182
3   Ida Røstad   LS&LK	00   57.43   126
2002   1   Ida Rømo Bakk   LS&LK	02   1.04.28   90
1   Iselin Krogstad Stendahl   LS&LK	02   1.06.00   83
1   Katja Wynne Sandø   LS&LK	02   1.16.03   54
1   Kine Nordahl Salater   LS&LK	02   1.07.41   78
1   Malin Rundgreen Iversen   LS&LK	02   1.02.81   96
1   Nora Furunes Adde   LS&LK	02   Ikke møtt   0
2004   1   Kristine Williksen   LS&LK	04   1.16.16   54

# RESULTATLISTE

**KOB BEN**

Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012

Arrangør: LS&amp;LK

Side: 8

**ØVELSE: 8 50 Bryst M**

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår						Resultat / Poeng	
1997	1 P	Lars Morten Stjern	LS&LK	97	47.07	154	
1998	1 P	Kim Andre Leirvik	LS&LK	98	1.06.25	55	
1999	1 P	Odin Hov Stokke	LS&LK	99	39.40	263	
	2	Tormod Værdal Kvam	LS&LK	99	46.78	157	
	3	Hogne Erslund	LS&LK	99	49.69	131	
2000	1 P	Christopher Rauhut	LS&LK	00	1.03.19	64	
	2	Jesper Skov Kvam	LS&LK	00	1.14.63	39	
2001	1 P	Stian Leirvik	LS&LK	01	1.08.63	50	
	2	Erlend Stjern	LS&LK	01	1.29.37	23	
2002	1	Jørgen Duvsethe	LS&LK	02	1.05.91	56	
	1	Nicklas Rauhut	LS&LK	02	59.28	77	
	1	Petter Hogstad	LS&LK	02	56.19	91	
2003	1	Daniel Leirvik	LS&LK	03	1.12.00	43	
	1	Jens Furunes Adde	LS&LK	03	1.20.15	31	
	1	Johannes Gjerpe Nilsen	LS&LK	03	1.13.53	40	

# RESULTATLISTE

**KOB BEN**  
Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012  
Arrangør: LS&LK

Side: 9

## ØVELSE: 10 100 Fri K

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår				Resultat / Poeng		
1997	1 P	Marie Røstad	LS&LK	97	1.10.47	379
1998	1 P	Signe Hogstad	LS&LK	98	1.12.06	355
1999	1 P	Emily Diaz Bull	LS&LK	99	1.20.78	252
	2	Ida Marie Duvsete	LS&LK	99	1.30.28	180
2000	1 P	Ingrid Wikdahl	LS&LK	00	1.25.90	209
	2	Ronja Hallem	LS&LK	00	1.30.97	176
	3	Ida Røstad	LS&LK	00	1.42.91	122
2002	1	Katja Wynne Sandø	LS&LK	02	2.05.97	66

# RESULTATLISTE

**KOBLEN**

Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012

Arrangør: LS&LK

Side: 10

## ØVELSE: 11 100 Fri M

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår				Resultat / Poeng		
1997	1 P	Johan Rasmussen	LS&LK	97	1.05.22	327
	2	Johan Røstad Brøndbo	LS&LK	97	1.12.65	237
	3	Lars Morten Stjern	LS&LK	97	1.26.19	142
1998	1 P	Kim Andre Leirvik	LS&LK	98	1.31.87	117
1999	1 P	Odin Hov Stokke	LS&LK	99	1.12.78	235
	2	Hogne Erslund	LS&LK	99	1.25.47	145
	3	Tormod Værdal Kvam	LS&LK	99	1.30.22	124
2000	1 P	Brage Børstad	LS&LK	00	1.21.19	170
	2	Christopher Rauhut	LS&LK	00	1.38.03	96
2001	1 P	Stian Leirvik	LS&LK	01	1.42.63	84
2002	1	Jørgen Duvsethe	LS&LK	02	2.15.75	36
	1	Nicklas Rauhut	LS&LK	02	1.47.94	72
	1	Petter Hogstad	LS&LK	02	1.46.00	76

# RESULTATLISTE

**KOB BEN**

Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012

Arrangør: LS&amp;LK

Side: 11

**ØVELSE: 12 1 lengde fri**

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår	Resultat / Poeng
1997   1 P   Ingrid Røstad Brøndbo   LS&LK	97   17.00   0
2000   1 P   Ingrid Wikdahl   LS&LK	00   16.85   0
2   Ronja Hallem   LS&LK	00   17.29   0
3   Ida Røstad   LS&LK	00   19.25   0
2002   1   Ida Rømo Bakk   LS&LK	02   25.84   0
1   Iselin Krogstad Stendahl   LS&LK	02   28.25   0
1   Katja Wynne Sandø   LS&LK	02   28.81   0
1   Kine Nordahl Salater   LS&LK	02   31.16   0
1   Malin Rundgreen Iversen   LS&LK	02   31.75   0
1   Nora Furunes Adde   LS&LK	02   31.69   0
2004   1   Eline Diaz Bull   LS&LK	04   43.66   0
1   Jette By   LS&LK	04   1.56.22   0
1   Kristine Williksen   LS&LK	04   35.97   0
1   Sunniva Wikdahl   LS&LK	04   44.03   0
2005   1   Idun Furunes Adde   LS&LK	05   55.79   0
2006   1   Therese Tangen Aunet   LS&LK	06   47.28   0

# RESULTATLISTE

**KOB BEN**

Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012

Arrangør: LS&LK

Side: 12

## ØVELSE: 13 1 lengde fri

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår						Resultat / Poeng	
1997	1 P	Lars Morten Stjern	LS&LK	97	15.62	0	
2000	1 P	Christopher Rauhut	LS&LK	00	18.31	0	
	2	Jesper Skov Kvam	LS&LK	00	22.69	0	
2001	1 P	Markus Helbæk	LS&LK	01	20.09	0	
	2	Erlend Stjern	LS&LK	01	26.00	0	
2002	1	Jørgen Duvsethe	LS&LK	02	22.90	0	
	1	Nicklas Rauhut	LS&LK	02	19.47	0	
2003	1	Einar Buran Langåssve	LS&LK	03	26.04	0	
	1	Jens Furunes Adde	LS&LK	03	33.91	0	
2004	1	Martin Friberg	LS&LK	04	Ikke møtt	0	
2005	1	Halvor Stjern	LS&LK	05	56.78	0	
	1	Sebastian Rauhut	LS&LK	05	39.56	0	

# RESULTATLISTE

**KOBEN**  
Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012  
Arrangør: LS&LK

Side: 13

## ØVELSE: 14 100 Butterfly K

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår				Resultat / Poeng		
1997	1 P	Marie Røstad	LS&LK	97	1.35.50	192
1998	1 P	Signe Hogstad	LS&LK	98	1.24.94	272
2000		Ingrid Wikdahl	LS&LK	00	Ikke møtt	0

# RESULTATLISTE

**KOBEN**  
Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012  
Arrangør: LS&LK

Side: 14

## ØVELSE: 15 100 Butterfly M

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår				Resultat / Poeng	
1997	1 P	Johan Rasmussen	LS&LK	97	1.23.34   197
1999	1 P	Odin Hov Stokke	LS&LK	99	1.42.28   106
2000	1 P	Brage Børstad	LS&LK	00	1.33.29   140



# RESULTATLISTE

**KOB BEN**  
Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012  
Arrangør: LS&LK

Side: 15

## ØVELSE: 16 50 Rygg K

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår				Resultat / Poeng		
1997	1 P	Ingrid Røstad Brøndbo	LS&LK	97	42.72	218
1999	1 P	Emily Diaz Bull	LS&LK	99	43.50	206
	2	Ida Marie Duvsete	LS&LK	99	51.32	126
2000	1 P	Ingrid Wikdahl	LS&LK	00	45.41	181
	2	Ronja Hallem	LS&LK	00	51.97	121
2002	1	Katja Wynne Sandø	LS&LK	02	1.08.66	52

# RESULTATLISTE

**KOB BEN**

Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012

Arrangør: LS&LK

Side: 16

## ØVELSE: 17 50 Rygg M

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår						Resultat / Poeng	
1997	1 P	Lars Morten Stjern	LS&LK	97	48.06	104	
1999	1 P	Odin Hov Stokke	LS&LK	99	40.72	171	
2000	1 P	Christopher Rauhut	LS&LK	00	51.38	85	
	2	Jesper Skov Kvam	LS&LK	00	58.84	57	
2001	1 P	Markus Helbæk	LS&LK	01	55.19	69	
	2	Erlend Stjern	LS&LK	01	1.11.87	31	
2002	1	Nicklas Rauhut	LS&LK	02	55.19	69	
	1	Petter Hogstad	LS&LK	02	1.00.59	52	
2005	1	Sebastian Rauhut	LS&LK	05	1.21.50	21	

# RESULTATLISTE

**KOBEN**  
Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012  
Arrangør: LS&LK

Side: 17

## ØVELSE: 18 200 IM K

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår				Resultat / Poeng		
1997	1 P	Marie Røstad	LS&LK	97	3.10.90	278
1998	1 P	Signe Hogstad	LS&LK	98	2.57.65	345
1999		Emily Diaz Bull	LS&LK	99	Ikke møtt	0

# RESULTATLISTE

**KOBLEN**  
Ver: 2.10

Stevne: Klubbstevnet 2012  
Arrangør: LS&LK

Side: 18

## ØVELSE: 19 200 IM M

Klasse / Plassering / Navn / Klubb / Fødselsår					Resultat / Poeng		
1997	1 P	Johan Rasmussen	LS&LK	97	3.01.34	224	
	2	Johan Røstad Brøndbo	LS&LK	97	3.08.62	199	
1999	1 P	Odin Hov Stokke	LS&LK	99	3.02.25	220	
2000	1 P	Brage Børstad	LS&LK	00	3.18.88	170	



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