



For en fantastisk start på 2022!

- hovedtrener Michael Hemminghyth

Vi fikk en knallstart på 2022-sesongen med Erik Magnus sin Nordiske bronsemedalje i desember. Før lykkerusen hadde langt seg så var vi allerede i gang med satsningen på langbane i romjula med leir på Hamar. Langbane er et fokus vi har hatt spesielt for Elite-gruppa, men også for K1.

Og satsningen har virkelig gitt resultater! Bergen Swimfestival og Speedo Helsinki Swim Meet ble gjennomført med stor suksess. Flere UM og NM-krav ble sikret og Erik Magnus svømte inn neste års krav til juniorlandslaget gjennom sin 100 rygg.

I årets LÅMØ i mars har klubben aldri stilt med en sterkere tropp og utøvere fra fire av konkurransepartene var representert. Vi fikk mange medaljer og høyere klubbranking enn noen gang tidligere, og endte som 4. beste klubb i region øst. Resultatet var 16 individuelle medaljer og hele 8 svømmere kvalifisert til ÅM. Til tross for noe sykdom i troppen så fikk vi hele to utøvere på topp 3 og 4 i årets ÅM. Til sammen 5 individuelle medaljer og 2 UM-krav ble sikret. Dette er godt gjennomført av utøverne våre.

Så langt i år har vi til sammen 8 utøvere med UM-krav, 6 utøvere med Langbane NM-krav. Og av klubbene på Østlandet er vi blant de som har kvalifisert flest utøvere på regionslaguttak, hele 4 stykker har blitt tatt ut. Og i juli har vi en utøver med i EM jr og to med i Nordisk UM.

Det siste året har vi også blitt flere aktive svømmere og vi gleder oss til å starte opp etter sommerferien.

For noen fantastiske resultater vi har skapt sammen dette halvåret! Jeg ønsker å rette en stor takk til mitt dyktige trener-team og alle dedikerte utøvere. Sammen med stor dugnadsvilje fra foreldre og støtte fra klubbledelse og styre, så har vi tatt sjumilssteg dette halvåret. Jeg kunne ikke vært mer stolt!

/ Michael

Tre fra LRK tatt ut til EM jr og Nordisk UM

Erik Magnus Evensrud er tatt ut til EM jr i Bucuresti og skal konkurrere individuelt og i stafetter mot noen av Europas og verdens beste juniorer. I tillegg er Serine Hammerstad og Oliver Bauer Skymoen er tatt ut til å representere Norge under Nordisk UM i Tallin sammen med 11 andre svømmere fra Norge.

Vi er utrolig stolte over at tre av våre mange dyktige utøvere skal representere Norges farger i sommer. Gratulerer så mye til både utøvere, trenere og klubben!





Isabella ble nr 3 sammenlagt i 2009
Oliver ble nr 4 sammenlagt i 2006

Medaljer og mange flotte prestasjoner i årets Årsklassemesterskap

Årets Årsklassemønstring for 2006-2009 ble arrangert i pinsehelgen på Lambertseter Bad i Oslo. LRK hadde til sammen 7 svømmere som hadde kvalifisert seg blant de 30 beste i landet i sin årsklasse: Nadia, Isabella, Andrea, Karen, Serine, Albertine og Oliver.

Vi høstet til sammen 5 individuelle medaljer, mange perser, to UM-krav og ikke minst leverte vi et stort engasjement i hallen. Gratulerer til alle utøverne for flotte prestasjoner.



Samhold gir styrke



Ikke noe å si på engasjementet!

SpareBank 1 Østlandet er vår hovedsponsor. De har flinke rådgivere og ønsker nye kunder velkommen.

Klikk [her](#) for å ta kontakt med en rådgiver

SpareBank 1
ØSTLANDET

Er du ny i LRK?

Da er det kanskje mye du lurer på? Sjekk ut vår hjemmeside: www.lrk.no

Her finner du svar på det meste du trenger svar på. Hva et Approbert stevne? Hvilke dugnader vi har i klubben? Hvilke stevner vi pleier å arrangere? Hvordan bestiller du klubbetøy? Se etter fanen "om klubben", her finner du mye nyttig informasjon.



LRK-nytt

Juni 2022



Takk for fin sommerfest!

1.juni var det duket for den første sommerfesten i Rådhusparken siden 2019 og vi fikk endelig feiret alle årsklassevinnerne og klubbmestere fra årets Klubbmesterskap i mai. Vi fikk også gjort stas på alle våre flinke trenere og kåret Klubbmestere 2022.

Gratulerer til Erik Magnus Evensrud (2005) og Serine Hammerstad (2007) som ble klubbmestere 2022. Erik Magnus mottok også hedersbevisningen Flemmings Pokal for tredje gang og får den dermed til odel og eie. Du kan lese mer om saken på vår [hjemmeside](#).

Tusen takk til kafeutvalget som disket opp med grillmat, alle kakebakere som sørget for noe søtt til kaffen etterpå og alle som bidro til en hyggelig ramme rundt årets sommeravslutning.

Følg oss i sosiale kanaler

Da får du innblikk i hva som skjer av små og store øyeblikk fra treninger, leirer, sosiale samlinger eller stevner og andre sportslige nyheter.



<https://www.facebook.com/LRK.no/>

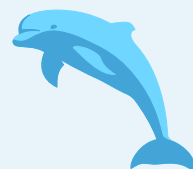


https://www.instagram.com/lrk_svomming/

Vi har også en intern side på Facebook som kun er åpen for medlemmer. Søk opp "LRK Intern" og be om å få bli medlem. Alle som blir lagt til sjekkes først opp mot medlemsregisteret. Her deles intern informasjon om alt fra gjenglemt tøy, til bilder fra stevner tatt av vår husfotograf Stefan.

Nye svømmekurs fra Vanntilvenning til Hai starter opp igjen fra 16.august i:

Skårerhallen
Marikollen
Fjellhamar
Blystadlia



Vi starter også opp voksen crawlkurs på Kjenn og nybegynner på Skårer

For kurstider og påmelding, klikk deg inn på [Tryggivann](#).

LRK lærer Ukrainske flyktninger å svømme

LRK bidrar hver tirsdag med å gi Ukrainske flyktninger vannmoro og svømmeopplæring på Finstad skole. Vi mener det er viktig at lokalsamfunn stiller opp og slår ring rundt mennesker som er i en veldig vanskelig situasjon og har vært nødt til å flykte fra eget hjemland.

Til høsten har vi planlagt flere aktiviteter og vi ønsker velkommen til Vannpolotrening for de som ønsker å prøve seg på denne fartsfylte sporten.

Er du engasjert og brenner for klubbidrett? LRK søker ny Daglig Leder

Vår mangeårige Daglig Leder i klubben Per Ove Løkstad forlater dessverre klubben 1.september og vi trenger en etterfølger. Hvis du vet om en god kandidat så hører vi gjerne fra deg!

Ta kontakt med styreleder Joakim Kristiansen på e-post: joakimkr37@gmail.com