

Langbølgen Open



**Velkommen til Langbølgen
Open 16.-17. januar 2027**



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Respekt, offensivitet og samhold

Etter NSF's 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 og klorvann med vanntemperatur på ca. 27 grader. Stevnet gjennomføres med elektronisk tidtaking og livetiming.

INNSVØMMING OG STEVNESTART

	Lørdag		Søndag	
	Innsvømming	Stevnestart	Innsvømming	Stevnestart
2014 - 2017	08.00-08.45	09.00		
2010 - 2013	14:30	15:30*		
2013 - senior			08.00-08.45	09.00

*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 på livetiming.no/liveswim.no.

Lørdag 16. januar - stevnestart kl. 09.00

2015 - 2018

Øvelsesnr.	Øvelse	Klasse	Øvelsesnr.	Øvelse	Klasse
1	200 fri	Jenter 2016-2018	2	200 fri	Gutter 2016-2018
3	400 fri	Jenter 2015	4	400 fri	Gutter 2015
5	50 butterfly	Jenter 2016-2018	6	50 butterfly	Gutter 2016-2018
7	100 butterfly	Jenter 2015	8	100 butterfly	Gutter 2015
9	100 bryst	Jenter 2016-2018	10	100 bryst	Gutter 2016-2018
Pause 30 min					
11	200 bryst	Jenter 2015	12	200 bryst	Gutter 2015
13	100 rygg	Jenter 2016-2018	14	100 rygg	Gutter 2016-2018
15	200 rygg	Jenter 2015	16	200 rygg	Gutter 2015
17	100 medley	Jenter 2016-2018	18	100 medley	Gutter 2016-2018
19	200 medley	Jenter 2015	20	200 medley	Gutter 2015

Lørdag 16. januar - stevnestart ca. kl. 1530*

2011 - 2014

Øvelsesnr.	Øvelse	Klasse	Øvelsesnr.	Øvelse	Klasse
21	200 medley	Jenter 2011-2014	22	200 medley	Gutter 2011-2014
23	100 butterfly	Jenter 2011-2014	24	100 butterfly	Gutter 2011-2014
25	200 rygg	Jenter 2011-2014	26	200 rygg	Gutter 2011-2014

Søndag 17. januar - stevnestart kl. 09.00

2014 - senior

Øvelsesnr.	Øvelse	Klasse	Øvelsesnr.	Øvelse	Klasse
27	400 fri	Jenter 2014-Senior	28	400 fri	Gutter 2014-Senior
29	400 medley	Jenter 2014-Senior	30	400 medley	Gutter 2014-Senior
31	100 fri	Jenter 2014-Senior	32	100 fri	Gutter 2014-Senior
Pause 30 min					
33	200 butterfly	Jenter 2014-Senior	34	200 butterfly	Gutter 2014-Senior
35	200 bryst	Jenter 2014-Senior	36	200 bryst	Gutter 2014-Senior
37	50 rygg	Jenter 2014-Senior	38	50 rygg	Gutter 2014-Senior
39	100 medley	Jenter 2014-Senior	40	100 medley	Gutter 2014-Senior



PÅMELDING

Siste frist for påmelding er onsdag 6. januar kl. 23.59.

Påmelding sendes på e-post jan@oi-svomming.no

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent.

Spørsmål vedrørende påmelding kan rettes til Jan Gulbrandsen:

E-post: jan@oi-svomming.no

Telefon: + 47 990 23 023

HEATBEGRENSNING/ENDRING AV STARTTIDER MM

Vi tar forbehold om heatbegrensning og endring av starttider. Vi oppfordrer til svømmere som mangler tid fra kvalifiseringsperioden meldes på med stipulert tid.

LAGLEDERMØTE

Lagledermøte utgår. Informasjon publiseres på livetiming.no/Liveswim.no i forkant av stevnet.

STARTKONTINGENT

Startkontingent kr 100,- pr. individuelle start.

For klassene 2017-2018 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 2016 og tidligere. Premiene er verdikuponger fra Lambada Swimwear. Deltakerpremie til klassene 2015-2018.

Resultatene for klasse 2017 og 2018 vil bli sortert alfabetisk.

PARA-klassen premieres etter australsk modell hvor sluttid måles i prosent mot verdensrekord på langbane publisert pr 1. januar 2026 i respektive PARA-klasse.

LIVESWIM

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

Heatlistene publiseres 1 time før start på hver avdeling. Trenere og lagledere har tilgang til å sende inn strykninger ved innlogging med medley-ID.

LAMBADA SWIMWEAR

Butikk med salg av svømmetøy og utstyr

KAFETERIA

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

PARKERING

Det er ikke lenger mulig å parkere i skolegården. Parkering er i gatene.

Sportslig hilsen

Kaja Hagen

Stevneleder

Tlf: 93005957

E-post: Kaja@lsvk.no

