



**Velkommen til en av vårens store
sportslige bassengopplevelser**



**Etter flere år borte fra hjemmebanen vår, er det
med stor glede at Namsos Svømmeklubb igjen kan
invitere til Oasen og det tidligere så tradisjonsrike
langbanestevnet:**

OASEN SVØM 2026

25.-26.april

Namsos Svømmeklubb arrangerer med NSF's godkjenning og i tråd med gjeldende lover og regler:



OASEN SVØM 2026



Approbert regionalt langbanestevne
25.-26.april 2026

Bassenget:	50 meter, har 8 baner, med bølgedempende baneskillere, ferskvann og en temperatur på ca. 27 grader.
Tidtaking:	Quantum elektronisk tidtaking med lystavle. Victoria resultatsystem og Livetiming.
Klasseinndeling:	Alle klasser fra 11 år (født 2015) til senior. Svømmere født i 2016 og 2017 kan også delta. Stevnet er åpent for utøvere med funksjonsnedsettelse. Stafetter svømmes på slutten av avdeling 1 og 3. Rekrutter kan delta på rekruttstevnet 'Oasenplask 2026' som arrangeres i pausene mellom avdeling 1 og 2 lørdag, samt avdeling 3 og 4 søndag. Se egen innbydelse.
Påmelding:	Påmeldingsfrist 15.april 2026. Påmelding elektronisk på https://www.medley.no/ . Alternativt kan manuell elektronisk påmelding nyttes med oversendt/publisert uni_r-fil stevnefil. Ved manuell elektronisk påmelding sendes denne til e-postadresse stevne@namsos-sk.org Etteranmeldinger godkjennes på lagledermøtet ved plassledighet i heat mot dobbel startkontingent. Påmeldinger bekreftes på e-post til klubbene fra påmeldingsansvarlig. Strykninger kan effektueres av klubbene selv på https://livetiming.medley.no/ .
Betaling:	Fakturagrunnlag for startkontingenter, overnatting og forpleining utsendes i etterkant av stevnet. E-postadresse for fakturering bes oppgitt ved påmelding. Faktura for deltakelse utsendt etter stevnet innbetales vår konto 4400.40.82149.
Startkontingent:	Kr 100,- pr individuell start, kr 200,- pr lagstart. Fødselsår 2016 og 2017 kr 100,- for hele stevnet uavhengig av antall starter. For deltakelse på stevnet må svømmeren ha betalt og inneha gyldig startlisens for 2026.
Start- og resultatlister:	Legges ut på https://livetiming.medley.no/ .
Premiering:	Individuelle øvelser: 1/3 dels premiering. Stafettøvelser: Premiering pr klasse. Alle født 2016-2017 mottar deltakerpremie ihht. barneidrettens bestemmelser.
Premieutdeling:	Premier hentes fortløpende ved oppsatt premiebord. Uavhentede premier ettersendes ikke.
Stevnestart:	Stevnestart lørdag 25.april 2026, kl. 13:00. Stevnestart søndag 26.april 2026, kl. 10:00.
Innsvømming:	Innsvømming lørdag 25.april 2026, i tidsrommet kl. 11:00-12:45. Innsvømming søndag 26.april 2026, i tidsrommet kl. 08:00-09:45.
Lagledermøte:	Lagledermøte lørdag 25.april 2026, kl. 11:30 på laglederrom. Lagledermøte søndag 26.april 2026 kl. 08:30 på laglederrom.
Dommermøte:	Dommermøte lørdag 25.april 2026, kl. 12:00 på laglederrom. Dommermøte søndag 26.april 2026 kl. 09:00 på laglederrom.
Stevnekontor:	Stevnekontoret er åpent under hele stevnets varighet. Lørdag 25.april 2026: Åpner kl. 11:00, stenger en halv time etter stevneslutt lørdag. Søndag 26.april 2026: Åpner kl. 09:00, stenger en halv time etter stevneslutt søndag.

Namsos Svømmeklubb arrangerer med NSF's godkjenning og i tråd med gjeldende lover og regler:



OASEN SVØM 2026



Approbert regionalt langbanestevne
25.-26.april 2026

Overnatting/ forpleining:

Overnatting Høknas ungdomsskole kr 250,- pr person pr natt (fre-lør, lør-søn).

Middag lørdag kr 190,-

Frokost lørdag og søndag kr 100,-

Lunsj kan kjøpes i bassengets kiosksalg.

Bestilling av overnatting og måltider angis i forbindelse med påmelding i bestillings-/menyvindu i medley.no, alternativt på e-post til stevne@namsos-sk.org.

Angi i bestillingen også evt. matallergier.

Andre overnattingsmuligheter forefinnes også ved f.eks Scandic Rock City hotell, Tinos Hotell og Namsos Camping. Arrangør har ikke gjort avtaler med disse til dette stevnet.

Kontaktinformasjon:

Påmeldingsansvarlig: Anders Haagensen Strand, Tlf 958 14 374

Stevneleder: Robert Bader, Tlf 906 72 386

Dommeransvarlig: Sila Heibert-Vandré, Tlf 900 61 263

ØVELSESPROGRAM OASEN SVØM 2026

Lørdag 25.april 2026		
Avdeling 1	1	800 fri K
	2	800 fri M
	3	200 individuell medley K
	4	200 individuell medley M
	5	100 fri K
	6	100 fri M
	7	200 bryst K
	8	200 bryst M
	9	4x100 fri K
	10	4x100 fri M
Pause Rekruittstevne «Oasenplask 2026»		
Avdeling 2	11	50 fri K
	12	50 fri M
	13	50 bryst K
	14	50 bryst M
	15	50 rygg K
	16	50 rygg M
	17	50 butterfly K
	18	50 butterfly M

Søndag 26.april 2026		
Avdeling 3	19	400 individuell medley K
	20	400 individuell medley M
	21	200 fri K
	22	200 fri M
	23	100 butterfly K
	24	100 butterfly M
	25	200 rygg K
	26	200 rygg M
	27	4x100 lag medley K
	28	4x100 lag medley M
Pause Rekruittstevne «Oasenplask 2026»		
Avdeling 4	29	400 fri K
	30	400 fri M
	31	100 bryst K
	32	100 bryst M
	33	200 butterfly K
	34	200 butterfly M
	35	100 rygg K
	36	100 rygg M

OASEN SVØM 2026



Vel møtt!