

Lambadalekene 25. mars – 26. mars 2023

Velkommen til Lambadalekene 2023. Vi gjennomfører ikke lagledermøte, så all informasjon kommer derfor på e-post og livetiming.no

Innsvømming og stevnestart

Lørdag	2011-2014	2010-SR
Innsvømming	08:00	ca. 11:00
Stevnestart	09:00	ca. 12:00
Søndag		
Innsvømming	08:00	ca. 11:00
Stevnestart	09:00	ca. 12:00

Strykninger og lagoppsett

Strykning av påmeldte svømmere og oppsett av lag meldes fortrinnsvis elektronisk på stevnets livetiming-side. Frist for strykning er en time før start hver avdeling. Vi oppfordrer trenere og lagledere til å melde inn strykninger innen fristen for å unngå tomme baner.

Passord for strykning er sendt til klubbene på epost.

Livetiming: <https://livetiming.medley.no/stevnedetaljer.aspx?stevnenr=4433>

Livetiming mobil: <https://ltmobil.medley.no/stevne.aspx?stevnenr=4433>

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.

Heatlister

Heatlister blir tilgjengelige på livetiming, og vil ikke bli printet 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

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 Lambadalekene:

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