

GIFFI VÅR Rekrutt 2026 - uapprobert



LI HALLEN

Birkelundveien 68A, 1481 Hagan

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning har Gjelleråsen Idrettsforening gleden av å invitere svømmere født 2019 og tidligere til

GIFFI Rekrutt Vårstevne 2026 (ikke-approbert stevne)

Søndag 15. mars 2025 kl 09:00 (innsømming fra kl 08:00)

I henhold til terminlisten og med NSFs godkjenning har GIF Svømming har gleden av å invitere svømmere født 2019 og tidligere til GIFFI Vår rekrutt-stevne 2026 (uapprobert stevne) i Libadet, Birkelundveien 68 A, 1481 Hagan i Nittedal, Søndag 15. mars 2026 09:00
Stevnet arrangeres samme helg som GIFFI OPEN [GIFFI - Medley.no](https://www.giffi.no/medley)

Bassenget

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

- Elektronisk tidtaking
- 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,+4160)
Det er gode parkingsmuligheter – gratis parkering

Kafeteria

Det er egen kafe med god plass, luft og skjerm i bygget ved siden av svømmehallen.

Klasseinndeling:

Stevnet er åpent for utøvere født 2019 og tidligere. Alle heat gjennomføres som mixed – jenter og gutter starter i samme heat.

Påmelding og premiering:

Samlet påmelding fra klubbene sendes fortrinnsvis i UNI_P format (fra medley.no/Victoria) til stevner@gif-svomming.no innen onsdag 4. mars 2026 kl 23:59. Vi anbefaler at utøvere meldes på med stipulert tid. Alle påmeldinger kvitteres med e-post.

Ønske om etteranmeldinger sendes samme e-postadresse som påmelding. Etteranmelding godtas hvis stevneledelsen anser at det er plass.

Det gis deltakerpremie for hele stevnet.

Startkontingent er kr. 100,- per påmeldte deltager uavhengig av antall øvelser.

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

Øvelsesoppsett og innsvømming

Beregnet tidsskjema for stevnet vil foreligge når stevneoppsettet er klart. Tidsskjemaet er ikke bindende.

Stevnestart kl 09:00

Innsvømming: kl 08:00

Lagledermøte: ca kl 08:15

Stevneslutt ca 11:30

Øvelse 1	Mixed 50 BUTTERFLY
Øvelse 2	Mixed 50 RYGG
Øvelse 3	Mixed 50 BRYST
Øvelse 4	Mixed 50 FRI
PAUSE (ca 30 min)	
Øvelse 5	Mixed 25 BUTTERFLY
Øvelse 6	Mixed 25 RYGG
Øvelse 7	Mixed 25 BRYST
Øvelse 8	Mixed 25 FRI
PAUSE (ca 5 min)	
Øvelse 9	MIX 4x25 FRI - valgfri fordeling av jenter og gutter