

Lambadalekene 6. – 7. april 2024

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

Innsvømming og stevnestart

Stevnestart er klokken 09.00 begge dager. Se tidsskjema for øvrige starttider. Innsvømming er fra kl. 08.00 hver dag, i tillegg til i pausen mellom avdelingene.

Strykninger og lagoppsett

Strykning av påmeldte svømmere og innsending av lagoppsett meldes 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.
- Frist for innsending av lagoppsett er kl. 08.00 stevnedagen.

Livetiming: <https://livetiming.medley.no/stevnedetaljer.aspx?stevnenr=4827>

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
- 1500m: 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). Setter pris på at man rydder opp etter seg i gymsalen og benytter søppelbøttene der.

Åpningstid gymsal 8-15.

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

Med vennlig hilsen

Siw Hauger

Leder svømmehall og aktivitetsavdeling

Tlf : 22749400

siw@lsvk.no



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
- sammen mot toppen

Kunne du tenke deg å gi din Grasrotandel til Lambertseter Svømmeklubb? Send 979 904 789 til 60000 for registrering. Meldingen er gratis. Tusen takk for støtten!



Grasrotandelen



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Respekt, offensivitet og samhold