



Lambertseter Open 20.-22. september 2025

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 og 13:00

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

Strykningsfrist 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, eller på Lambertseter senter. 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 17.00-19.00, lørdag 08.30-15.30 og søndag 08.00-14.00

Heatlister

Heatlister publiseres på livetiming umiddelbart etter strykningsfristens utløp, og vil ikke være tilgjengelig i papirform. Sjekk <https://ltmobil.medley.no>.



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

Finaler, innmarsj og premiering

Vi gjennomfører innmarsj til A-finaler, oppmøte i «registrering».

Premiering for finalene foregår i svømmehallen. Oppmøte ved premiepall.

1/3-premiering for forsøkene deles ut i vestibulen, dette gjelder også for direkte finaler.

Lambada Swimwear

Vår butikk holder åpen under mesterskapet. Her selges svømmetøy og utstyr fra Arena, Funkita mm, og man kan bruke premiebongene sine.

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! Velkommen til Lambertseter Open!

Med vennlig hilsen

Caroline Brinchmann

Stevneleder Lambertseter Open

E-post: caroline@lsvk.no

Mobil: 472 50 336