

# Arena Open 18. – 19. januar 2024

Velkommen til Arena Open. Vi gjennomfører ikke lagledermøte, så all informasjon kommer derfor på e-post og her: [Stevnedetaljer](#)

## Innsvømming og stevnestart:

|                      | Innsvømming | Stevnestart |
|----------------------|-------------|-------------|
| <b>2013-2016</b>     | 08.00-08.45 | 09.00       |
| <b>2009 - 2012</b>   | 14.30-15.15 | 15.30       |
| <b>2012 - senior</b> | 08.00-08.45 | 09.00       |

Se tidsskjema for øvrige starttider.

## Strykninger:

Strykning av påmeldte svømmere meldes fortrinnsvis elektronisk på stevnets livetiming-side. Frist for strykning er en time før stevnestart på hver avdeling. Passord til klubbene er sendt til e-postadressen som ble benyttet ved påmelding.

## For å sikre et raskt og effektivt stevne ber vi om at klubbene:

Oppfordrer foreldre og svømmere til å melde tidlig fra om forfall. Formidler passord for strykninger til alle trenere og lagledere og oppfordrer om at strykninger meldes så raskt som mulig.

## Livetiming:

[Stevnedetaljer](#)

## Heatlister:

Heatlister vil legges ut på livetiming en time før start på hver avdeling. **Heatlister vil ikke bli tilgjengelig i papirform.**

Sjekk gjerne ut <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



**Parkering:**

Kan gjøres i skolegården på Lambertseter skole hele lørdag og søndag.

**Oppvarming og hvile:**

Det er mulighet for oppvarming i gymsalen (bak svømmehallen).

Åpningstid gymsal: Lørdag 08.00 – 16.30 og søndag 08.00 – 15.00.

Vi takker for at dere benytter søppelkassene som er satt fram i gymsalen og at dere rydder opp etter dere.

**Lambada Swimwear:**

Vår butikk holder åpen under hele stevnet, inkl. innsvømming. Her selges svømmetøy og utstyr.

**Kafeteria:**

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

**Dommere**

Ta kontakt med Erik – [svommedommer@gmail.com](mailto:svommedommer@gmail.com), om du kan bidra som dommer under stevne.

**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](http://www.ruter.no). Nærmeste stoppested: Lambertseter.

Rutetider finnes på [www.ruter.no](http://www.ruter.no) eller i Ruter-appen. Her kjøpes også billetter.



## Resultater, oppdateringer og saker fra Arena Open:

[www.livetiming.no](http://www.livetiming.no). Resultatlistene henges opp ved hovedinngangen, her hentes også premiene. Bestemannspremiene annonseres etter at stevnet er ferdig søndag.

Vår hjemmeside: [www.lsvk.no](http://www.lsvk.no)

Facebook: Lambertseter Svømmeklubb

Instagram: [lambertseter\\_svk](https://www.instagram.com/lambertseter_svk)

Vi gleder oss til en spennende og innholdsrik helg med dere!

Med vennlig hilsen

Kaja Hagen

Stevneleder

