



Invitasjon

Sunndalsstevne

Sunndal Svømme og Livredningsklubb

Lørdag 31 januar 2026

Invitasjon til åpent stevne på Sunndalsøra

Sunndal Svømme og Livredningsklubb har den store glede å invitere til svømmestevne i Sunndal Svømmehall.

Stevnet gjennomføres med NSF's godkjenning, ifølge terminliste og etter NSF lover og regler.

Deltagelse:	Årsklasser, senior, rekrutt. Utøvere født 2016 og 2017 kan delta i åpent stevne etter gjeldende regler.
Bassenget	25 m ferskvann, ca 26 grader, 6 baner med bølgebrytende baneskillere.
Tidtaking	Elektronisk, Jechsoft Victoria
Startavgift	Individuelle starter: Kr. 100,- / Lag kr. 200,- Utøvere født 2016 og 2017 i åpent stevne: Kr 100 i samlet deltakeravgift pr. utøver. Faktura sendes ut til klubbene etter stevne.
Premiering	1/3 premiering for åpent stevne. Premiering individuelt med gavekort. Deltagerpremie til rekrutter og utøvere født 2014-2017 i åpen klasse.
Påmelding	Sendes på fil (uni_p-fil.) til: tine@angvikgrytnes.no Etter-anmelding godtas hvis plass i heatene Påmelding senest 18.01.26
Bespisning	Enkel kiosk
Lunsj	Det blir servert felles lunsj i pausen som klubbene kan bestille på eget skjema (pastasalat, brød og drikke).
Rekruttstevne	Arrangeres i pausen på approbert stevne ca. kl. 14.00
Kretsmesterskap	Følgende distanser er kretsmesterskapsøvelser på dette stevnet: • 100 meter individuell medley • 100 meter bryst • 50 meter fri Disse øvelsene er markert med «(KM)» i oppsettet nedenfor. Det deles ut premier for to juniorklasser: • Yngre junior 11–14 år (født 2012–2015) • Eldre junior 15–19 år (født 2007–2011) Det er ikke ekstra startkontingent for å delta i KM. Det er gull, sølv og bronse pr. øvelse, pr. juniorklasse. Det er også normal premiering etter vanlige regler i disse øvelsene, og klubber utenfor kretsen deltar som vanlig. Utdeling av KM-medaljer skjer i pausen før stafetten, dvs. før øvelse 21 starter.

Nærmere informasjon ang. stevnedetaljer fås ved kontakt til:

- Lars Olav Melkild e-post lars.olav.melkild@gmail.com tlf 924 14 090

Påmelding:

- Tine Grytnes Laskerud e-post tine@angvikgrytnes.no tlf 975 39 234

PROGRAM

STEVNESTART:	Lørdag kl. 12.00	Innsvømming fra kl. 11.00
LAGLEDERMØTE:	Lørdag kl. 10.30	Sted: Kantine v/Sunndal ungdomsskole
DOMMERMØTE:	Lørdag kl. 11.15	Sted: Kantine v/Sunndal ungdomsskole
REKRUTTSTEVNE:	CA START KL.14.00	(Avholdes i pausen)

ØVELSER ÅPENT STEVNE:

Tidspkt	Nr	Øvelse	
12.00	1	400 FRI	Jenter
	2	400 FRI	Gutter
	3	100 Bryst	Jenter (KM)
	4	100 Bryst	Gutter (KM)
	5	50 Butterfly	Jenter
	6	50 Butterfly	Gutter
	7	100 FRI	Jenter
	8	100 FRI	Gutter
		10 min pause	
	9	100 MEDLEY	Jenter (KM)
	10	100 MEDLEY	Gutter (KM)
	11	50 BRYST	Jenter
	12	50 BRYST	Gutter
	13	100 RYGG	Jenter
	14	100 RYGG	Gutter
		PAUSE med rekruttstevne	
	15	50 FRI	Jenter (KM)
	16	50 FRI	Gutter(KM)
	17	50 RYGG	Jenter
	18	50 RYGG	Gutter
	19	200 FRI	Jenter
	20	200 FRI	Gutter
PAUSE 15 min: Utdeling av KM-medaljer			
	21	4x50 FRI	Jenter
	22	4 x 50 FRI	Gutter

Øvelsene markert med «(KM)» er del av kretsmesterskapet i Møre og Romsdal Svømmekrets, men er selvfølgelig åpen for alle.

REKRUTTSTEVNE:

Tidspunkt	Nr	Øvelse	Klasse
14.00	101	25 fri	Mix
	102	25 rygg	Mix
	103	50 fri	Mix
	104	25 bryst	Mix
	105	50 bryst	Mix
	106	4x25 fri	Mix

Lunsj / bespisning

Tillegg

- Lunsj – (pastasalat) lørdag kr. 130,-

Bestilling av bespisning gjøres separat på mail: leder@sslk.no

(Frist som for stevnepåmelding)

(NB! Endringer kan forekomme etter påmeldingsfrist pga. stevne program)

Hotellovernatting - Sunndal Hotell tlf. 71698800

Bookes av den enkelte klubb direkte til hotellet via deres nettside eller

på mail: service@sunndalsøra.no

Sunndal svømmehall

Skoleveien 16 a, 6600 Sunndalsøra

En stor takk til våre viktige sponsorer!



Hydro



Bestilling mat

Klubb			
		Antall utøvere	Antall lagledere
Lunsj lørdag	Kr 130,-		

Ansvarlig lagleder/klubbrepresentant: _____

Tlf: _____ e-post: _____

Bonger til måltider legges i konvolutt pr. klubb som deles ut ved lagledermøtet.

Bespising faktureres i etterkant av stevne.

Skjema sendes: leder@sslk.no