



Salten Aqua Medley #5

Bodø SK, Fauske SK, Meløy SK, Misvær IL og Tverlandet IL inviterer til approbert svømmestevne etter NSF's godkjenning og med deres lover og regler. Stevnet er for alle svømmere fra 2017 – Masters. Vårt overordnede mål er å skape samhold og samarbeid mellom klubbene i regionen. Stevnene skal være en ekstra mulighet for våre svømmere å kvalifisere seg til LÅMØ.

Det er kun lov å svømme 1 distanse pr svømmer – med mindre de skal ha øvelse 1-16.

Hvor: Tverlandet Svømmehall – bassenget har 4 baner og er ca 27,5 grader

Når: søndag 15. mars 2026 kl 15.00

Lagledermøte: 14.000 på møterom 2.etasje

Innsvømming: 13.30-14.45

Defilering: 14.50

Premiering: 1., 2, og 3.plass i hver årsklasse premieres med medalje. Deltakerpremie til 2014-2017 samt alle som deltar på stevnet for første gang. Årklassene 2015-2016 rangeres ikke, og får kun deltakerpremie. Det er IKKE premie på øvelsene 1-16!

Info: Det er KUN de svømmerne som mangler LÅMØ-øvelser som kan meldes på øv 1-16. Det er mulig å melde på en annen svømmer for å svømme i lag med så ingen må svømme alene. Stevneleder/lagledermøtet vil kunne stryke de som er påmeldt som ekstra. Det vil også være mulighet for de som ikke er topp 24. i sitt årskull å svømme i håp om å klatre innenfor topp 24. Dette må komme fram i påmeldingen. De som er topp 24 og kvalifisert i alle øvelser, får IKKE svømme øvelse 1-16!

Øv. 1	400 fri D	Øv. 9	100 fly D	Øv. 17	100 IM D
Øv. 2	400 fri H	Øv. 10	100 fly H	Øv. 18	100 IM H
Øv. 3	200 fri D	Øv. 11	50 fly D	Øv. 19	50 fri D
Øv. 4	200 fri H	Øv. 12	50 fly H	Øv. 20	50 fri H
Øv. 5	200 rygg D	Øv. 13	200 bryst D		PAUSE
Øv. 6	200 rygg H	Øv. 14	200 bryst H	Øv. 21	200 IM D
Øv. 7	100 rygg D	Øv. 15	100 bryst D	Øv. 22	200 IM H
Øv. 8	100 rygg H	Øv. 16	100 bryst H		

Stevneleder: Irene Løvstad – 920 97 406

Påmeldingsansvarlig: Arild Johannesen – arildj78@gmail.com

Påmeldingsfrist: søndag 08. mars. Etteranmeldinger godtas uten ekstra kostnad 😊