



Velkommen til

# Arena Open

29.-30. januar 2022



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB  
www.lsvk.no - sammen mot toppen



OBOS

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.

## COVID 19

Under de rådende omstendighetene er vi nødt til å ta følgende forholdsregler:

- For utøvere som er 20 år og eldre, dommere og funksjonærer må 1m-regelen til enhver tid overholdes. For utøvere under 20 år skal 1m-regelen overholdes så langt det lar seg gjøre.
- Stevnet vil bli inndelt i avdelinger slik det framgår av øvelseoppsett.
- Vi tar forbehold om endringer i forhold til covid 19.
- Arrangementet vil foregå uten publikum.
- Det blir ingen kafeteria under stevnet.
- Vi tar forbehold om heatbegrensning ved for stor deltakelse. Begrensningen vil gjøres geografisk, etter avstand til Oslo.

## INNSVØMMING OG STEVNESTART

Årsklasse	Lørdag		Søndag	
	Innsømming	Stevnestart	Innsømming	Stevnestart
2010-2013			08.00-08.45	09.00
2009-2007	08.00-08.45	09.00	*12.00	*13.00
2006-SR	*12.00	*13.00		

## LAGLEDERMØTE

Lagledermøtet utgår. Informasjon sendes på e-post til klubbene.

## KLASSEINDELING

Stevnet er åpent for utøvere født 2013 og eldre.

**PARA:** en klasse for damer og en for herrer, australsk modell. Rangerer etter prosentvis avvik fra verdensrekorden på langbane i den respektives klasse pr 1. januar 2021.

## HEATBEGRENSNING/ENDRING AV STARTTIDER MM

Vi tar forbehold om heatbegrensning og endring av starttider. Vi oppfordrer til at alle meldes på med tid. Hvis offisiell tid fra approbert stevne i perioden 24. januar 2020 til 23. januar 2022 finnes skal denne oppgis, hvis ikke benyttes stipulert tid slik GE19.1.5 gir anledning til.

## PÅMELDING

Siste frist for påmelding er søndag 23. januar kl. 23.59.

Påmelding sendes på e-post [jan@oi-svomming.no](mailto:jan@oi-svomming.no)

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent.

Spørsmål vedrørende påmelding kan rettes til Jan Gulbrandsen:

Mob: + 47 990 23 023

E-post: [jan@oi-svomming.no](mailto:jan@oi-svomming.no)



## STARTKONTINGENT

Startkontingent kr 100,- pr. individuelle start.

For klassene 2011-2013 betales kr 100,- uavhengig av antall starter.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet, oppgi e-post for fakturering ved påmelding.

## PREMIERING

Individuelt 1/3 premiering i alle klasser født 2011 og tidligere. Premiene er verdikuponger fra Lambada Swimwear. Deltakerpremie til klassene 2013-2010.

PARA-klassen premieres etter australsk modell hvor sluttid måles i prosent mot verdensrekord på langbane publisert pr 1. januar 2021 i respektive PARA-klasse.

## Arena deler ut bestemannspremier

1. Konkurransedrakt/bukse til den svømmeren som oppnår høyest poengsum sammenlagt i to øvelser i følgende klasser:
  - Jenter 2006-2009
  - Gutter 2006-2009
2. Treningsdrakt/bukse til den svømmeren som oppnår høyest poengsum sammenlagt i to øvelser i følgende klasser:
  - Jenter 2010-2011
  - Gutter 2010-2011

## LIVETIMING.NO

Startlister, heatlister, resultatlister, livetiming osv. finner du på: [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no).

## LAMBADA SWIMWEAR

Holdes åpen under stevnet.

## PARKERING

Det er mulig å parkere i skolegården til Lambertseter skole hele helgen. Parkering er gratis. Ellers er det mulig å parkere i gatene i nærheten og på Lambertseter Senter.

## KONTAKTPERSON

Stevneleder: **Caroline Brinchmann**

Mob: + 47 472 50 336

E-post: [caroline@lsvk.no](mailto:caroline@lsvk.no)

**VELKOMMEN TIL LAMBERTSETER!**



**ØVELSESOPPSETT**

Lørdag 29. januar - stevnestart kl 09.00

**2009 - 2007**

Øvelsenr	Øvelse	Klasse	Øvelsenr	Øvelse	Klasse
1	400 fri	jenter 2007- 2009	2	400 fri	gutter 2007- 2009
3	400 medley	jenter 2007- 2009	4	400 medley	gutter 2007- 2009
5	100 fri	jenter 2007- 2009	6	100 fri	gutter 2007- 2009
7	200 butterfly	jenter 2007- 2009	8	200 butterfly	gutter 2007- 2009
9	200 bryst	jenter 2007- 2009	10	200 bryst	gutter 2007- 2009
11	100 rygg	jenter 2007- 2009	12	100 rygg	gutter 2007- 2009
13	100 medley	jenter 2007- 2009	14	100 medley	gutter 2007- 2009

Lørdag 29. januar – stevnestart ca kl 13.00\*

**2006 - Senior**

Øvelsenr	Øvelse	Klasse	Øvelsenr	Øvelse	Klasse
15	400 fri	jenter 2006- Senior	16	400 fri	gutter 2006- Senior
17	400 medley	jenter 2006- Senior	18	400 medley	gutter 2006- Senior
19	100 fri	jenter 2006- Senior	20	100 fri	gutter 2006- Senior
21	200 butterfly	jenter 2006- Senior	22	200 butterfly	gutter 2006- Senior
23	200 bryst	jenter 2006- Senior	24	200 bryst	gutter 2006- Senior
25	100 rygg	jenter 2006- Senior	26	100 rygg	gutter 2006- Senior
27	100 medley	jenter 2006- Senior	28	100 medley	gutter 2006- Senior

Søndag 30. januar - stevnestart kl 09.00

**2010 - 2013**

nr	Øvelse	Klasse	nr	Øvelse	Klasse
29	400 fri	jenter 2010-2012	30	400 fri	gutter 2010-2012
31	50 butterfly	jenter 2011-2013	32	50 butterfly	gutter 2011-2013
33	100 butterfly	jenter 2010	34	100 butterfly	gutter 2010
35	100 bryst	jenter 2010-2013	36	100 bryst	gutter 2010-2013
37	200 bryst	jenter 2010	38	200 bryst	gutter 2010
39	100 rygg	jenter 2010-2013	40	100 rygg	gutter 2010-2013
41	200 rygg	jenter 2010	42	200 rygg	gutter 2010
43	200 medley	jenter 2010-2013	44	200 medley	gutter 2010-2013

Søndag 30. januar - stevnestart ca kl 13.00\*

**2007 - 2009**

Øvelsenr	Øvelse	Klasse	Øvelsenr	Øvelse	Klasse
45	200 medley	jenter 2007-2009	46	200 medley	gutter 2007-2009
47	100 butterfly	jenter 2007-2009	48	100 butterfly	gutter 2007-2009
49	200 rygg	jenter 2007-2009	50	200 rygg	gutter 2007-2009

\* Nøyaktige tider for andre økt lørdag og søndag publiseres når påmeldingsfristen har gått ut.

