

## Østdanske Langbane Mesterskaber 28/2 – 2/3 2014 - Praktiske oplysninger

### Arrangør

Dansk Svømmeunion og Svømmeklubben Triton, Ballerup Idrætsby 28A, 2750 Ballerup, tlf. under stævnet: 2616 3907 (stævneleder) eller 5190 8770 (sekretær).

### Tider

	Fredag	Lørdag		Søndag	
Adgang til omklædning	15.00	7.45	-	7.45	-
Holdledermøde	15.30	8.00	-	8.00	-
Indsvømning	15.30	8.00	15.30	8.00	14.30
Sidste frist for afmelding	15.30	8.00	15.30	8.00	14.30
Sidste frist for holdkapkort	15.30	-	15.30	-	14.30
Officialmøde	16.00	8.30	16.00	8.30	15.00
Stævnestart	17.00	9.30	17.00	9.30	16.00
Afsluttende officialmøde	*)	-	*)	-	*)

\*) efter sidste løb/præmieoverrækkelse - holdes i svømmehallens startende ved bane 2.

Bemærk at afmeldingsfristen i 400m IM er kl. 8.00 om morgenen på løbs dagen – og for 800m fri og 1500m fri er afmeldingsfristen inden stævneafslutning dagen før løbet. Dette gælder også for deltagere i "bedste" heat som svømmes om aftenen.

### Leder- og officialmøde

Holdledermøde og officialmøde holdes i Tritons klubhus i den hvide BIF bygnings med indgang fra den store parkeringsplads mod svømmehallen - følg skiltene. Se tidspunkterne ovenfor. Forplejning af officials under stævnet, sker samme sted.

### Sekretariat

Sekretariatet – der findes i svømmehallens start ende ved bane 1- åbner ca. 2 timer før start af alle stævneafsnit.

### Afmeldinger og holdkap

Afmeldinger og holdkapkort skal afleveres efter reglerne i Mesterskabsfolderen 2013-14 (se side 6 og 7) – se også tabellen under "tider".

### Skabe

De høje/store opbevaringsskabe i omklædningsrummene er forsynet med kort, så de kan låses. Svømmerne skal være to om hvert skab.

### Hygiejne

- Alle svømmer skal følge opsatte anvisninger vedrørende hygiejne, inden adgang til hallen – dette gælder både før hvert afsnit og efter toilet besøg.
- Der må kun benyttes indendørs sko i hallen.

**Følges dette ikke kan man blive nægtet adgang til svømmehallen eller bortvist fra stævneafsnittet.**

### Opvarmning

Der er fri opvarmning på banerne, dog er bane 1 og 8 forbeholdt sprint fra 40 minutter før stævnestart. Opvarmningen i bassinet slutter 10 minutter før stævnestart.

### Løbsprogram

Endeligt program for stævneafsnittet hænges op i hallens start ende, når afmeldinger er indarbejdet – og efter kopiering lægges de i klubbernes kasser. Ekstra programmer kan købes for 10 kroner, så længe lager haves.

### Finaler

Der er finale indmarch til alle individuelle finaler – bemærk at fremmøde er obligatorisk – startende fra trappen ved billetkontoret ved bane 8.

### Medalje- overrækkelse

Sker ved varmtvandsbassinet bag startområdet – der er ikke indmarch. Vejledende tidspunkter fremgår af tidsplan for stævnet, der ligger i klubkasserne ved stævnestart.

### Afsvømning

Efter hvert afsnit er der mulighed for at svømmerne kan få ½ times afsvømning – såfremt at de er under opsyn af uddannet livredder/Træner. Under afsvømningen spules fliserne omkring bassinet, så tasker og lignende, skal flyttes op på stolene - anvisninger fra personale skal følges.

### Klubkasser

Klubbernes kasser er placeret i gangen mellem billetkontor og svømmehal.

### Kiosk

Der er desværre ingen kiosk.

### Bespisning

Klubber, der har tilmeldt sig, får udleveret spisebilletter ved ledermødet eller ved henvendelse i sekretariatet. Bespisning sker i Tritons klubhus i den hvide BIF bygnings med indgang fra den store parkeringsplads mod svømmehallen - følg skiltene.

### Træner kaffe

Der er kaffe til trænere og holdledere i Tritons klubhus.

### Hvilerum

Der er kun begrænset mulighed for hvilerum.

### Resultater

Resultatlistes opslås i forhallen og i hallens start ende. Resultatliste og stævnefiler kan hentes dagen efter på [www.svoem.dk](http://www.svoem.dk). Se også "Filarkiv" på <http://www.livetiming.dk>