

Lambertseter Open 20. september – 22. september

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

Innsvømming:

Fredag 15:30
Lørdag 08:00 og 13:30
Søndag 07:30 og 12:00

Stevnestart:

Fredag 17.00
Lørdag 09:30 og 14:30
Søndag 09:00 **Ny tid** og 13:00 **Ny tid**

Merk at stevnestart er kl. 09:00 og kl. 13:00 søndag, det stod opprinnelig kl. 09:30 og 12:00 i innbydelsen.

Strykninger

Strykning av påmeldte utøvere til forsøk og direkte finale meldes fortrinnsvis elektronisk på [stevnets livetiming-side](#). Passord er sendt til klubbene på e-post, og kan fås ved henvendelse i sekretariatet. Frist for strykning er en time før stevnestart for hver avdeling.

Strykning til finale

Strykingsfrist til finale er senest 30 minutter etter avsluttet forsøksøkt lørdag. Vi vil oppdatere finalelistene på livetiming regelmessig, og ber svømmere og lagledere følge med på endringer. Strykning til finale kan meldes ved henvendelse til sekretariatet ved tidtakerbordet (øverst på tribunen ved startpallene) eller på e-post til jan@oi-svomming.no. Vi ber om at klubbene melder strykning til finale så tidlig som mulig, og gjør oppmerksom på at svømmere kan meldes ut av eventuell finale også før øvelsen er svømt. Dersom det er utøvere eller tilreisende klubber som vet de ikke kommer på søndag, setter vi pris på å få beskjed om dette i forkant av stevnet.

Livetiming: [Stevnedetaljer \(medley.no\)](#)

Parkering

Kan gjøres i skolegården på Lambertseter skole fra fredag etter kl. 17:00. Kommer dere før dette, må dere parkere i gatene i nærheten. Skolegården kan benyttes hele lørdag og søndag.

Oppvarming og hvile

Gymsalen på skolen vil være åpen under stevnet. Gymsalen ligger på baksiden av svømmehallen. Åpent fredag 15.30-19.00, lørdag 09:00-16.00 og søndag 08.00-16.30

Heatlister

Heatlister publiseres på livetiming umiddelbart etter strykingsfristens utløp, og vil ikke bli printet i papirform.

Sjekk gjerne ut <https://ltmobil.medley.no>

Finaler, innmarsj og premiering

Premiering for finalene foregår i svømmehallen. Oppmøte er utenfor garderobedøren i svømmehallen. Oppmøte for innmarsj er utenfor garderobedøren i svømmehallen.

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
- 800m: 1 heat før

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.

Ved behov for legetilsyn vil de bistå med transport til legevakt, evt. tilkalle ambulanse.

Legevakt tlf. 116117

Ambulanse: tlf. 113

Legevakt Oslo, Trondheimsveien 233

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 Lambertseter Open

[Stevnedetaljer \(medley.no\)](http://Stevnedetaljer (medley.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

Kaja Hagen

Stevneleder Lambertseter Open 2024

E-post: kaja@lsvk.no

Mobil: 930 05 957