



HØSTDUPPEN 2026



Invitasjon

Moss Svømmeklubb og Kongstensvømmerne har gleden av å invitere til Høstduppen **8. november 2026** i Kongstenhallen.

Stevnedetaljer

Stevnet er åpent for alle junior årsklasser, senior og para svømmere. Yngste klasse født 2017. Stafett svømmes i felles klasse.

Bassenget er 25 meter langt og har 6 baner, ferskvann med temperatur på ca. 27 °C.

Stevnet arrangeres med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler.

Det benyttes elektronisk tidtakingssystem, og stevnets resultater, startlister, heatlister, tidsskjema og øvrig informasjon blir kontinuerlig oppdatert og kan følges på

<https://www.liveswim.no/stevne/5743>.

Det vil være åpen kiosk med salg av mat og drikke under hele stevnet, hvor du kan bruke kort eller Vipps. Det vil også være utsalg fra [klubben.no](https://www.klubben.no)

Påmelding

Påmeldingsfrist **28.10.2026**

Påmelding sendes via medley.no eller på standardformat (uni_p.txt) til stevne@moss-svømmeklubb.no. Alle påmeldinger blir bekreftet. Påmeldinger (også etteranmeldinger) skal sendes fra klubbens påmeldingsansvarlige. Etteranmeldinger må være registrert innen kl. 09.30 på stevnedagen.

Vi oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. til å melde på med stipulert tid. Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent. Vi forbeholder oss retten til heatbegrensninger hvis påmeldingen tilsier det.

Heatlister vil sorteres en time før start. Har dere strykninger, gjør dette innen dette tidspunktet.

Strykninger og lagoppsett

Strykninger og lagoppsett leveres på <https://www.liveswim.no/strykninger/5743>.

Klubbene får tilsendt passord sammen med bekreftelse på påmelding.



HØSTDUPPEN 2026



Startkontingent

Startavgift kr. 100,- pr individuell start, kr 200,- pr lagstart.

Svømmere som er født 2016–2017 betaler kr. 100,- uansett antall starter. Dobbel startavgift ved etteranmeldelse. Fakturagrunnlag og faktura blir sendt elektronisk til klubben etter stevnet.

Premiering

1/3 premiering med gavekort i alle årsklasser, unntatt 2016–2017. Deltakerpremier i årsklasse 2014-2017. Premie for lag til 1., 2. og 3. plass (medaljer). Det er kun en klasse (senior).

Kontaktpersoner

Arrangementleder: Sverre Bergh-Smith, sverre@moss-svømmeklubb.no eller 90 99 12 46.

Påmeldinger: Lasse Tjernsbekk, stevne@moss-svømmeklubb.no eller 90 50 78 87.

Innsvømming, dommermøte og stevnestart

Innsvømming kl. 09:30

Dommermøte kl. 10:15

Stevnestart kl. 11:00

Øvelsesoppsett

Øvelse	Distanse	Kjønn
1	200m Fri	Damer
3	50m Butterfly	Damer
5	100m Rygg	Damer
7	50m Bryst	Damer
9	50m Fri	Damer
11	4x 50m Fri Sr.	Mixed

Øvelse	Distanse	Kjønn
2	200m Fri	Herrer
4	50m Butterfly	Herrer
6	100m Rygg	Herrer
8	50m Bryst	Herrer
10	50m Fri	Herrer

PAUSE

12	400m Fri	Damer
14	100m Fri	Damer
16	50m Rygg	Damer
18	100m Bryst	Damer
20	100m IM	Damer
22	4x 50m Medley Sr.	Mixed

13	400m Fri	Herrer
15	100m Fri	Herrer
17	50m Rygg	Herrer
19	100m Bryst	Herrer
21	100m IM	Herrer