

GIFFI Open – Vår 2026

LÅMØ-kvalik



LI HALLEN

Birkelundveien 68A, 1481 Hagan

I henhold til terminlisten og med NSFs godkjenning har Gjelleråsen Idrettsforening gleden av å invitere svømmere født 2017 og tidligere til

GIFFI Open Vårstevne 2026 (approbert stevne)

Lørdag 14. mars kl 10:00 (innsømming fra kl 8:45), og

Søndag 15. mars 2025 kl 13:00 (innsømming fra kl 11:45)

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning har GIF Svømming gleden av å invitere svømmere født 2017 og tidligere til **GIFFI Open Vårstevne 2026** (approbert stevne) i Libadet, Birkelundveien 68 A, 1481 Hagan i Nittedal, Lørdag kl. 10:00 og Søndag kl 13:00, 14 – 15 mars 2026. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

Stevnet arrangeres siste helg for LÅMØ-kvalifiseringsfristen. Alle LÅMØ-øvelsene er på programmet.

Vi opplyser om at det arrangeres rekruttstevne søndag formiddag kl 09:00 [GIFFI Rekrutt - Medley.no](https://www.giffi.no/medley)

Bassenget

Bassenget er 25m langt med 6 baner (bredde 2m) og vanntemperatur på ca. 27 grader, klorete ferskvann.

- Elektronisk tidtaking og livetiming
- Ryggstartere
- Nye startpaller (installert 2024)
- God tribune plass

Adresse

Lihallen, Birkelundveien 68 A, 1481 Hagan - [google maps](https://www.google.com/maps/place/1481+Hagan,+Birkelundveien+68A,+Nittedal,+Lørenskog,+Oslo+regionen,+Norge/@59.9255556,18.6166667,15z)

Det er gode parkingsmuligheter – gratis parkering

Overnatting

[Quality Hotel Olavsgaard](https://www.olavsgaard.no/), ([Hvamstubben 11, Skjetten](https://www.hvamstubben.no/), 7 km fra Libadet) tilbyr overnatting til rabattert pris for svømmere og publikum til stevnet. Oppgi kode 'GIFFI Svømmestevne' og ta kontakt på booking@olavsgaard.no.

Kafeteria og utstyrssalg

Det er egen kafe med god plass, luft og skjerm med Livetiming i bygget ved siden av svømmehallen. Klubben vil også ha stand i kafeteria med salg av svømmeutstyr til gode priser.

Påmelding

Samlet påmelding fra klubbene sendes fortrinnsvis i UNI_P format (fra [medley.no/Victoria](https://www.medley.no/)) til stevner@gif-svømming.no innen **onsdag 4. mars 2026** kl 23:59. Alle påmeldinger kvitteres med e-post. Etteranmelding tas inn hvis plass.

Startkontingent kr. 100,- per individuell påmeldte start. For 2017- og 2016-klassene betales kr. 100,- uavhengig av antall øvelser. For lagøvelser er kontingent kr 200,- per påmeldte lagstart. Dobbel startavgift for etteranmelding.

Vi oppfordrer om at deltakere meldes på med tid. Videre anbefaler vi at alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd om å melde seg på med stipulert tid slik GE19.15 i generelle regler for idretten gir anledning til for å unngå stor spredning i heatet.

Startkontingent faktureres klubbene etterskuddsvis. Spesifisert faktura vil bli sendt elektronisk til klubbene etter stevnet.

Lagledermøte, strykninger og etteranmeldinger

Lagledermøte avholdes lørdag kl. 09:00 og søndag 12:00 i kafeen på Libadet. Strykninger skal fortrinnsvis gjøres av klubbene selv på livetiming.medley.no/ eller ltmobil.medley.no/. Klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpet av påmeldingsfristen.

Etteranmelding sendes til stevner@gif-svømming.no, og prioriteres i den rekkefølgen de mottas. De tas kun med hvis ledelsen for konkurransen anser at det er plass.

Strykninger og ønske om etteranmeldinger kan leveres skriftlig til sekretariatet senest 90 minutter før start på stevnet. Rangerte startlister og veiledende tidsskjema legges ut på livetiming etter utløpet av påmeldingsfristen, og oppdateres ved behov.

For å effektivisere konkurranseavviklingen og unngå halvfulle heat, oppfordrer vi klubbene og svømmerne til å melde inn strykninger så snart man vet om dem.

Livetiming

Tidsskjema, Startlister, Heatlister, Resultatlister, Livetiming osv finner du på

[Livetiming - Giffi Open Vår 2026](#)

Øvelsesoppsett og tidspunkter

Oppdatert tidsskjema og heatoppsett blir lagt ut når stevneoppsettet er klart. Forsinkelser kan forekomme.

Tidspunkt

	Lørdag 14. mars 2026	Søndag 15. mars 2026
Stevnestart	10:00	13:00
Innsvømming	08:45	11:45
Lagledermøte	09:00	12:00
Dommermøte	09:00	12:00

Øvelser

LØRDAG 15. mars 2026 – 10:00			
Øvelse 1	Jenter 400 FRI	Øvelse 2	Gutter 400 FRI
Øvelse 3	Jenter 200 FRI	Øvelse 4	Gutter 200 FRI
Øvelse 5	Jenter 50 BRYST	Øvelse 6	Gutter 50 BRYST
Øvelse 7	Jenter 100 BUTTERFLY	Øvelse 8	Gutter 100 BUTTERFLY
Pause (ca 45 min)			
Øvelse 9	Jenter 50 BUTTERFLY	Øvelse 10	Gutter 50 BUTTERFLY
Øvelse 11	Jenter 200 RYGG	Øvelse 12	Gutter 200 RYGG
Øvelse 13	Jenter 100 RYGG	Øvelse 14	Gutter 100 RYGG
Øvelse 15	Jenter 100 FRI	Øvelse 16	Gutter 100 FRI
SØNDAG 15. mars 2026 – 13:00			
Øvelse 17	Jenter 200 BRYST	Øvelse 18	Gutter 200 BRYST
Øvelse 19	Jenter 100 BRYST	Øvelse 20	Gutter 100 BRYST
Øvelse 21	Jenter 50 FRI	Øvelse 22	Gutter 50 FRI
Øvelse 23	Jenter 200 IND. MEDLEY	Øvelse 24	Gutter 200 IND. MEDLEY
Pause (ca 45 min)			
Øvelse 25	Jenter 100 IND. MEDLEY	Øvelse 26	Gutter 100 IND. MEDLEY
Øvelse 27	Jenter 50 RYGG	Øvelse 28	Gutter 50 RYGG
Øvelse 29	Jenter 4 x 100 FRI	Øvelse 30	Gutter 4 x 100 FRI

Premiering

Fødselsår

2013 og tidligere

2014 og 2015

2016 og senere

Premiering

Kun premie (gavekort)

Premie (gavekort) og deltakerpremie

Kun deltakerpremie

Kontaktpersoner

Påmelding: Simen Kristoffersen, e-post: stevner@gif-svomming.no mobil: 976 20 560

Stevneleder: Guri Brennhovd, e-post: guri@gif-svomming.no mobil: 911 07 000