



## Info til klubber som deltar på ÅM 2022

### Strykninger

Send strykning til John Erlend Christiansen på [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no). Strykning sendes så snart forfall er kjent. Dette gir reserven mulighet til å komme seg til Lambertseter i tide.

### Lagledermøte

Lagledermøte holdes i digitalt kl 20:00 på fredag. Det sendes ut fil til teams-møte i løpet av torsdag til alle laglederne.

### Åpningsseremoni

Åpningsseremoni er lørdag kl. 08:45. Under åpningsseremonien skal det være defilering av alle klubber. Derfor må alle klubber stille med en person iført klubbklær til denne defileringen. Oppmøte for denne utøveren blir i oppgangen ned til garderobene fra svømmehallen, oppmøte senest kl. 08:30.

### Streaming

Her kan du følge streamingen av stevnet: <https://www.direktesport.no/sport/b63977a2-6101-4930-b49a-974a3c8ce963>

### Parkering

Kan gjøres i skolegården på Lambertseter skole fra fredag kl 17.00. Kommer dere før dette må dere parkere i gatene i nærheten.

### Klubbklær på premieseremoni

Vi sender en oppfordring til alle klubber om at utøverne har på seg klubbklær under premieseremonien. Vi ønsker også at de etter løpet sitt, kommer tidsnok til premieutdelingsoppmøtet, oppmøte ved premiepallen. Slik vil premieutdelingen bli effektiv og fin for alle utøvere.

### Call-room

Utøveren skal møte 10 minutter før start utenfor inngang til Call-room. Call-room vil være på langsiden av svømmebassenget. Merk at tidsskjema er veiledende. Så følg med.

### **Innmarsj**

Det er innmarsj for siste heat i hver øvelse, innmarsj starter fra Call-room. Det er en og en som går ut fra Call-room. Stopper etter ca 2 meter (merke i bakken) hvor deltakers navn blir ropt opp, og deretter går videre til sin bane. Bane 1 ropes opp først, deretter bane 2 osv.

### **Skiftebokser**

Det er stilt frem bokser til hver bane som svømmerne legger sko og klær oppi. Boksene blir flyttet i hjørnet bak ved bane 1. Her hentes klærne.

### **Oppvarming**

Det er mulighet for oppvarming i gymsalen (bak svømmehallen) under hele stevnet.

### **Hvile**

Klasserom i skolebygget på venstre side når du går bortover skolegården er åpent for hviling.

### **Utsvømming**

Det er satt av 30 minutter utsvømming etter øktene.

### **Akkreditering**

Det vil ikke være akkreditering for lagleder og trenere. Det er kun for svømmerne.

### **Heatlister**

Det vil legges ut på livetiming, det vil ikke bli printet i papirform.

### **Salg av ÅM badehetter**

Det vil bli solgt badehetter med logoen under ÅM, kr 150,- pr stk (begrenset antall). Selges i Lambada Swimwear.

### **Lambada Swimwear**

Vår butikk holder åpen under mesterskapet. Her selges svømmetøy og utstyr fra Arena. Vi tar både kort og kontant.

### **Matsservering:**

Til dere som har bestilt lunsj og middag vil det bli servert i kantinen på Lambertseter skole (bygget ved siden av svømmehallen – høyre side). Oppgi klubb ved servering.

<b>Dag</b>	<b>Klokkeslett</b>
Fredag - Middag	19:00 - 21:00
Lørdag - Lunsj	12:30 - 14:00
Lørdag - Middag	17:00 - 19:00
Søndag - Lunsj	12:00 - 14:00

Søndag - Middag	16:00 - 18:00
Mandag - Lunsj	11:30 - 13:30

### Medisinsk bistand / Førstehjelp

Ved behov for assistanse/førstehjelp ta kontakt med badevaktene i hallen. Stevneleder kan også kontaktes på telefon 93005957.

Ved behov for legetilsyn vil de bistå med transport til legevakt, evt. tilkalle ambulanse.

Legevakt Oslo i Storgata 40: tlf. 116117

Ambulanse: tlf. 113

### Reisevei

Se [www.ruter.no](http://www.ruter.no). Nærmeste stoppested er Lambertseter.

**VIKTIG!** Det er avvik på t-banen denne helgen. T-banen går mellom Nasjonalteateret og Helsefyrt. Mellom Helsefyrt og Lambertseter går det buss for t-bane. Det er buss nr. 4B – Bergkrystallen / Helsefyrt som går til/fra Lambertseter. Ta kontakt om du har spørsmål. Det kan være greit å beregne god tid.

Rutetider finnes på [www.ruter.no](http://www.ruter.no) eller i Ruter-appen. Her kjøpes også billetter.

### Innsvømming:

Fredag 18:00 – 20:00

Lørdag 07:00 – 08:30 og etter første økt – 14:45.

Søndag 07:00 – 08:45 og 13:00 – 14:45

Mandag 07:00 – 08:45

### Stevnestart:

Lørdag 09.00 og 15.00

Søndag 09.00 og 15.00

Mandag 09:00

### Resultater, oppdateringer og saker fra ÅM 2022

[www.livetiming.no](http://www.livetiming.no): startlister, heatlister, resultatlister, livetiming og Web-TV

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

**Facebook:** Lambertseter Svømmeklubb og Norges Svømmeforbund

**Instagram:** lambertseter\_svk og svømmeforbundet

Vi gleder oss til å se dere alle på Lambertseter bad!

*Svømmehilsen*

*Kaja Hermansen*

*Stevneleder ÅM 2022*

*E-post: [kaja@lsvk.no](mailto:kaja@lsvk.no)*

*Mobil: 930 05 957*