NAMSOS SVØMMEKLUBB

... ønsker velkommen til

ÆLGSPRINTEN 2026

21.-22.november 2026

Namsos Svømmeklubb arrangerer med NSFs godkjenning og i tråd med gjeldende lover og regler:

ÆLGSPRINTEN 2026

Approbert regionalt kortbanestevne
21.-22.november 2026

Bassenget: 25 meter, har 8 baner, med bølgedempende baneskillere, ferskvann og en temperatur på cirka 27 grader.

Tidtaking: Quantum elektronisk tidtaking med lystavle. Victoria resultatsystem og Liveswim/Livetiming.

Klasseinndeling: Alle klasser fra 11 år (født 2015) til senior. Svømmere født i 2016 og 2017 kan også delta. Stevnet er åpent for utøvere med funksjonsnedsettelser.

Stafetter svømmes på slutten av avdeling 1 og 3.

Rekrutter kan delta på rekruttstevnet «Stjerneskuddet 2026», arrangert i pausene mellom avdeling 1 og 2 lørdag, samt avdeling 3 og 4 søndag. Se egen innbydelse.

Påmelding: Påmeldingsfrist 05.november 2026.

Påmelding elektronisk på https://www.medley.no/. Alternativt kan manuell elektronisk påmelding nyttes med oversendt/publisert uni_r-fil stevnefil. Ved manuell elektronisk påmelding sendes denne til e-postadresse stevne@namsos-sk.org

Etteranmeldinger godkjennes på lagledermøtet ved plassledighet i heat mot dobbel startkontingent.

Påmeldinger bekreftes på e-post til klubbene fra påmeldingsansvarlig.

Strykninger kan effektueres av klubbene selv på https://liveswim.no/.

Betaling: Fakturagrunnlag for startkontingenter, overnatting og forpleining utsendes i etterkant av stevnet.

E-postadresse for fakturering bes oppgitt ved påmelding.

Faktura for deltakelse utsendt etter stevnet innbetales vår konto 4400.40.82149.

Startkontingent: Kr 100,- pr individuell start, kr 200,- pr lagstart.

Fødselsår 2016 og 2017 kr 100,- for hele stevnet uavhengig av antall starter.

For deltakelse på stevnet må svømmeren ha betalt og inneha gyldig startlisens for 2026.

Start- og resultatlister: Legges ut på https://livetiming.medley.no/ og https://liveswim.no/.

Premiering: Individuelle øvelser: 1/3 dels premiering.

Stafettøvelser: Premiering pr klasse.

Alle født 2014-2017 mottar deltakerpremie ihht. barneidrettens bestemmelser.

Premieutdeling: Premier hentes fortløpende ved oppsatt premiebord.

Uavhentede premier ettersendes ikke.

Stevnestart: Stevnestart lørdag 21.november 2026, kl. 12:00.
Stevnestart søndag 22.november 2026, kl. 10:00.

Innsvømming: Innsvømming lørdag 21.november 2026, i tidsrommet kl. 10:00-11:45.
Innsvømming søndag 22.november 2026, i tidsrommet kl. 08:00-09:45.

Lagledermøte: Lagledermøte lørdag 21.november 2026, kl. 10:30 på laglederrom.
Lagledermøte søndag 22.november 2026 kl. 08:30 på laglederrom.

Dommermøte: Dommermøte lørdag 21.november 2026, kl. 11:00 på laglederrom.
Dommermøte søndag 22.november 2026 kl. 09:00 på laglederrom.

Stevnekontor: Stevnekontoret er åpent under hele stevnets varighet.
Lørdag 21.november 2026: Åpner kl. 11:00, stenger en halv time etter stevneslutt lørdag.
Søndag 22.november 2026: Åpner kl. 09:00, stenger en halv time etter stevneslutt søndag.

Namsos Svømmeklubb arrangerer med NSFs godkjenning og i tråd med gjeldende lover og regler:

ÆLGSPRINTEN 2026

Approbert regionalt kortbanestevne
21.-22.november 2026

Overnatting/ forpleining:

Overnatting Høknes ungdomsskole kr 250,- pr person pr natt (fre-lør, lør-søn).

Skolen er åpen for utøvere som ønsker å hvile mellom øvelsene. På søndag kan eiendeler oppbevares på skolen frem til pausen mellom 3. og 4.avdeling, når det serveres varm lunsj. Skolen stenger når 4.avdeling starter.

Utesko er ikke tillatt inne på skolen, medbring gjerne innesko.

Tilbudte måltider:

- Lunsj lørdag kr 90,-
  Baguette med ost og skinke. Serveres i Oasen svømme og miljøsenter i pausen mellom 1. og 2.avdeling.
- Middag lørdag kr 190,-
  Gryterett med salat og brød. Serveres på Høknes ungdomsskole etter stevneslutt.
- Frokost søndag med mulighet for matpakkesmøring kr 90,-
- Lunsj søndag kr 190,-
  Varm lunsj lasagne med salat og brød. Serveres på Høknes ungdomsskole i pausen mellom 3. og 4.avdeling.

Bestilling av overnatting og måltider angis i forbindelse med påmelding i bestillings-/menyvindu i medley.no, alternativt på e-post til stevne@namsos-sk.org.

Oppgi antall personer for overnatting og til måltider, samt eventuelle matallergier.

Andre overnattingsmuligheter er Scandic Rock City hotell, Tinos hotell og Namsos Camping. Arrangør har ikke egne prisavtaler med disse overnattingsstedene.

Parkering:

Det er begrenset med parkeringsplasser ved Oasen svømme og miljøsenter. Parkering langs veien inn til svømmeanlegget er uønsket, da dette tidligere har skapt trafikkfarlige situasjoner for gående og syklende.

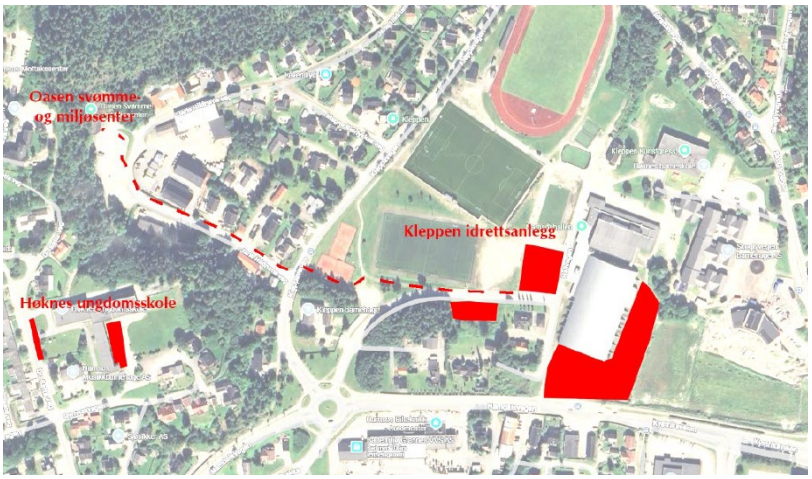
Vi oppfordrer derfor alle deltakende til å benytte parkeringsplassene ved Namsoshallen i Kleppen idrettsanlegg, cirka 500 meter fra Oasen svømme og miljøsenter.

Deltakere som skal overnatte ved Høknes ungdomsskole, kan også parkere ved skolen.

Se kartet under for parkeringsområder (markert med rødt) og aktuelle gangveger.

Adresser:

- Namsoshallen: Hallvegen 9, 7805 Namsos
- Høknes ungdomsskole: Dr. Batts veg 10, 7804 Namsos
- Oasen svømme og miljøsenter: Jarle Hildrums veg 6, 7805 Namsos



Kontaktinformasjon:

Påmeldingsansvarlig:	Anders Haagensen Strand, Tlf 958 14 374
Stevneleder:	Robert Bader, Tlf 906 72 386
Dommeransvarlig:	Sila Heibert-Vandré, Tlf 900 61 263

Namsos Svømmeklubb arrangerer med NSFs godkjenning og i tråd med gjeldende lover og regler:

ÆLGSPRINTEN 2026

Approbert regionalt kortbanestevne
21.-22.november 2026

ØVELSESPROGRAM OASEN SVØM 2026

Lørdag 21.november 2026		
Avdeling 1	1	100 butterfly K
	2	100 butterfly M
	3	200 fri K
	4	200 fri M
	5	50 bryst K
	6	50 bryst M
	7	200 rygg K
	8	200 rygg M
	9	4x50 lag medley K
	10	4x50 lag medley M
Pause **Rekruttstevne «Stjerneskuddet 2026»**		
Avdeling 2	11	800 fri K
	12	800 fri M
	13	200 butterfly K
	14	200 butterfly M
	15	100 rygg K
	16	100 rygg M
	17	50 butterfly K
	18	50 butterfly M

Søndag 22.november 2026		
Avdeling 3	19	200 bryst K
	20	200 bryst M
	21	100 fri K
	22	100 fri M
	23	100 individuell medley K
	24	100 individuell medley M
	25	50 fri K
	26	50 fri M
	27	4x50 fri K
	28	4x50 fri M
Pause **Rekruttstevne «Stjerneskuddet 2026»**		
Avdeling 4	29	400 fri K
	30	400 fri M
	31	100 bryst K
	32	100 bryst M
	33	50 rygg K
	34	50 rygg M
	35	200 individuell medley K
	36	200 individuell medley M

ÆLGSPRINTEN 2026

Vel møtt!