



SBH Open 2026

Med Norges svømmeforbunds godkjennelse har Rana Svømmeklubb gleden av å invitere til SBH Open 2026. Stevnet arrangeres som approbert stevne i henhold til NSF's lover og regler. Stevnet er approbert for årsklasser 2017 og eldre. Funksjonshemmede deltar i øvelser som passer, og settes opp i ordinære heat, men i egne klasser etter NSF's lover. Dette må spesifiseres i påmeldingen for hver enkelt øvelse.

Bassenget har klorert ferskvann og temperatur på ca. 27 grader. 25 meters lengde, 6 baner, bølgedempende baneskillere. Stevnet kjøres med elektronisk tidtaking og kan følges på www.livetiming.medley.no

Tid og sted for stevnet:

- Lørdag 21. februar - søndag 22. februar 2026
- Moheia Bad, Mo i Rana sentrum.

Stevnestart:

Lørdag kl. 09:00 og kl. 15:30
Søndag kl. 08:30

Innsvømming:

Økt 1 kl. 07:45 - 08:45
Økt 2 kl. 14:30 - 15:25
Økt 3 kl. 07:30 - 08:25

Lagledermøte:

Tid: 08:00 Lørdag.
Sted: Møterom i 2. etasje.

Dommermøte:

Lørdag umiddelbart etter lagledermøtet.

Innmarsj:

Det blir defilering før stevnestart og innmarsj før siste heat i alle øvelser bortsett fra de med forsøk. Oppstilling defilering 08:45

Dommere:

Vi er avhengig av eksterne dommere for å kunne gjennomføre stevnet, har du eller noen i din klubb mulighet til å bidra som dommer under stevnet? Tilreisende dommere tilbys gratis overnatting på skole inkludert alle måltider.

Ta kontakt med dommeransvarlig Peter Wright på tlf. 91762771 eller send e-post:

peter.wright@ajust.no



Garderobe:

I hallen er det 6 garderober. 2 på hovedplan, 2 i overetasje og 2 i kjelleren. Dommere har egen garderobe i kjeller. Garderober merkes.

PÅMELDING:

Påmeldingsfrist 11.02.2026 kl. 23:59. Påmelding til SBH Open tillates kun via Medley.no.

For å kunne foreta en påmelding via denne portalen, er det 3 hovedsteg som må gjennomføres.

1. Oppmannen i klubben må sette SBH Open i klubbens terminliste inne på medley, for å kunne melde på.
2. Påmelding må gjøres av oppmann, trener, svømmer eller foresatt.
3. Oppmannen i klubben går gjennom påmeldingene, melder på stafettlag, og sender disse til stevne.rsk@gmail.com
4. Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen

Mangler deres klubb brukertilgang på medley, kan dere sende forespørsel til: Jech@medley.no

Alle påmeldinger blir bekreftet via e-post. Påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekreftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem, kontakt oss på 41485590 innen 11.02.2026 kl. 23:59.

Etteranmelding:

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil 18.02.26 kl.12:00 (etter denne fristen, kun i ledig bane)
Gebyr ved etteranmeldelse er 200,- for individuell start.

Innlevering av lagoppsett:

Den endelige rekkefølgen på lagsvømmerne i stafettlag skal være levert før stevnestart kl. 09:00/08:30
For sent innlevert lagoppsett medfører gebyr på kr 400,-

Lagoppsett skal leveres elektronisk på livetiming.no, passord for innlogging blir utlevert på mail sammen med bekreftelse for mottatt påmelding.

Strykninger:

Strykninger skal være levert 08:00 lørdag. Strykninger leveres via livetiming.no med brukerkode som er levert på epost.

Startkontingent:

- Individuelle starter: kr. 100,-.
- Lagstarter: kr. 200,-.
- Årsklasse 2016-2017 kr. 100,- for hele stevnet, uansett antall starter.
- Påmelding etter fristen godtas mot dobbel kontingent. (Etter 18.02 kl.12:00.)



Premiering:

Deltakerpremie til årsklasser: 2017, 2016, 2015, 2014 (Deltakerpremie deles ut under defilering lørdag) Det er 1/3 premiering i alle årsklasser, unntatt årsklasse 2016 og 2017 som mottar deltakerpremie. Årsklasse 2016 og 2017 blir ikke rangert på resultatlistene.

På stafettene gis det medalje til 1., 2. og 3. plass.

Overnatting og bevertning

Vi tilbyr overnatting og måltider på Moheia Ungdomsskole (300 m fra bassenget). Voksen leder må overnatte sammen med svømmerne og er ansvarlig for disse. RSK stiller med nattevakt.

Meny:

Fredag: Kveldsmat - Taco serveres fra klokka 19:00

Lørdag: Frokost - brødmatt, pålegg, kokte egg og havregrøt, serveres fra klokka 07:00

Lunsj - Karbonade og fiskekaker i pita serveres i pausen mellom økt 1 og 2

Middag – pizzas serveres etter stevneslutt lørdag.

Søndag: Frokost - brødmatt, pålegg, kokte egg og havregrøt, serveres fra klokka 06:30

Priser:

- Overnatting, kr. 150,- pr person/natt
- Alle måltider, kr. 1000,- pr person
- Alle måltider utenom middag lørdag, kr. 850,- pr person

Overnatting og bevertning bestilles samtidig med påmelding fra medley.no

Vi kan lage alternative måltider dersom noen er allergiske mot menyen. Opplys i så fall på påmelding hvilke allergier som det må tas hensyn til.

Bestilling:

Bestilling av overnatting og mat sendes til stevne.rsk@gmail.com

Oppgi hvor mange som overnatter og hvem som er ansvarlig kontaktperson med kontaklinformasjon.

Fakturering:

Betaling av overnatting/mat og startkontingent faktureres i etterkant av stevnet.

Pauser:

Nærmere info om dette kommer i tidsskjema på medley/livetiming.



Kontaktpersoner

- | | | | |
|----------------------|---------------|----------|--|
| • Stevneleder: | Siv Teigen | 90948750 | siv.teigen@gmail.com |
| • Påmelding/teknisk: | Stian Kolsing | 41485590 | stevne.rsk@gmail.com |
| • Dommeransvarlig: | Peter Wright | 91762771 | peter.wright@ajust.no |



Foto: Allan Berg



Øvelser SBH Open 2026

Lørdag 21februar	Søndag 22 februar
1. 400 fri J	29. 200 bryst J
2. 400 fri G	30. 200 bryst G
3. 50 rygg J	31. 50 fri G
4. 50 rygg G	32. 50 fri J
5. 100 IM J	33. 50 butterfly J
6. 100 IM G	34. 50 butterfly G
7. 200 butterfly J	35. 4x100 lagmedley mix *
8. 200 butterfly G	Premiering 4x100 Im stafett
9. 50 bryst J	
10. 50 bryst G	* Mix-lag = 2 av hvert kjønn
11. 200 IM J	
12. 200 IM G	
13. 200 fri J	
14. 200 fri G	
PAUSE	
15. 200 rygg G	
16. 200 rygg J	
17. 100 bryst G	
18. 100 bryst J	
19. 100 fri G	
20. 100 fri J	
21. 400 IM G	
22. 400 IM J	
23. 100 fly G	
24. 100 fly J	
25. 100 rygg G	
26. 100 rygg J	
27. 4x100 fri G	
28. 4x100 fri J	
Premiering 4x100 fri stafett	