Havmann Cup 2026

21. - 22. november

arrangør

RANA SVØMMEKLUBB
1964



hoved sponsor

SpareBank 1
HELGELAND



Havmann cup 2026

Med Norges svømmeforbunds godkjennelse har Rana Svømmeklubb gleden av å invitere til Havmann cup 2026. Stevnet arrangeres som approbert stevne i henhold til NSFs lover og regler. Stevnet er approbert for årsklasser 2017 og eldre. Funksjonshemmede deltar i øvelser som passer, og settes opp i ordinære heat, men i egne klasser etter NSFs lover. Dette må spesifiseres i påmeldingen for hver enkelt øvelse.

Bassenget har kloret ferskvann og temperatur på ca. 27 grader. 25 meters lengde, 6 baner, bølgedempende baneskillere. Stevnet kjøres med elektronisk tidtaking og kan følges på www.livetiming.medley.no eller liveswim.no

Tid og sted for stevnet:

- Lørdag 21.november - søndag 22. november 2026
- Moheia Bad, Mo i Rana sentrum.

Stevnestart:

Lørdag kl. 09:00 og kl. 15:00

Søndag kl. 09:00 og tidspunkt for oppstart økt 4 kommer etterhvert.

Innsvømming:

Økt 1 kl. 07:45 - 08:45
Økt 2 kl. 14:00 - 14:55
Økt 3 kl. 07:45 - 08:45
Økt 4 kl. 1 time før start

Lagledermøte:

Tid: 08:00 Lørdag.
Sted: Møterom i 2. etasje.

Dommermøte:

Lørdag umiddelbart etter lagledermøtet.

Innmarsj:

Det blir defilering før stevnestart lørdag og innmarsj før siste heat i alle øvelser borsett fra de med forsøk. Oppstilling defilering 08:45

Dommere:

Vi er avhengig av eksterne dommere for å kunne gjennomføre stevnet, har du eller noen i din klubb mulighet til å bidra som dommer under stevnet?
Ta kontakt med dommeransvarlig Peter Wright på tlf. 91762771 eller send e-post: peter.wright@ajust.no



Garderobe:

I hallen er det 6 garderober. 2 på hovedplan, 2 i overetasje og 2 i kjelleren.
Dommere har egen garderobe i kjeller.

PÅMELDING:

Påmeldingsfrist 11.november kl. 23:59

Påmelding til stevnedeltakelse og overnatting gjøres i www.medley.no innen onsdag 11. november kl.23:59. Påmeldingen i medley sendes till stevne.rsk@gmail.com

Alle påmeldinger blir bekreftet via e-post. Påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekreftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem, kontakt oss på 41485590 innen 11. november 2026 kl. 23:59.

Etteranmelding:

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil 20.november kl.12:00 (etter denne fristen, kun i ledig bane)
Gebyr ved etteranmeldelse er 200,- for individuell start.

Innlevering av lagoppsett:

Den endelige rekkefølgen på lagsvømmerne i stafettlag skal være levert før stevnestart kl. 09:00/08:00
For sent innlevert lagoppsett medfører gebyr på kr 400,-

Lagoppsett skal leveres elektronisk på livetiming.no, passord for innlogging blir utlevert på mail sammen med bekreftelse for mottatt påmelding.

Strykninger:

Strykninger skal være levert 08:00 lørdag. Strykninger leveres via livetiming.no med brukerkode som er levert på epost.

Startkontingent:

- Individuelle starter: kr. 100,-.
- Lagstarter: kr. 200,-.
- Årsklasse 2015-2016 kr 100,- for hele stevnet, uansett antall starter.
- Påmelding etter fristen godtas mot dobbel kontingent. (Etter 20.11 kl.12:00.)

Premiering:

Deltakerpremie til årsklasser: 2017, 2016, 2015, 2014 (Deltakerpremie deles ut under defilering lørdag) Det er 1/3 premiering i alle årsklasser, unntatt årsklasse 2017 og 2016 som mottar deltakerpremie. Årsklasse 2017 og 2016 blir ikke rangert på resultatlistene.

Bestemannspremie for beste kvinnelige og mannlige utøver, samt beste parautøver:
Høyeste poengsum uansett klasse, sum av de 4 beste øvelsene, kr. 1500,-
På stafettene gis det medalje til 1., 2. og 3. plass.



Havmann-cupen

Øvelsen 50 bryst går som cup under stevnet, med forsøk og semifinale og finale. De 12 beste tidene går videre til semifinale. Ved lik 12. plass foretaes loddtrekkning.
Havmann-cup premieres 1., 2. og 3.plass.

Overnatting og bevertning

Vi tilbyr overnatting og måltider på Moheia Ungdomsskole (300 m fra bassenget). Voksen leder må overnatte sammen med svømmerne og er ansvarlig for disse. RSK stiller med nattevakt. Det er dessverre ikke anledning å lage varmmat på klasserommene, det er utleier som setter denne begrensingen, vi beklager ulempen dette måtte medføre.

Meny:

Fredag:	Kveldsmat - serveres taco fra klokka 19:00
Lørdag:	Frokost - brødmat, pålegg, kokte egg og havregrøt, serveres fra klokka 07:00
	Lunsj - Fiskekaker, karbonader, pitabrød, salat og diverse dressinger serveres i pausen mellom økt 1 og 2
	Middag – Lasagne, salat og brød serveres etter stevneslutt lørdag.
Søndag:	Frokost, brødmat, pålegg, kokte egg og havregrøt, serveres fra klokka 07:00.
	Lunsj - Wraps taco/kylling

Priser:

- Overnatting, kr. 150,- pr person/natt
- Alle måltider, kr. 1100,- pr person

Overnatting og bevertning bestilles samtidig med påmelding fra medley.no Vi kan lage alternative måltider dersom noen er allergiske mot menyen. Opplys i så fall på påmelding hvilke allergier som det må tas hensyn til.

Bestilling:

Bestilling av overnatting og mat sendes til stevne.rsk@gmail.com
Oppgi hvor mange som overnatter og hvem som er ansvarlig kontaktperson med kontaktinformasjon.

Fakturering:

Betaling av overnatting/mat og startkontingent faktureres i etterkant av stevnet.

Kafeteria:

Det vil være åpen kafeteria under hele stevnet.

Pauser:

Nærmere info om dette kommer i tidsskjema på medley/livetiming.

Kontaktpersoner

• Stevneleder:	Siv Teigen	90948750	siv.teigen@gmail.com
• Påmelding/teknisk:	Stian Kolsing	41485590	stevne.rsk@gmail.com
• Dommeransvarlig:	Peter Wright	91762771	peter.wright@ajust.no





Øvelser Havmann cup 2026

Lørdag 21.november kl. 09:00	Søndag 22. november kl. 09:00
1. 50 bryst forsøk G	21. 400 fri J **
2. 50 bryst forsøk J	22. 400 fri G **
3. 200 IM G	23. 100 IM J
4. 200 IM J	24. 100 IM G
Kort pause 10 min	Kort pause – 10 min
5. 200 bryst G	25. 100 bryst J
6. 200 bryst J	26. 100 bryst G
7. 100 rygg G	27. 50 fri J
8. 100 rygg J	28. 50 fri G
Kort pause 10 min	Kort pause – 10 min
9. 4x50 fri G	29. 200 fri J
10. 4x50 fri J	30. 200 fri G
PAUSE	PAUSE
11. 800 fri G **	31. 100 fri G
12. 800 fri J **	32. 100 fri J
Kort pause 10 min	33. 50 rygg G
13. 50 bryst semi G	34. 50 rygg J
14. 50 bryst semi J	35. 100 fly G
15. 200 rygg G	36. 100 fly J
16. 200 rygg J	Kort pause – 10 min
17. 50 fly G	37. 4x50 lagmedley mix *
18. 50 fly J	* Mix-lag = 2 av hvert kjønn
Kort pause – 10 min	
19. 50 bryst finale G	Premiering 4x50 lm stafett
20. 50 bryst finale J	Bestemannspremier
Premieutdeling Havmann cup 50 bryst	
Premieutdeling 4x50 fri stafett	



** Øvelse 11 og 12 - 800 fri, og 21 og 22 - 400 fri, forutsetter at vi har tilgang til tilstrekkelig antall dommere. De siste stevnene i kretsen har vist at det for tiden er vanskelig å mobilisere tilstrekkelig antall dommere.

Det tas derfor forbehold om at 400 og 800 fri kun gjennomføres dersom vi har tilstrekkelig antall dommere. Hvis vi ikke får tilstrekkelig dommere vil vi først vurdere å kjøre øvelsene med 4 baner per heat, hvis det ikke lar seg gjøre vil øvelsene avlyses.