

# *Arena Open*



**Velkommen til Arena Open  
21. og 22. januar 2023**



**LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB**  
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Respekt, offensivitet og samhold

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.

### INNSVØMMING OG STEVNESTART

	Lørdag		Søndag	
	Innsvømming	Stevnestart	Innsvømming	Stevnestart
2011 - 2014	08.00-08.45	09.00		
2007 - 2010	*12.30	*13.30		
2010 - senior			08.00-08.45	09.00

Lørdag 21. januar - stevnestart kl. 09.00

2011 - 2014					
Øvelsesnr.	Øvelse	Klasse	Nr.	Øvelse	Klasse
1	200fri	Jenter 2012-2014	2	200fri	Gutter 2012-2014
3	400 fri	Jenter 2011	4	400 fri	Gutter 2011
5	50 butterfly	Jenter 2012-2014	6	50 butterfly	Gutter 2012-2014
7	100 butterfly	Jenter 2011	8	100 butterfly	Gutter 2011
9	100 bryst	Jenter 2012-2014	10	100 bryst	Gutter 2012-2014
11	200 bryst	Jenter 2011	12	200 bryst	Gutter 2011
13	100 rygg	Jenter 2012-2014	14	100 rygg	Gutter 2012-2014
15	200 rygg	Jenter 2011	16	200 rygg	Gutter 2011
17	100 im	Jenter 2012-2014	18	100 im	Gutter 2012-2014
19	200 medley	Jenter 2011	20	200 medley	Gutter 2011

Lørdag 21. januar - stevnestart ca. kl. 1330\*\*

2007 - 2010					
Øvelsesnr.	Øvelse	Klasse	Nr.	Øvelse	Klasse
21	200 medley	Jenter 2007-2010	22	200 medley	Gutter 2007-2010
23	100 butterfly	Jenter 2007-2010	24	100 butterfly	Gutter 2007-2010
25	200 rygg	Jenter 2007-2010	26	200 rygg	Gutter 2007-2010

\*Nøyaktige tider for andre økt lørdag kommer når påmeldingsfristen har gått ut.  
Økt 2 starter ca. 1 time etter at økt 1 er ferdig. Følg med på tidsskjemaet

Søndag 22. januar - stevnestart kl. 09.00

2010 - senior					
Øvelsesnr.	Øvelse	Klasse	Nr.	Øvelse	Klasse
27	400 fri	Jenter 2010-Senior	28	400 fri	Gutter 2010-Senior
29	400 medley	Jenter 2010-Senior	30	400 medley	Gutter 2010-Senior
31	100 fri	Jenter 2010-Senior	32	100 fri	Gutter 2010-Senior
33	200 butterfly	Jenter 2010-Senior	34	200 butterfly	Gutter 2010-Senior
35	200 bryst	Jenter 2010-Senior	36	200 bryst	Gutter 2010-Senior
37	50 rygg	Jenter 2010-Senior	38	50 rygg	Gutter 2010-Senior
39	100 medley	Jenter 2010-Senior	40	100 medley	Gutter 2010-Senior



## PÅMELDING

Siste frist for påmelding er torsdag 12. januar kl. 23.59.

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

## HEATBEGRENSNING/ENDRING AV STARTTIDER MM

Vi tar forbehold om heatbegrensning og endring av starttider. Vi oppfordrer til at alle meldes på med tid.

## LAGLEDERMØTE

Lagledermøte utgår. Informasjon publiseres på [livetiming.no](http://livetiming.no) i forkant av stevnet.

## STARTKONTINGENT

Startkontingent kr 100,- pr. individuelle start.

For klassene 2013-2014 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 2012 og tidligere. Premiene er verdikuponger fra Lambada Swimwear. Deltakerpremie til klassene 2014-2011.

Resultatene for klasse 2013 og 2014 vil bli sortert alfabetisk.

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 2007-2010
  - Gutter 2007-2010
2. Treningsdrakt/bukse til den svømmeren som oppnår høyest poengsum sammenlagt i to øvelser i følgende klasser:
  - Jenter 2011-2012
  - Gutter 2011-2012

## 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.

## KONTAKTPERSON

Stevneleder: **Siw Hauger**

Mob: + 47 909 70 988

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

