



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB  
www.lsvk.no - sammen mot toppen



# Velkommen til Lambertseter Open

20. – 22. September 2024

Etter NSFs lover og regler ønsker Lambertseter Svømmeklubb velkommen til en herlig svømmehelg på Lambertseter Bad, Langbølgen 24, 1155 Oslo. Bassenget er 25 m langt og har seks baner. Det er klorvann, og vanntemperaturen er på ca. 27 grader. Stevnet gjennomføres med elektronisk tidtaking og livetiming [Stevner \(medley.no\)](http://Stevner(medley.no)). Stevnet er WA-godkjent.

#### LAGLEDER INFORMATION

Information publiseres på [Stevner \(medley.no\)](http://Stevner(medley.no)).

#### STEVNEKONTOR

Stevnekontoret er åpent fredag fra kl. 15:30 og under hele arrangementet.

#### KLASSER

##### Klasser for herrer og kvinner:

- Klasse A = født 2006-SR
- Klasse B = født 2008-2007
- Klasse C = født 2009-2011
- PARA = en klasse for damer og en for herrer, australsk modell. Rangerer etter prosentvise avvik fra verdensrekorden på langbane i den respektives klasse pr. 1. januar 2024.

#### PÅMELDINGSTID OG HEATBEGRENSNING

Ved heatbegrensning vil påmeldingstider satt i kvalperioden rangeres foran stipulerte tider. Av hensyn til forsvarlig stevneavvikling forbeholder vi oss retten til å begrense deltakelse. Heatbegrensning baseres ut fra påmeldingstid. PARA-utøvere vil ikke strykes. Informasjon om eventuell heatbegrensning blir lagt ut på [Stevner \(medley.no\)](http://Stevner(medley.no)).

#### PÅMELDING

Siste frist for påmelding er **8. september kl. 23:59**.

Påmelding sendes på e-post som Uni-p fil til: [jan@oi-svomming.no](mailto:jan@oi-svomming.no).

Etteranmelding godtas i ledige baner fram til én time før stevnestart hver dag, mot dobbel startkontingent.

Spørsmål vedrørende påmelding kan rettes til:

*Jan Gulbrandsen*

Mob: + 47 99 023 023

E-post: [jan@oi-svomming.no](mailto:jan@oi-svomming.no)



## STARTKONTINGENT

Startkontingent kr 100,- pr. individuelle start.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet. Oppgi fakturaadresse og e-post ved påmelding.

## FINALER

Svømmerne rangert 1-6 i hver klasse på utvalgte øvelser på fredag og lørdag kvalifiserer til A-finaler på søndag. Svømmere rangert 7-12 kvalifiserer til separat B-finale. Se oversikt i øvelsesoppsettet. Minst 3 PARAsvømmere må delta i finaleøvelsen for at den skal bli gjennomført.

## STRYKNINGSFRISTER

Strykningsfrist fredag og lørdag er en time før stevnestart.

Strykninger til finale søndag er senest 30 minutter etter avsluttet forsøksøkt lørdag.

## PREMIERING FINALER OG DIREKTE FINALER

Forsøksøvelser: 1/3-premiering

Direkte finaler: 1/3-premiering, men 1.-3. plass premieres likt som finalene

Finaler: Premiene er verdikuponger fra Lambada Swimwear ([www.lambadaswimwear.no](http://www.lambadaswimwear.no)) med følgende verdier:

- 1. plass, for hver klasse-finale eller direkte finale NOK 250
- 2. plass, for hver klasse-finale eller direkte finale NOK 150
- 3. plass, for hver klasse-finale eller direkte finale NOK 100

**STARTLISTER, HEATLISTER OG RESULTATER:** [Stevner \(medley.no\)](http://Stevner.medley.no).

## LAMBADA SWIMWEAR

Det vil bli solgt svømmeutstyr under hele stevne i butikken, Lambada Swimwear. Vi har blant annet gode tilbud fra Arena og Yingfa.

## KAFETERIA

Vår kafeteria i svømmehallen er åpen under hele stevne med salg av mat og drikke.

## TRANSPORT TIL LAMBERTSETER BAD

Det er gode transport muligheter med T-banen fra sentrum. Se [Ruter | Ruter](#)

## PARKERING

Det er ikke tillatt å parkere i skolegården på Lambertseter skole før kl. 16:45 på fredag. Resten av helgen er parkering gratis i skolegården. Ellers er det mulig å parkere i gatene i nærheten.



## KONTAKTPERSONER

*Stevneleder: Kaja H. Hagen*

*Tlf.nr: + 47 930 05 957*

*E-post: [kaja@lsvk.no](mailto:kaja@lsvk.no)*

*Påmelding: Jan Gulbrandsen*

*Tlf.nr: + 47 990 23 023*

*E-post: [jan@oi-svømming.no](mailto:jan@oi-svømming.no)*



<b>Fredag</b>	<b>Forsøk</b>
	<b>Alle klasser</b>
<b>Innsvømming</b>	<b>15:30-16:45</b>
<b>Stevnestart</b>	<b>17:00</b>
<b>Øvelsenr.</b>	<b>Øvelse</b>
1	100m fri damer
2	100m fri herrer
3	400m ind. medley damer*
4	400m ind. medley herrer*
5	100m bryst damer
6	100m bryst herrer
7	50m butterfly damer
8	50m butterfly herrer
	* = direkte finale

<b>Lørdag</b>	<b>Forsøk økt 1</b>
	<b>Klasse C (2009-2011)</b>
<b>Innsvømming</b>	<b>08:00-09:15</b>
<b>Stevnestart</b>	<b>09:30</b>
<b>Øvelsenr.</b>	<b>Øvelse</b>
9	50m rygg damer
10	50m rygg herrer
11	200m butterfly dame*
12	200m butterfly herrer*
13	50m bryst damer
14	50m bryst herrer
15	100m ind. medley damer
16	100m ind. medley herrer
17	200m fri damer**
18	200m fri herrer**
19	100m rygg damer
20	100m rygg herrer
21	50m fri damer
22	50m fri herrer
23	100m butterfly damer
24	100m butterfly herrer
	* = direkte finale
	** = kun A-finale



<b>Lørdag</b>	<b>Forsøk økt 2</b>
	<b>Klasse A (2006-SR) og klasse B (2008-2007)</b>
<b>Innsvømming</b>	<b>13:30-14:15***</b>
<b>Stevnestart</b>	<b>14:30*</b>
<b>Øvelsenr.</b>	<b>Øvelse</b>
25	50m rygg damer
26	50m rygg herrer
27	200m butterfly damer*
28	200m butterfly herrer*
29	50m bryst damer
30	50m bryst herrer
31	100m ind. medley damer
32	100m ind. medley herrer
33	200m fri damer**
34	200m fri herrer**
35	100m rygg damer
36	100m rygg herrer
37	50m fri damer
38	50m fri herrer
39	100m butterfly damer
40	100m butterfly herrer
	* = direkte finaler
	** = kun A-finale

\*\*\* Innsvømming starter når forsøk økt 1 er ferdig.  
Stevnestart vil bli annonsert så fort tidsskjema er klart.

<b>Søndag</b>	<b>Finaler</b>
	<b>Alle klasser</b>
<b>Innsvømming</b>	<b>08:00-09:15</b>
<b>Stevnestart</b>	<b>09:30</b>
<b>Øvelsenr.</b>	<b>Øvelse</b>
41	800m fri damer*
42	800m fri herrer*
	* = direkte finale



<b>Lambertseter Open 2024</b>		
<b>Søndag</b>	<b>Finaler</b>	
	<b>Alle årsklasser</b>	
<b>Innsvømming</b>	<b>11:00-11:45</b>	
<b>Stevnestart</b>	<b>12:00</b>	
<b>Øv.nr</b>	<b>Øvelse</b>	
101	100m fri damer klasse C	B Finale
102	100m fri damer klasse C	A Finale
103	100m fri damer klasse B	B Finale
104	100m fri damer klasse B	A Finale
105	100m fri damer klasse A	B Finale
106	100m fri damer klasse A	A Finale
107	100m fri herrer klasse C	B Finale
108	100m fri herrer klasse C	A Finale
109	100m fri herrer klasse B	B Finale
110	100m fri herrer klasse B	A Finale
111	100m fri herrer klasse A	B Finale
112	100m fri herrer klasse A	A Finale
113	100m rygg damer klasse C	B Finale
114	100m rygg damer klasse C	A Finale
115	100m rygg damer klasse B	B Finale
116	100m rygg damer klasse B	A Finale
117	100m rygg damer klasse A	B Finale
118	100m rygg damer klasse A	A Finale
119	100m rygg herrer klasse C	B Finale
120	100m rygg herrer klasse C	A Finale
121	100m rygg herrer klasse B	B Finale
122	100m rygg herrer klasse B	A Finale
123	100m rygg herrer klasse A	B Finale
124	100m rygg herrer klasse A	A Finale
125	50m butterfly damer klasse C	B Finale
126	50m butterfly damer klasse C	A Finale
127	50m butterfly damer klasse B	B Finale
128	50m butterfly damer klasse B	A Finale
129	50m butterfly damer klasse A	B Finale
130	50m butterfly damer klasse A	A Finale
131	50m butterfly herrer klasse C	B Finale



132	50m butterfly herrer klasse C	A Finale
133	50m butterfly herrer klasse B	B Finale
134	50m butterfly herrer klasse B	A Finale
135	50m butterfly herrer klasse A	B Finale
136	50m butterfly herrer klasse A	A Finale
137	100m ind. medley damer klasse C	B Finale
138	100m ind. medley damer klasse C	A Finale
139	100m ind. medley damer klasse B	B Finale
140	100m ind. medley damer klasse B	A Finale
141	100m ind. medley damer klasse A	B Finale
142	100m ind. medley damer klasse A	A Finale
143	100m ind. medley herrer klasse C	B Finale
144	100m ind. medley herrer klasse C	A Finale
145	100m ind. medley herrer klasse B	B Finale
146	100m ind. medley herrer klasse B	A Finale
147	100m ind. medley herrer klasse A	B Finale
148	100m ind. medley herrer klasse A	A Finale
149	100m bryst damer klasse C	B Finale
150	100m bryst damer klasse C	A Finale
151	100m bryst damer klasse B	B Finale
152	100m bryst damer klasse B	A Finale
153	100m bryst damer klasse A	B Finale
154	100m bryst damer klasse A	A Finale
155	100m bryst herrer klasse C	B Finale
156	100m bryst herrer klasse C	A Finale
157	100m bryst herrer klasse B	B Finale
158	100m bryst herrer klasse B	A Finale
159	100m bryst herrer klasse A	B Finale
160	100m bryst herrer klasse A	A Finale
<b>Pause</b>		

161	200m fri damer klasse C **	A-finale
162	200m fri damer klasse B **	A-finale
163	200m fri damer klasse A **	A-finale
164	200m fri herrer klasse C **	A-finale
165	200m fri herrer klasse B **	A-finale
166	200m fri herrer klasse A **	A-finale
167	50m rygg damer klasse C	B Finale
168	50m rygg damer klasse C	A Finale





169	50m rygg damer klasse B	B Finale
170	50m rygg damer klasse B	A Finale
171	50m rygg damer klasse A	B Finale
172	50m rygg damer klasse A	A Finale
173	50m rygg herrer klasse C	B Finale
174	50m rygg herrer klasse C	A Finale
175	50m rygg herrer klasse B	B Finale
176	50m rygg herrer klasse B	A Finale
177	50m rygg herrer klasse A	B Finale
178	50m rygg herrer klasse A	A Finale
179	50m bryst damer klasse C	B Finale
180	50m bryst damer klasse C	A Finale
181	50m bryst damer klasse B	B Finale
182	50m bryst damer klasse B	A Finale
183	50m bryst damer klasse A	B Finale
184	50m bryst damer klasse A	A Finale
185	50m bryst herrer klasse C	B Finale
186	50m bryst herrer klasse C	A Finale
187	50m bryst herrer klasse B	B Finale
188	50m bryst herrer klasse B	A Finale
189	50m bryst herrer klasse A	B Finale
190	50m bryst herrer klasse A	A Finale
191	100m butterfly damer klasse C	B Finale
192	100m butterfly damer klasse C	A Finale
193	100m butterfly damer klasse B	B Finale
194	100m butterfly damer klasse B	A Finale
195	100m butterfly damer klasse A	B Finale
196	100m butterfly damer klasse A	A Finale
197	100m butterfly herrer klasse C	B Finale
198	100m butterfly herrer klasse C	A Finale
199	100m butterfly herrer klasse B	B Finale
200	100m butterfly herrer klasse B	A Finale
201	100m butterfly herrer klasse A	B Finale
202	100m butterfly herrer klasse A	A Finale
203	50m fri damer klasse C	B Final
204	50m fri damer klasse C	A Final
205	50m fri damer klasse B	B Final
206	50m fri damer klasse B	A Final
207	50m fri damer klasse A	B Final



208	50m fri damer klasse A	A Final
209	50m fri herrer klasse C	B Final
210	50m fri herrer klasse C	A Final
211	50m fri herrer klasse B	B Final
212	50m fri herrer klasse B	A Final
213	50m fri herrer klasse A	B Final
214	50m fri herrer klasse A	A Final
* = direkte finale		
** = kun A-finale		



Vi har et stort  
utvalg av  
konkurransedrakter!

# Lambada

swimwear

Butikken holder åpent under hele stevnet!



**Vi har nettbutikk!**

**[www.lambadaswimwear.no](http://www.lambadaswimwear.no)**



Følg oss gjerne på instagram for nyheter og gode tilbud :) @lambadaswimwear



**LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB**  
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Respekt, offensivitet og samhold