



Moss Svømmeklubb og Sarpsborg Idrettslag, Svømmegruppa
inviterer til

OSLOFJORDLEKENE REKRUTT 2026

Lørdag 07. mars 2026

Moss Svømmeklubb og Sarpsborg Idrettslag Svømmegruppa har gleden av å invitere til
Oslofjordlekene Rekrutt 2026. Stevnet foregår i Sarpsborghallen.

Bassenget har 6 baner, er 25 m langt og vanntemperatur 27° C.

Vi kjører med elektronisk tidtaking.

Tidsskjema							
Dørene åpner	11:00	Innsvømming	11:00	Lagledermøte	11:15	Stevnestart	12:00

PREMIERING:

Deltakerpremie til alle deltakere.

PÅMELDING:

Påmelding må være mottatt innen 28.februar kl. 23.59.

Påmelding sendes fortrinnsvis via medley.no eller på standardformat (stevnebørsen eller kobben) og
påmeldingsliste til e-mail: stevne@silsvømming.no

Påmeldinger (også etteranmeldinger) skal sendes fra klubbens påmeldingsansvarlige, individuelle
påmeldinger fra svømmere eller foreldre blir ikke mottatt. Alle påmeldinger kvitteres med e-post.

Stevnet er «papirløst» - Heatlister legges ut på stevnets medley side:

<https://medley.no/stevne.aspx?stevneid=5583> side og kan være gjenstand for endring frem til ca ½
time før stevnestart.

STARTAVGIFT:

Kr. 100,- pr deltaker uavhengig av antall øvelser og kr 200,- pr lagstart. Etteranmelding godtas i ledig
heat/bane mot dobbel startavgift.

Klubbene blir fakturert i etterkant. Vi ber om at e-post adresse til faktura mottaker oppgis i
påmelding.

PÅMELDINGSTIDER OG STRYKNINGER AV ØVELSER:

Vi oppfordrer at alle meldes på med tid hvis mulig.

Vi forbeholder oss retten til å stryke øvelser ved for stor påmelding.



SPØRSMÅL

Vedrørende innbydelsen eller arrangementet kan rettes til:

Stevneleder: Sverre Bergh-Smith, sverre@moss-svømmeklubb.no, mobil 90991246

Påmeldinger: Lasse Tjernsbekk, stevne@silsvomming.no, mobil 90507887

LAGLEDERMØTE, STRYKNINGER og ETTERANMELDINGER:

Lagledermøte avholdes kl. 11:15

Etteranmelding meldes til stevne@silsvomming.no, og prioriteres i den rekkefølgen de mottas og fordeles i ledig heat/bane på lagledermøte.

For å effektivisere stevneavviklingen oppfordrer vi klubbene og svømmerne å melde inn strykninger så snart man vet om dem til stevne@silsvomming.no

ØVELSESOPPSETT:

Øvelse			Øvelse		
1	50m bryst	Jenter	2	50m bryst	Gutter
3	50m fri	Jenter	4	50m fri	Gutter
5	25m butterfly	Jenter	6	25m butterfly	Gutter
7	25m rygg	Jenter	8	25m rygg	Gutter
9	100m Individuell medley	Jenter	10	100m Individuell medley	Gutter
PAUSE					
11	100m fri	Jenter	12	100m fri	Gutter
13	25m bryst	Jenter	14	25m bryst	Gutter
15	25m fri	Jenter	16	25m fri	Gutter
17	50m rygg	Jenter	18	50m rygg	Gutter
19	4x 25m fri	Mix			