

Viktig info til klubbene som deltar på NM Langbane 2026

Vi trenger dommere, og håper dere kan bistå ved å oppfordre deres klubbdommere til å bidra.

Send epost til: svommedommer@gmail.com

Innsvømming i 50-meteren

Onsdag kl 15.00-19.00

Torsdag kl 07.15-08.45 og kl 14.30-16.30

Fredag kl 07.15-08.45 og kl 14.30-16.45

Lørdag kl 07.15-08.45 og kl 14.30-16.45

Søndag kl 07.15-08.45 og kl 13.30-15.45

Innmarsj

Torsdag 16.40 skal en representant fra hver klubb være klar til innmarsj iført klubbtey. Oppmøte ved stupetårnet

Inn-/utsvømming underveis i stevnet

Det er mulig å svømme inn/ut i bassenget utendørs underveis i stevnet. NB! Merk at bassenget KUN er for utøvere som deltar i NM.

Det er åpent for en time utsvømming i 50-meteren etter at hver økt er avsluttet.

Det er ikke lov å benytte seg av innbassengene ut over 50-metern.

Ved dårlig vær vil opplæringsbassenget bli åpnet for inn/utsvømming underveis i stevnet.

Gymsal for hvile/oppvarming

Flerbrukshallen er tilgjengelig for hvile/oppvarming fra stevnestart til stevneslutt hver dag.

Lagledermøte og Masterclass

Lagledermøte og masterclass holdes i møterommet ved cafeen på Tøyenbadet

Coaches corner

Coaches corner er i same rom som lagledermøtet og vil være åpent under stevnet. Merk at vi stenger rommet for dommermøter 60 min før hver økt og 30 min etter hver økt.

Call room

Utøveren skal 10 min før fastsatt starttid på hver øvelse møte utenfor inngang til call room (utenfor garderobene, inne i svømmehallen). I call room sjekkes det at utøvernes svømmeutstyr er i henhold til dagens regler, det sjekkes at riktig utøver er på plass og utøveren blir isolert fra ytre påvirkning. HUSK AKKREDITERING!

Innmarsj til finaler

Gjøres direkte fra call room i rekkefølgen: Bane 8 – 1 – 7 – 2 – 6 – 3 – 5 – 4.

Premieseremoni

- Vi ønsker at alle utøverne har på seg klubbklær under premieseremonien.
- Oppmøte til premieutdeling er ved siden av speakerbord.. Vi håper også utøverne gjør alt de kan for å komme tidsnok til premieutdelingen.
- Vi ber om at alle deltakere beholder medaljen rundt halsen til bilde er tatt, og man har gått ned fra pallen.

Transport

- T-bane er enkleste måte å komme seg mellom NM-hotellet og Tøyenbadet, se ruter reise-appen for tider, og kjøp billett via ruter billett-appen.
- El sparkesykkel (Voi, Ryde og Bolt er enkelt tilgjengelig)
Parkering er det svært lite av, og vi oppfordrer alle til å reise kollektivt. Noe gateparkering finnes i nærområdet, og et parkeringshus ved Tøyen Torg.

Telt

Det er dessverre ikke mulig med telt på Tøyenbadets tomt, men det er rom for å sette opp telt i Tøyenparken på egen risiko.

Mer informasjon om NM

Informasjon legges fortløpende ut på

<https://medley.no/stevne.aspx?stevneid=5545>

NM langbane har egen Instagram-konto: @nmlangbane2026 – følg oss! Her er mye moro.

Vi gleder oss til å se dere alle på Tøyenbadet!

Svømmehilsen

NM-komiteén

v/Kristian Nygaard

Stevneleder

E-post: Kristian@oi-svomming.no

Mobil: 950 68 787