

Velkommen til Landsstevnet 2026 Nordtvet bad, Oslo 6.-8. mars

Vi kan i år glede oss over rekordstor påmelding 😊 og gleder oss til idrettsfest for 121 påmeldte svømmere og minst like mange trenere og ledere fra totalt 29 klubber!

Vi i Speed har mange frivillige som bidrar, både i svømmehallen og på hotellet. For at vi skal komme i mål på en god måte, trenger vi også hjelp lagledere og støttespillere med å holde god logistikk og følge tidsplanen.

- Sørg for at utøvere er klare på rett tid og sted til innmarsjer, til start og til premieseremonier
- Alle utøvere skal ha på klubbtey på innmarsj og medaljeseremonier
- Det er ikke callroom, men det vil stå to fra Speed ved start for å sjekke inn utøvere og hjelpe til
- Lunsjpakker deles ut i svømmehallen lørdag og søndag i cafeen mellom 11:30 – 12:00. En representant fra hver klubb henter ut lunchpakker til alle sine.
- De som har bestilt middag fredag og bankett lørdag får egne bånd som må brukes for bekreftelse
- Bagasje søndag kan oppbevares i kjelleren på Nordtvet bad

Husk:

- Billedgodkjenning – se vedlagte skjema
- Godkjent (innbetalt) lisens
- Alle med registret klasse S14 og innbetalt lisens er registrert her:
<https://www.medley.no/hcoversikt.aspx>
 - Ta kontakt med kristin@svomming.no om det er utøvere du savner i oversikten.

Program for helgen

Fredag 6. mars

- **Kl 1330**
Gå fra Thon Stor til t-banen
Sissel fra Speed (i tydelige Speedklær) står i resepsjonsområdet på hotellet og følger til t-banen og Nordtvet bad
 - **Kl 1430–1530**
Trening på Nordtvet bad (Gårdsveien 4)
Klubbene trener for seg selv, med noen felles punkter underveis.
 - **Kl 1700-1800 på Thon Hotel Storo**
Oppvarmingsseminar, her blir vi bedre kjent med svømmer Marcus Haus og president i NSF Cato Brattbak
 - **Kl 1830**
Middag (for de som har bestilt)
-

Lørdag 7. mars

- **Kl 1000** Innsvømming Nordtvet bad
(husk god frokost og en god start på dagen – det blir lang dag)
- **Kl 1000** Lagledermøte på Samfunnshuset som ligger vegg i vegg
- **Kl 1050** Oppmøte til innmarsj (alle utøvere møter i klubbteøy ute i gangen)
- **Kl 1100** Åpning av stevnet
- **Kl 1130** Stevnestart
- **Ca. 1500** Stevneslutt

Thon Hotel

- Kl 1800 Fredagsklubben spiller inn til bankett
To- retters middag, dans og moro
 - Kl 2215 Musikken avsluttes
 - Kl 2230 Lyset slukkes – god natt og gjør klar til ny dag på søndag 😊
-

Søndag 8. mars

Nordtvet bad

- Sjekk ut fra hotellet FØR dere drar til svømmehallen
- Kl 0900–0930 Innsvømming
- Kl 0935 Oppmøte til innmarsj (utøvere møter i klubbtey ute i gangen) for utlevering av deltakermedalje
- Kl 1000 Stevnestart
- Ca. kl 1400 Stevneslutt

Transport

- Bruk Ruter-appen for billetter på t-bane (og VY-tog)
- Vi anbefaler T-bane linje 4 mot Vestli. Gå av på Kalbakken T-banestasjon
- Det er ca. 10 minutters gange i rolig tempo til svømmehallen.
- Fra Kalbakken til Storo kan både linje 4 og 5 benyttes (linje 4 går raskest).
- Se www.ruter.no eller bruk Ruter-appen.

Parkering:

Det er noen parkeringsplasser ved svømmehallen, men vi anbefaler kollektivtransport. Thon har avgiftsbelagt parkering, spør i resepsjonen for nærmere informasjon

VI I SPEED GLEDER OSS TIL Å SE DERE ALLE 😊

