



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen



5 TIMING

Velkommen til Lambertseter Open

11. – 13. September 2026

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. Det er klorvann, og vanntemperaturen er på ca. 27 grader. Stevnet gjennomføres med elektronisk tidtaking og livetiming [Stevner \(medley.no\)](http://Stevner.medley.no). Stevnet er WA-godkjent.

LAGLEDER-INFORMASJON

Informasjon publiseres på Medley.no

STEVNEKONTOR

Stevnekontoret er åpent fredag fra kl. 16:00 og under hele arrangementet.

KLASSER

Klasser for herrer og kvinner:

- Klasse A = født 2008-SR
- Klasse B = født 2009-2010
- Klasse C = født 2011-2013
- 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 2026.

PÅMELDINGSTID OG HEATBEGRENSNING

Ved heatbegrensning vil påmeldingstider satt i kvalperioden rangeres foran stipulerte tider. Av hensyn til forsvarlig stevneavvikling forbeholder vi oss retten til å begrense deltakelse.

Heatbegrensning baseres ut fra påmeldingstid. PARA-utøvere vil ikke strykes. Informasjon om eventuell heatbegrensning blir lagt ut på Medley.no

PÅMELDING

Siste frist for påmelding er **mandag 31. august kl. 23:59**.

Påmelding sendes på e-post som Uni-p fil til: jan@oi-svomming.no.

Etteranmelding godtas i ledige baner fram til én time før stevnestart hver dag, mot dobbel startkontingent.

Spørsmål vedrørende påmelding kan rettes til:

Jan Gulbrandsen

Mob: + 47 99 023 023

E-post: jan@oi-svomming.no



STARTKONTINGENT

Startkontingent kr 100,- pr. individuelle start.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet. Oppgi fakturaadresse og e-post ved påmelding.

FINALER

Svømmerne rangert 1-6 i hver klasse på utvalgte øvelser på fredag og lørdag kvalifiserer til A-finaler på søndag. Svømmere rangert 7-12 kvalifiserer til separat B-finale (kun på 50 meterne). Se oversikt i øvelsesoppsettet.

Minst 3 PARAsvømmere må delta i finaleøvelsen for at den skal bli gjennomført. Det er satt opp finaler på 50 meterne.

STRYKNINGSFRISTER

Strykningsfrist fredag og lørdag er en time før stevnestart.

Strykningsfrist for finale søndag er senest 30 minutter etter avsluttet forsøksøkt lørdag. Vi oppfordrer til at strykning til finale meldes så tidlig som mulig, også før forsøksøvelsen svømmes dersom det er aktuelt.

PREMIERING FINALER OG DIREKTE FINALER

Forsøksøvelser: 1/3 premiering

Finaler og direkte finaler: Premiene er verdikuponger fra Lambada Swimwear (www.lambadaswimwear.no) med følgende verdier:

- 1. plass, for hver klasse-finale eller direkte finale NOK 300
- 2. plass, for hver klasse-finale eller direkte finale NOK 200
- 3. plass, for hver klasse-finale eller direkte finale NOK 100

STARTLISTER, HEATLISTER OG RESULTATER: Medley.no

LAMBADA SWIMWEAR

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

KAFETERIA

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

TRANSPORT TIL LAMBERTSETER BAD

Det er gode transportmuligheter med T-banen fra sentrum. Se [Ruter](#) | [Ruter](#)



PARKERING

Det er ikke tillatt å parkere i skolegården på Lambertseter skole før kl. 17:00 på fredag. Resten av helgen er parkering gratis i skolegården. Ellers er det mulig å parkere i gatene i nærheten.

KONTAKTPERSONER

Stevneleder: Kaja Hermansen Hagen

Tlf.nr: + 47 930 05 957

E-post: kaja@lsvk.no

Påmelding: Jan Gulbrandsen

Tlf.nr: + 47 990 23 023

E-post: jan@oi-svømming.no



Fredag	Forsøk
	Alle klasser
Innsvømming	16.00-17.15
Stevnestart	17:30
Øvelsenr.	Øvelse
1	100m fri damer**
2	100m fri herrer**
3	400m ind. medley damer*
4	400m ind. medley herrer*
5	100m bryst damer**
6	100m bryst herrer**
7	50m butterfly damer
8	50m butterfly herrer
	* = direkte finale
	** = Kun A-finale

Lørdag	Forsøk økt 1
	Klasse C (2011-2013)
Innsvømming	08:00-09:15
Stevnestart	09:30
Øvelsenr.	Øvelse
9	50m rygg damer
10	50m rygg herrer
11	200m butterfly damer*
12	200m butterfly herrer*
13	50m bryst damer
14	50m bryst herrer
15	100m ind. medley damer**
16	100m ind. medley herrer**
17	200m fri damer*
18	200m fri herrer*
19	100m rygg damer**
20	100m rygg herrer**
21	50m fri damer
22	50m fri herrer
23	100m butterfly damer**
24	100m butterfly herrer**
	* = direkte finale
	** = kun A-finale



Lørdag	Forsøk økt 2
	Klasse A (2008-SR) og klasse B (2009-2010)
Innsvømming	13:30-14:15***
Stevnestart	14:30*
Øvelsenr.	Øvelse
25	50m rygg damer
26	50m rygg herrer
27	200m butterfly damer*
28	200m butterfly herrer*
29	50m bryst damer
30	50m bryst herrer
31	100m ind. medley damer**
32	100m ind. medley herrer **
33	200m fri damer*
34	200m fri herrer*
35	100m rygg damer**
36	100m rygg herrer**
37	50m fri damer
38	50m fri herrer
39	100m butterfly damer**
40	100m butterfly herrer**
	* = direkte finaler
	** = kun A-finale

*** Innsvømming starter når forsøk økt 1 er ferdig.
Stevnestart vil bli annonsert så fort tidsskjema er klart.

Søndag	Finaler
	Alle klasser
Innsvømming	07:30-08:45
Stevnestart	09:00
Øvelsenr.	Øvelse
41	800m fri damer*
42	800m fri herrer*
	* = direkte finale



Lambertseter Open 2025		
Søndag	Finaler	
	Alle årsklasser	
Innsvømming	11:00-11:45***	
Stevnestart	12:00	
Øv.nr	Øvelse	
101	100m fri damer klasse C	A Finale
102	100m fri damer klasse B	A Finale
103	100m fri damer klasse A	A Finale
104	100m fri herrer klasse C	A Finale
105	100m fri herrer klasse B	A Finale
106	100m fri herrer klasse A	A Finale
107	100m rygg damer klasse C	A Finale
108	100m rygg damer klasse B	A Finale
109	100m rygg damer klasse A	A Finale
110	100m rygg herrer klasse C	A Finale
111	100m rygg herrer klasse B	A Finale
112	100m rygg herrer klasse A	A Finale
113	50m butterfly damer PARA	A Finale
114	50m butterfly damer klasse C	B Finale
115	50m butterfly damer klasse C	A Finale
116	50m butterfly damer klasse B	B Finale
117	50m butterfly damer klasse B	A Finale
118	50m butterfly damer klasse A	B Finale
119	50m butterfly damer klasse A	A Finale
120	50m butterfly herrer PARA	A Finale
121	50m butterfly herrer klasse C	B Finale
122	50m butterfly herrer klasse C	A Finale
123	50m butterfly herrer klasse B	B Finale
124	50m butterfly herrer klasse B	A Finale
125	50m butterfly herrer klasse A	B Finale
126	50m butterfly herrer klasse A	A Finale
127	100m ind. medley damer klasse C	A Finale
128	100m ind. medley damer klasse B	A Finale
129	100m ind. medley damer klasse A	A Finale
130	100m ind. medley herrer klasse C	A Finale
131	100m ind. medley herrer klasse B	A Finale
132	100m ind. medley herrer klasse A	A Finale
133	100m bryst damer klasse C	A Finale
134	100m bryst damer klasse B	A Finale
135	100m bryst damer klasse A	A Finale



136	100m bryst herrer klasse C	A Finale
137	100m bryst herrer klasse B	A Finale
138	100m bryst herrer klasse A	A Finale
	Pause	
139	50m rygg damer PARA	A Finale
140	50m rygg damer klasse C	B Finale
141	50m rygg damer klasse C	A Finale
142	50m rygg damer klasse B	B Finale
143	50m rygg damer klasse B	A Finale
144	50m rygg damer klasse A	B Finale
145	50m rygg damer klasse A	A Finale
146	50m rygg herrer PARA	A Finale
147	50m rygg herrer klasse C	B Finale
148	50m rygg herrer klasse C	A Finale
149	50m rygg herrer klasse B	B Finale
150	50m rygg herrer klasse B	A Finale
151	50m rygg herrer klasse A	B Finale
152	50m rygg herrer klasse A	A Finale
153	50m bryst damer PARA	A Finale
154	50m bryst damer klasse C	B Finale
155	50m bryst damer klasse C	A Finale
156	50m bryst damer klasse B	B Finale
157	50m bryst damer klasse B	A Finale
158	50m bryst damer klasse A	B Finale
159	50m bryst damer klasse A	A Finale
160	50m bryst herrer PARA	A Finale
161	50m bryst herrer klasse C	B Finale
162	50m bryst herrer klasse C	A Finale
163	50m bryst herrer klasse B	B Finale
164	50m bryst herrer klasse B	A Finale
165	50m bryst herrer klasse A	B Finale
166	50m bryst herrer klasse A	A Finale
167	100m butterfly damer klasse C	A Finale
168	100m butterfly damer klasse B	A Finale
169	100m butterfly damer klasse A	A Finale
170	100m butterfly herrer klasse C	A Finale
171	100m butterfly herrer klasse B	A Finale
172	100m butterfly herrer klasse A	A Finale
173	50m fri damer PARA	A Finale
174	50m fri damer klasse C	B Finale
175	50m fri damer klasse C	A Finale
176	50m fri damer klasse B	B Finale
177	50m fri damer klasse B	A Finale



178	50m fri damer klasse A	B Finale
179	50m fri damer klasse A	A Finale
180	50m fri herrer PARA	A Finale
181	50m fri herrer klasse C	B Finale
182	50m fri herrer klasse C	A Finale
183	50m fri herrer klasse B	B Finale
184	50m fri herrer klasse B	A Finale
185	50m fri herrer klasse A	B Finale
186	50m fri herrer klasse A	A Finale
	* = direkte finale	
	** = kun A-finale	

*** Innsvømming starter når økt 1, 800 fri er ferdig. Stevnestart vil bli annonsert så fort tidsskjema er klart.

