



**Innbydelse**  
**Oslo Swim Meet**  
**20.-22. Mars 2026**



Etter NSF's lover og regler ønsker Lambertseter Svømmeklubb, Sportsklubben Speed og OI Svømming velkommen til en rå svømmehelg på Tøyenbadet, Helgesens gate 90, 0550 Oslo. Bassenget er 50 m langt, har 10 baner og klorvann med en vanntemperatur på ca. 27,0 grader. Stevnet gjennomføres med elektronisk tidtaking og livetiming. En glimrende mulighet til å teste årets NM basseng for første gang

<b>Fredag</b>		
Innsvømming	16:00	
Stevnestart	17:30	
<b>Lørdag</b>		
Innsvømming	07:30	15:45
Stevnestart	09:00	16:30
<b>Søndag</b>		
Innsvømming	07:30	15:15
Stevnestart	09:00	16:00

\*Nøyaktige tider for andre økt begge dager kommer når påmeldingsfristen har gått ut. Økt 2 starter ca en time etter at økt 1 er ferdig. Følg med for tidsskjema på livetiming.medley.no.

**Øvelsesoppsett:**

<b>Fredag</b>			
<b>Øvelse</b>	<b>Gutter</b>	<b>Øvelse</b>	<b>Jenter</b>
1.	200 fly	2.	200 fly
3.	400 fri	4.	400 fri
5.	400 IM	6.	400 IM

<b>Lørdag</b>	<b>2013-SR</b>		
<b>Øvelse</b>	<b>Gutter</b>	<b>Øvelse</b>	<b>Jenter</b>
7.	800 Fri	8.	1500Fri
9.	50 Fly	10.	50 Rygg
11.	100 Fri	12.	200 Fri
13.	4x100 Fri mix		
Pause 30 min			
14.	200 IM	15.	100 Bryst
16.	50 Bryst	17.	50 Fri
18.	100 Rygg	19.	100 Fly
20.	200 Bryst	21.	200 Rygg

<b>Lørdag</b>	<b>2017-2014</b>		
<b>Øvelse</b>	<b>Gutter</b>	<b>Øvelse</b>	<b>Jenter</b>
22.	50 Fly	23.	50 Rygg
24.	100 Fri	25.	100 Bryst
26.	200 IM	27.	200 Fri
28.	50 Bryst	29.	50 Fri
30.	100 Rygg	31.	100 Fly
32.	200 Bryst	33.	200 Rygg

<b>Søndag</b>	<b>2013-SR</b>		
<b>Øvelse</b>	<b>Jenter</b>	<b>Øvelse</b>	<b>Gutter</b>
34.	800 Fri	35.	1500 Fri
36.	50 Fly	37.	50 Rygg
38.	100 Fri	39.	200 Fri
Pause 30 min			
40.	200 IM	41.	100 Bryst
42.	50 Bryst	43.	50 Fri
44.	100 Rygg	45.	100 Fly
46.	200 Bryst	47.	200 Rygg

<b>Søndag</b>	<b>2017-2014</b>		
<b>Øvelse</b>	<b>Jenter</b>	<b>Øvelse</b>	<b>Gutter</b>
48.	8x50 Fri mix		
49.	50 Fly	50.	50 Rygg
51.	100 Fri	52.	100 Bryst
53.	200 IM	54.	200 Fri
55.	50 Bryst	56.	50 Fri
57.	100 Rygg	58.	100 Fly
59.	200 Bryst	60.	200 Rygg

### **Premiering:**

1/3 premiering for årsklassene 2013-SR

Deltagerpremie til klassen 2014-2017. Resultatene for klasse 2016 og 2017 vil bli sortert alfabetisk.

Stafett: premiering til de tre beste lagene uansett klasse.

### **Parasvømmere:**

En klasse for damer og en klasse for herrer, og etter australsk modell. Disse rangeres etter prosentvis avvik fra verdensrekorden på langbane i den respektive klasse per 1. januar 2026.

**Påmelding:**

Påmeldingene sendes på e-post som uni-p fil til Jan Gulbrandsen, jan@oi-svømming.no. Tlf: 99023023. Frist for påmelding: onsdag 11.mars 2026 kl 23.59.

For 800 og 1500 m fri ønskes påmeldingstid for alle utøvere, dvs. at trener stipulerer forventet sluttid ved påmelding.

**Strykning og oppsett av stafettlag** foretas fortrinnsvis på web, klubbene får tilsendt passord sammen med bekreftelse av påmelding. E-post og mobil blir bare sporadisk betjent når stevnet er i gang.

**Etteranmelding:** godtas i ledige baner fram til en time før stevnestart, mot dobbelt startkontingent. Dersom svømmer ikke har påmeldingstid, skal stipulerte tider benyttes.

**Heatbegrensning:** Vi forbeholder oss retten til heatbegrensning, og endring av starttider. Vi oppfordrer alle til å melde seg på med tid.

**Startkontingent:**

Kr 100 pr øvelse

For årsklasse 2016-2017: Kr 100,- uansett antall starter.

Kr 200 pr lagstart

OI Svømming fakturerer klubbene i etterkant av stevnet. Send fakturainfo sammen med påmelding.

**Livetiming.no**

Stevnet vil ha elektronisk tidtaking, se [www.livetiming.medley.no](http://www.livetiming.medley.no) for eventuelle beskjeder, startlister, tidsskjema og resultater.

**Parkering:**

Det er svært begrensede parkeringsmuligheter ved Tøyenbadet, og vi anbefaler alle deltakere å reise kollektivt om mulig. Det er gateparkering i området, og parkeringshus ved tøyen torg, med noe begrenset åpningstid

**Lambada Swimwear**

Lambada Swimwear vil holde åpent salg under stevnet, med gode tilbud fra blant annet Arena, Funkita og Yingfa.

**Spørsmål:**

Stevneleder: Kristian Nygaard, [kristian@oi-svomming.no](mailto:kristian@oi-svomming.no), 95068787