



Lambertseter Open 11.-13. september 2026

Vi gjennomfører ikke lagledermøte, så all informasjon kommer derfor på e-post, livetiming.no og liveswim.no.

NB! Nye tider for innsvømming og stevnestart for økt 2 lørdag og Finaler søndag

Innsvømming:

Fredag	16:00 – 17:15
Lørdag	08:00 – 09:15 og 11:35 – 12:45
Søndag	07:30 – 08:45 og 10:15 – 11:15

Stevnestart:

Fredag	17.30
Lørdag	09:30 og 13:00
Søndag	09:00 og 11:30

Strykninger – forsøk og finale

Alle strykninger skal nå meldes elektronisk på [Liveswim.no](https://liveswim.no). Det vil ikke lenger være nødvendig med arrangørens passord for å sende inn strykninger. Trenere og lagledere har tilgang til å stryke utøvere ved å logge inn med sin medley-bruker, så lenge de har admin-tilgang. Gamle livetiming skal ikke lenger benyttes til strykninger.

- Frist for strykning av forsøksøvelser er en time før stevnestart for hver avdeling.
- Strykningsfrist til finale er senest 30 minutter etter avsluttet forsøksøkt lørdag. Vi vil oppdatere finalelistene regelmessig, og ber svømmere og lagledere følge med på endringer.

Vi ber om at klubbene melder strykning til finale så tidlig som mulig. 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](https://stevnedetaljer.no). **Liveswim:** [Liveswim.no](https://liveswim.no)

Parkering

Kan gjøres i skolegården på Lambertseter skole fredag-søndag. Det finnes også gateparkering i nærheten.

Gymsalen

Vi har tidligere kunne benytte oss av gymsalen på baksiden av svømmehallen. Det er dessverre ikke anledning til lenger grunnet stenging av skolen og gymsalen.

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 premieball.

1/3-premiering for forsøkene deles ut i vestibylen, 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](#).

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

Kaja Hagen

Stevneleder Lambertseter Open

E-post: kaja@lsvk.no

Mobil: 930 05 957