

Arena Open 21. – 22. januar 2023

Velkommen til Arena Open. Vi gjennomfører ikke lagledermøte, så all informasjon kommer derfor på e-post og livetiming.no

Innsvømming og stevnestart

Som følge av stor deltagelse er andre avdeling på lørdag flyttet en halv time fra opprinnelig tidspunkt. Nytt tidspunkt er kl. 14.00. Se tidsskjema for øvrige starttider. Innsvømming er fra kl. 08.00 hver dag, i tillegg til i pausen mellom avdelingene.

Strykninger

Strykning av påmeldte svømmere meldes fortrinnsvis elektronisk på stevnets livetiming-side. Frist for strykning er en time før stevnestart hver avdeling. Passord til klubbene er sendt til e-postadressen som ble benyttet ved påmelding.

For å sikre et raskt og effektivt stevne ber vi om at klubbene:

- Oppfordrer foreldre og svømmere til å melde tidlig fra om forfall.
- Formidler passord for strykninger til alle trenere og lagledere og oppfordrer om at strykninger meldes så raskt som mulig.

Livetiming: <https://livetiming.medley.no/stevnedetaljer.aspx?stevnenr=4432>

Heatlister

Heatlister vil legges ut på livetiming, 1 time før start på hver avdeling. Heatlister vil ikke bli tilgjengelig i papirform.

Sjekk gjerne ut <https://ltmobil.medley.no>

Registrering i svømmehall

For å unngå trengsel i startområdet vil vi ha registrering før hver øvelse. Registreringen er på langsiden på motsatt side av tribunen. Svømmerne skal melde seg i registreringen i god tid:

- 50-100m: 3 heat før
- 200-400m: 2 heat før
- 800m: 1 heat før

Parkering

Kan gjøres i skolegården på Lambertseter skole hele lørdag og søndag.

Oppvarming og hvile

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

Åpningstid gymsal 8-16.

Lambada Swimwear

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

Medisinsk bistand / Førstehjelp

Ved behov for assistanse/førstehjelp ta kontakt med badevaktene i hallen. Stevneleder kan også kontaktes på telefon 90970988.

Legevakt Oslo i Storgata 40:

tlf. 116117

Ambulanse:

tlf. 113

Reisevei

Se www.ruter.no. Nærmeste stoppested er Lambertseter.

Rutetider finnes på www.ruter.no eller i Ruter-appen. Her kjøpes også billetter.

Resultater, oppdateringer og saker fra Arena Open

www.livetiming.no

Vår hjemmeside: www.lsvk.no

Facebook: Lambertseter Svømmeklubb

Instagram: lambertseter_svk

Vi gleder oss til en spennende og innholdsrik helg med dere!

Med vennlig hilsen

Siw Hauger

Stevneleder

E-post: siw@lsvk.no

Mobil: 909 70 988