Velkommen til

LAMBERTSETER OPEN 2019

20.-22. september 2019



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no

arena OBOS

LAMBERTSETER OPEN 2019

20.-22. september 2019, Lambertseter Svømmeklubb

Etter NSFs lover og regler ønsker Lambertseter Svømmeklubb velkommen til en herlig svømmehelg på Lambertseter Bad, Langbølgen 24, 1155 Oslo. Bassenget er 25 m langt og har seks baner. Vanntemperaturen er på ca. 27 grader. Stevnet gjennomføres med elektronisk tidtaking og livetiming.

OPPVARMING OG STEVNESTART

Dag	Oppvarming	Stevnestart
Fredag	15:00 - 16:45	17:00
Lørdag	08:00 - 09:15	09:30
Søndag	08:00 - 09:15	09:30

PAUSE

Det holdes 45 min. etter øvelse 12 og 24.

LAGLEDERMØTE

Lagledermøtet avholdes fredag 20. september kl. 16.00 i møterommet på Lambertseter bad.

STEVNEKONTOR

Stevnekontoret er åpent fra fredag kl. 15.00 og under hele arrangementet.

KLASSER

Stevnet gjennomføres med følgende klasser:

Klasse	Damer	Herrer
A	2002-Sr	2001-Sr
B	2003-2004	2002-2004
C	2005-2006	2005-2006

Para: en klasse for damer og en for herrer, australsk modell. Rangerer etter prosentvise avvik fra verdensrekorden på langbane i den respektives klasse pr 1. januar 2019.

Mastersklasser: Egne mastersklasser.

HEATBEGRENSNING

Vi oppfordrer til at alle meldes på med tid. Hvis offisiell tid fra approbert stevne i perioden 12. september 2018 til 11. september 2019 finnes skal denne oppgis, hvis ikke benyttes stipulert tid slik GE19.1.5 gir anledning til. Av hensyn til forsvarlig stevne-avvikling forbeholder vi oss retten til å begrense deltakelsen. PARA-utøvere vil ikke strykes. Ved heatbegrensning vil påmeldingstider satt i kvalperioden rangeres foran stipulerte tider. Informasjon om eventuell heatbegrensning blir lagt ut på livetiming.no.

PÅMELDING

Siste frist for påmelding er onsdag 11. september kl 23.59. Påmelding sendes på e-post til jech@medley.no.
Etteranmelding godtas i ledige baner til og med lagledermøtet fredag mot dobbel startkontingent.
Spørsmål vedrørende påmelding kan rettes til John Erlend Christiansen: Mob: **+ 47 90 97 37 09** e-post jech@medley.no.

LAMBERTSETER OPEN 2019

20.-22. september 2019, Lambertseter Svømmeklubb

STARTKONTINGENT
Startkontingent kr 100 pr. individuelle start og kr 200 pr. lagstart. Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet, oppgi fakturaadresse og e-post ved påmelding.

PREMIERING
Individuelt 1/3 premiering i alle klasser. Premiene er verdikuponger fra Lambada Swimwear med følgende verdier:
1. plass kr 150,-
2. plass kr 100,-
3. plass kr 50,-
1/3 premier kr 25,-
Paraklassen premieres etter australsk modell hvor sluttid måles i prosent mot verdensrekord på langbane publisert pr 1. januar 2019 i respektive PARA-klasse.

INNMARSJ OG PREMIERING AV VINNER I SISTE HEAT
Vi gjennomfører innmarsj på siste heat i hver øvelse.
Vinner av siste heat i hver øvelse vinner en liten gave.

STEVNETS BESTE PRESTASJON –
Vi premierer beste prestasjon i hver klasse, unntatt for Masters, med 1000 kr. Se klasseoppsett. Sammenlagt poengsum i to forskjellige øvelser svømt to forskjellige dager etter FINAs poengtabell (2018). (Overføres til klubb.)

LIVETIMING.NO
Startlister, heatlister, resultatlister, livetiming osv. finner du på: www.livetiming.no.

LAMBADA SWIMWEAR
Det vil bli solgt svømmeutstyr under hele stevnet i butikken Lambada Swimwear. Vi har blant annet gode tilbud fra Arena og Yingfa.

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

OVERNATTING
Scandic Helsfyr ligger en liten t-banetur unna og har gleden av å tilby følgende priser:
Rom/frokost i standard enkeltrom pr. pers pr. døgn NOK 890,-
Rom/frokost i standard dobbeltrom pr. pers pr. døgn NOK 495,-
Rom/frokost i standard trippelrom pr. pers pr. døgn NOK 390,-
Rom/frokost i standard 4-sengsrom pr. pers pr. døgn NOK 320,-
Reservasjon gjøres direkte til Scandic Helsfyr innen 20.08.2019 på helsfyr@scandichotels.com
Merk reservasjonen Lambertseter Open og Res.nr. BLAM200919

VARM LUNSJ OG MIDDAG
Vi tilbyr middag fredag, lunsj og middag lørdag og lunsj søndag. Se eget bestillingsskjema. Bestilles samtidig med påmelding.

TRANSPORT TIL LAMBERTSETER BAD
Det er gode transport muligheter med T- banen fra sentrum/ Scandic Helsfyr til Lambertseter Bad.

PARKERING
Det er forbudt å parkere i skolegården på Lambertseter skole før kl.17.00 fredag. Resten av helgen er parkering gratis i skolegården. Det er også mulig å parkere i gatene i nærheten og på Lambertseter senter.

KONTAKTPERSONER
Stevneleder: **Caroline Brinchmann**
Mob: **+ 47 472 50 336**
E-post: caroline@lsvk.no

Sportssjef: **Frank Pedersen**
Mob: **+ 47 472 50 327**
E-post: frank@lsvk.no

LAMBERTSETER OPEN 2019

20.-22. september 2019, Lambertseter Svømmeklubb

ØVELSESOPPSETT

Fredag 20. september

Øv.nr	Øvelse
1	100 medley damer
2	100 medley herrer
3	400 fri damer
4	400 fri herrer

Lørdag 21. september

Øv.nr	Øvelse
5	4X50 medley damer
6	4X50 medley herrer
7	400 medley damer
8	400 medley herrer
9	200 fri damer
10	200 fri herrer
11	200 rygg damer
12	200 rygg herrer
13	100 butterfly damer
14	100 butterfly herrer
15	200 bryst damer
16	200 bryst herrer
17	50 fri damer
18	50 fri herrer

Søndag 22. september

Øv.nr	Øvelse
19	800 fri damer
20	800 fri herrer
21	200 medley damer
22	200 medley herrer
23	100 rygg damer
24	100 rygg herrer
25	100 bryst damer
26	100 bryst herrer
27	200 butterfly damer
28	200 butterfly herrer
29	100 fri damer
30	100 fri herrer

MATBESTILLING

	Enhetspris	Antall	Å betale
Samlet pakke	600		
Eller:			
Middag fredag	160		
Lunsj lørdag	140		
Middag lørdag	160		
Lunsj søndag	140		
Totalt å betale			

Klubbens navn:.....

Kontaktperson:.....

E-post:.....

Telefon:.....

Allergier oppgis ved bestilling:.....

Matbestilling sendes senest søndag 8. september:
John Erlend Christiansen
E-post: jech@medley.no
Mobil: 90973709

Mat faktureres i etterkant av stevnet, sammen med startkontingent.

Vi har de nyeste badedraktene fra

arena



Lambada swimwear

Vi har også nettbutikk!

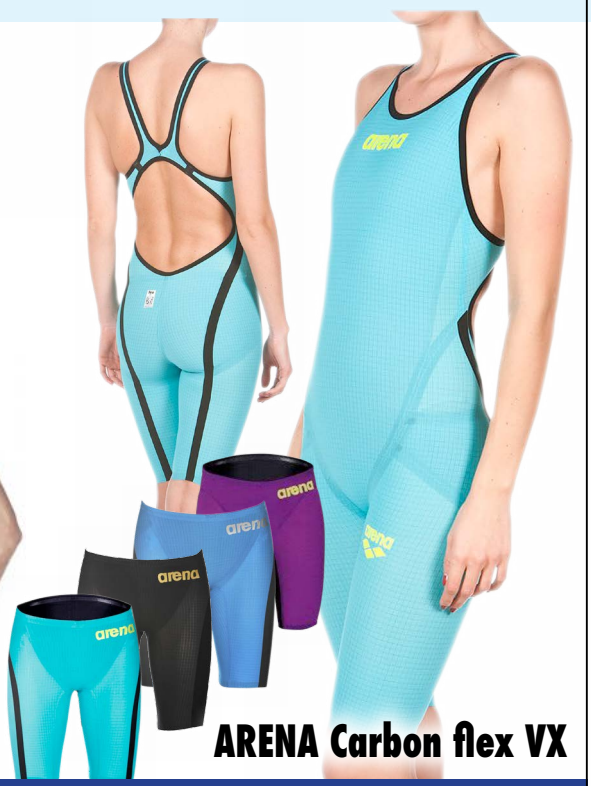
www.lambadaswimwear.no

Lambada swimwear









ARENA Carbon ultra

ARENA Carbon flex VX

Lambada swimwear

post@lambadaswimwear.no

www.lambadaswimwear.no