

# Arena Open 20. – 21. januar 2024

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

## Innsvømming og stevnestart:

Se tidsskjema for øvrige starttider. Innsvømming er fra kl. 08.00 hver dag, i tillegg til i pausen mellom avdelingene.

**OBS! Andre avdeling lørdag starter klokken 15.30!**

## 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=4826>

## 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://tmobil.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

## 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: Lørdag 08.00 – 16.30 og søndag 08.00 – 15.00.

Vi takker for at dere benytter søppelkassene som er satt fram i gymsalen og at dere rydder opp etter dere.

### **Lambada Swimwear:**

Vår butikk holder åpen under stevnet. 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](http://www.ruter.no). Nærmeste stoppested: Lambertseter.

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

### **Resultater, oppdateringer og saker fra Arena Open:**

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

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

Facebook: Lambertseter Svømmeklubb

Instagram: [lambertseter\\_svk](https://www.instagram.com/lambertseter_svk)

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

Med vennlig hilsen

Siw Hauger

Stevneleder

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

Mobil 909 70 988

