



Informasjon til klubbene

ÅM Kongstenbadet, Fredrikstad 29-31. mai 2026.

Hjertelig velkommen til Fredrikstad og Kongstenbadet. Kongstensvømmerne og Fredrikstad kommune ønsker svømmere, trenere og ledere hjertelig velkommen til 3 flotte svømmedager med gode opplevelser. Vi ønsker alle lykke til.

Praktiske opplysninger rundt arrangementet.

Inngang - garderobe Kongstenbadet

Alle svømmere benytter garderoben i tilknytning til inne bassenget (25M). For å sikre god hygiene er det viktig med kroppsvask før benyttelse av bassenget.

Publikum benytter egen inngang fra vestibylen.

I foajeen finner dere kafe og salg av Arena produkter ved Chrisco Sport.

Lagledermøte

avholdes fredag kl. 14:00 i telte ved utebadet (50M) .

Lagledere kan benytte inngangen til utebadet (friluftsbadet). Her deler vi ut akkrediteringskort, matbilletter og deltaker gaver til svømmerne.

Praktisk Informasjon om stevne gjennomføringen blir ledet av tidtakersjef John Erlend Christiansen (NSF) og Bernt Ole Gulbrandsen.

Stevnekontor

Er kontoret i svømmehallen opp trappene til venstre ved startblokkene.

Oppvarming

Torsdag 28. mai kl. 16:30 – 19:00. Hele inne bassenget (25M).

Fredag 29. mai Kl. 13:00-15:15 Hele inne bassenget (25M). Fra kl. 16:00 til stevneslutt kan bane 5,6 og 7 i 50M bassenget ute benyttes til ut - svømming /oppvarming.

Lørdag 30. mai kl. 07:00-08:45 inne bassenget (25M). Fra kl. 09:00-12:00 kan bane 5,6 og 7 i 50M bassenget ute benyttes til ut - svømming /oppvarming.

Lørdag 30. mai kl. 14:00-15:45 inne bassenget (25M). Fra kl. 16:00 til stevneslutt kan bane 5,6 og 7 i 50M bassenget ute benyttes til ut - svømming /oppvarming.

Søndag 31. mai 07:00-08:45 inne bassenget (25M). Fra kl. 09:00-12:00 kan bane 5,6 og 7 i 50M bassenget ute benyttes til ut - svømming /oppvarming.

Søndag 31. mai kl. 13:00-14:45 inne bassenget (25M). Fra kl. 15:00 til stevneslutt kan bane 5,6 og 7 i 50M bassenget ute benyttes til ut - svømming /oppvarming.

Matservering

For de klubber som har bestilt mat så blir denne servert ved Majoren Golf som holder til ved siden av parkeringsplassen, ca. 100 meter fra svømmehallen. Husk matbilletter.

Spisetider

Fredag 29. mai .	Lunsj kl. 12:30-14:00 - Middag kl.19:30-21:15
Lørdag 30. mai.	Lunsj kl. 12:00-13:30 - Middag kl.19:30-21:00
Søndag 31. mai.	Lunsj kl. 11:30-13:00.

Call room - Akkreditert sone

Svømmerne møte 10-15 min før start i Call room. Husk å medbring akkrediteringskort. Her blir svømmedrakt/bukse sjekket.

Det blir satt frem kurver til klær som flyttes til benk ved inngang til herregarderoben. Her skal klærne hentes etter at øvelsen er ferdig svømt.

Trenersone.

Det er eget trenerbord i foajéen med gratis vann og kaffe.

Opphold under stevnet

Skinner solen så er det mulighet for svømmerne å benytte uteområdet til oppvarmning. Husk å ikke gå inn i svømmehallen med utesko. Det er tilgang fra inne bassenget til utebasseng. Det god plass i foajéen og kongstenhallens kafe under stevnet. **Det er gode toalett forhold i foajéen ved cafeen.**

Funksjonærer

Frivillige og andre som jobber for klubben under konkurransedagene vil alle være kledd i funksjonær t-skjorter.

Café Kongstenbadet

finner dere i hallens resepsjonsområde. Her selges drikke som kaffe/te, sjokolademelk og mineralvann. Blir du sulten kan du kjøpe bagetter, pastasalat, pølser, vafler mv.

Gjenglemte

Gjenglemte ting vil dere finne i ei stor kasse like ved opplæringsbassenget. Ting dere ikke får med dere hjem vil bli oppbevart hos oss i to uker. Har du mistet noe, ta kontakt med Fredrikstad bad. Vi tar ikke vare på drikkeflasker, undertøy og håndklær.

Stevnelege og medisinsk akutt kompetanse vil være tilstede under hele stevnet.

Legevakten i Fredrikstad kan kontaktes på telefonnummer 116 117 eller 69 38 11 00.

Parkering

Det er noe begrenset mulighet for parkering rundt svømmehallen.

Oppbevaring av koffertyr søndag

Søndag er det mulig å benytte foajéen til oppbevaring av bagasje.

Velkommen til oss

Hilsen

Fredrikstad kommune og Kongstensvømmerne