



Ofoten Cup 2026

28.11.2026

Bjerkvik Svømmehall

Bjerkvik svømmeklubb har gleden av å invitere svømmere i approbert alder til svømmestevne etter NSFs godkjenning og med deres lover og regler. Stevnet er for alle svømmere fra 2017, masters og Para.

Vi har et ønske om å få til et samarbeid med våre klubber rundt regionen vår. Spesielt med tanke på låmø-øvelsene for de utøvere som trenger kvalifisering. Samtidig ønsker vi at både de eldste og de yngste skal få svømme hvis de har lyst. Et dagstevne vil derfor inneholde primært øvelser som er i låmø kvalliken. Dermed har svømmere i Låmø alder mulighet for å øve eller forberede sine tider i de ulike LÅMØ - øvelsene.

Bjerkvik svømmehall har 5 baner og holder en temperatur på ca. 27.5 grader

Stevnestart: kl 12.00

Innsvøm: kl 11.00

Lagledermøte: kl 11.00

Defilering: 11.50

Premiering: 1, 2 og 3. plass i hver årsklasse premieres med medalje. Svømmere født 2014-2017 får deltakerpremie. Årsklassene 2016 og 2017 rangeres ikke og får kun deltakerpremie.

Påmelding: via [Medley.no](https://medley.no) Påmeldingsansvarlig: Linda E. Strøm, Mail: linda.e.strom@gmail.com mobil: 41808785 Påmeldingsfrist: 18.11.26 kl 22.00. Etteranmelding godtas, men må skje innen kl 10.30 på stevnedagen.

Startkontigent: 100,- pr start, utøvere født 2016 og 2017 betaler 100,- uansett antall starter.

Stevneleder: Stian Watne, Mail: leder@bjerkviksk.no

Dommere: Vi ønsker også tilreisende dommere velkommen. Dommere meldes til dommeransvarlig: Anneline V. Løyning på: anneline.loyning@gmail.com eller sms til 97044608.

Øvelse 1	100 Butterfly J/D	Øvelse 7	50 rygg J/D
Øvelse 2	100 Butterfly G/H	Øvelse 8	50 rygg G/H
Øvelse 3	50 Butterfly J/D	Øvelse 9	100 rygg J/D
Øvelse 4	50 Butterfly G/H	Øvelse 10	100 rygg G/H
Øvelse 5	50 fri J/D	Øvelse 11	200 rygg J/D
Øvelse 6	50 fri G/H	Øvelse 12	200 rygg G/H
	Pause ca 30 min e. øv. 6		

Det blir åpen kafè i skolens gymsal like ved svømmehallen under stevnet 😊