



IL Jotun Symjegruppa
i samarbeid med Eid Symjeklub

Inviterer til
Årdalsstemnet 2026
helga 28. februar og 1. mars

Hovudsponsorar:



IL Jotun Symjegruppa i samarbeid med Eid Symjeklubb inviterer med dette til ope stemne i Årdalshallen, Øvre Årdal. Stemnet er i samsvar med NSF sine lover, reglar og terminliste.

DELTAKING: Årsklasser og funksjonshemma. Årsklasse 2016/17 følger reglar fastsett av NSF.

BASSENGET: 25 m med 4 baner, ca. 27 grader i vatnet og bølgebrytande baneskilje. Innandørsbasseng.

TIDTAKING: Elektronisk.

PÅMELDING: Påmeldingane må være oss i hende seinast søndag 22. februar 2026 på e-post som uni-p fil eller NSF Påmeldingsskjema. Me brukar Jechsoft Victoria og stemneoppsett kan hentast på www.medley.no .E-post: aardalsstemnet@gmail.com Påmeldingsansvarleg er Ottar Vindfjell, mobil 41275025, og Ingeborg Hjelle, mobil 41480886.

STARTKONTIGENT: Kr 100,- pr. individuell start og kr 200,- for lagstart. 2016/17 modellar som deltek approbert kr 100,- uansett antal startar. Faktura vert sendt ut i etterkant av stemnet. Viktig at fakturaadresse følgjer påmelding!

PREMIERING: 1-3 premiering individuelt (medaljar), 1,-2,-3 premie for lag. Bestemannspremie til beste junior jente og junior gut. Deltakarpremie til alle 14, 15, 16 og 17 modellar.

ETTERANMELDING: Om ledig plass i heat. Ordnaast på lagleiarmøtet.

STEMNESTART: Laurdag 28 februar kl. 13.00 Innsymjing kl. 12.00
Søndag 1 mars kl. 09.30 Innsymjing kl. 08.30

LAGLEIARMØTE: Laurdag kl. 11.30. Søndag blir bestemt på lagleiarmøtet laurdag.

OVERNATTING: Klingenberg Hotell, Årdalstangen: 57665800, E-post: post@klingenberghotel.no
Sitla hotell, 57665880 (10 min. gåavstand frå hallen) E-post: sitla@klingenberghotel.no. Begge har idrettsrabatt.

Klubben tilbyr overnatting på skule.

MAT: Jotun tilbyr ein pakke med overnatting skule, middag laurdag og varmlunsj søndag. Ta kontakt med stemneansvarleg for informasjon (tlf. 41480886). Me disponerer også plass til oppbevaring/eting av frukost/kvelds.



UAPPROBERT STEMNE FOR REKRUTTAR

I samband med stemnet blir det eit uapprobert stemne for rekruttar.

Startkontingent kr 100,- pr. deltakar. Deltakarpremie til alle.

Dersom de har spørsmål knytt til stemnet kan de ta kontakt med stemneansvarleg:

Ingeborg Hjelle

Tlf. 41480886

e-post: jostein.lidal@mail.ardalsnett.no

Øvelsesoppsett Årdalsstemnet 2026

Laurdag 28. februar

Søndag 1. mars

	Økt 1		Økt 3
	Øvelse		Øvelse
01	400 m fri, jenter	16	200 m medley jenter
02	400 m fri gutar	17	200 m medley gutar
03	100 m rygg jenter	18	50 m rygg jenter
04	100 m rygg jenter	19	50 m rygg gutar
	10 min pause		10 min pause
05	50 m bryst jenter	20	200 m fri jenter
06	50 m bryst gutar	21	200 m fri gutar
07	100 m medley jenter	22	100 m butterfly jenter
08	100 m medley gutar	23	100 m butterfly gutar
	Pause 30 min		Pause 30 min
	REKRUTTSTEMNE		REKRUTTSTEMNE
	Økt 2		Økt 4
09	100 m fri jenter	24	50 m fri jenter
10	100 m fri gutar	25	50 m fri gutar
11	200 m bryst jenter	26	100 m bryst jenter
12	200 m bryst gutar	27	100 m bryst gutar
13	50 m butterfly jenter	28	200 m rygg jente
14	50 m butterfly gutar	29	200 m rygg gutar
	Pause 10 minutt		Pause 10 min
15	4x50 m lag medley, mixed	30	4x50 m fri mix

REKRUTTØVINGAR

Laurdag	Søndag
01. 25 m fri MIX rekrutt	07. 25 fri MIX rekrutt
02. 25 m rygg MIX rekrutt	08. 25 m bryst MIX rekrutt
03. 25 m bryst MIX rekrutt	09. 25 m rygg MIX rekrutt
04. 50 m fri MIX rekrutt	10. 50 m bryst MIX rekrutt
05. 50 m bryst MIX rekrutt	11. 50 m fri MIX rekrutt
06. 4x50 m fri mix	

Mindre pausar kjem me tilbake til.

Vel møtt til stemne i Øvre Årdal!

