



Informasjon til klubber i forbindelse med Zeekit LÅMØ Øst 10.-12. april på Lambertseter bad

Velkommen til Zeekit Landsdels Årsklasse Mønstring Øst Oslo, Bærum og Asker (Zeekit LÅMØ Øst) kommende helg på Lambertseter bad.

Lagledermøte

Lagledermøte utgår.

Innsvømming og utsvømming

Innsvømming:

- Fredag fra 12.00
- Lørdag fra kl 07.00
- Søndag fra kl 07.00

Bassenget stenger for utsvømming 30 min etter stevneslutt hver dag.

Gymsal og hvilerom

Skolens gymsal og et klasserom på skolen er tilgjengelig for oppvarming og hvile. Minner om at de som bruker lokalene rydder etter seg.

Åpningstider:

- Fredag kl 17.00-18.30
- Lørdag kl 08.00-18.00
- Søndag kl 08.00-16.30

Tidsskjema og info

Tidsskjema, link til livetiming og mer info finner du på stevnesiden: [Stevnedetaljer](#)

Oppmøte og registrering før hver øvelse, samt innmarsj

Utøver møter i oppmøterommet (motsatt langsiden av tribune) for registrering før hver gang han/hun skal svømme. Oppmøte vil være 2-3 heat før heatet går avhengig av lengden på øvelsen:

- 200 og 400 metere: 2 heat før
- 100 metere: 3 heat før

Siste heat i hver øvelse får en liten innmarsj til musikk mens de går fra oppmøterom og fram til startpallen.

Heatlister

Vi trykker kun heatlister til dommere og tidtakere. Bruk Livetiming - Mobil (medley.no) eller app for å heatliste.

Garderobeskap

Dersom du ønsker å låse garderobeskap på Lambertseter må du ha med egen hengelås.

Strykninger

Meddeles så snart som mulig til Jan Gulbrandsen på jan@oi-svomming.no.

Etteranmelding

Mulig til og med fredag kl 12.15 til Jan Gulbrandsen på jan@oi-svomming.no.

Åpningsseremoni og defilering

Til åpningsseremonien, som starter fredag kl 13.40, skal TO fra hver klubb (gjærne gutt og jente) defilere inn i klubbttøy. Oppmøte kl 13.30 i gangen bak Lambada Swimwear.



Premieutdeling

Øvelsene premies fortløpende etter at hver øvelse er ferdig, på premiepallen i svømmehallen. Medaljer deles ut, og utøverne blir stående på pallen og får en liten fanfare.

Premiering for seks beste i hver årsklasse sammenlagt gjøres etter at alle utøvere er ferdig med sin 200 m medley.

Under premieutdelingen oppfordrer vi alle utøvere til å stille i klubbtøy.

Parkering

Det er gratis parkering i skolegården på Lambertseter fra og med fredag kl 17.00 og hele helgen. FØR kl 17.00 må du parkere i gatene i nærheten, oppfordrer derfor de som kan ta kollektivt til å velge dette.

Kafeteria

Vi har salg av baguetter, pastasalat, pølser, kaker, kaffe/te, mineralvann mm i kaféen. Det blir kontantløs betaling, helst med VIPPS.

Lambada Swimwear

Lambada Swimwear holder åpent fra fredag kl 12.00, lørdag og søndag fra kl 08.00, og fram til stevneslutt alle dager. Her er det særlig gode tilbud fra Arena under LÅMØ.

Deltakerpremier 11-12 år

Hentes klubbvis inne på kontoret.

Medisinsk bistand / Førstehjelp

Ved behov for assistanse/førstehjelp ta kontakt med stevnekontor (ved kafeteria). Stevneleder kan også kontaktes på telefon 472 50 336.

Legevakt Oslo i Trondheimsveien 233: tlf. 116117

Ambulanse: tlf. 113

Spørsmål

Stevneleder: Caroline Brinchmann, caroline@svk.no / 47250336

Vi gleder oss til å se dere alle til en helg med mye svømmeglede