



Invitasjon til Speed Open på Manglerud bad 24.-25. oktober 2026

VELKOMMEN

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, inviterer SK Speed til Speed Open. Vi arrangerer igjen på Manglerud bad. Vi bruker elektronisk tidtakingssystem, og stevnets resultater, startlister, heatlister, tidsskjema og øvrig informasjon blir kontinuerlig oppdatert og kan følges på www.livetiming.no.

Påmelding

Påmelding skjer via klubbene. Send Uni_p.txt-filen på e-post til stevne@sk-speed.no innen **onsdag 14. oktober 2026**.

Etteranmeldelse blir godtatt hvis det er ledige baner. Klubben må betale dobbel avgift.

Strykninger og lagoppsett

Strykninger leveres på ltmobil.medley.no eller livetiming.no.

Klubbene får oppgitt passord sammen med bekreftelse av påmelding.

Heatbegrensning

Arrangøren vil begrense antall heat i enkeltøvelser, stryke øvelser og/eller årsklasser dersom det ikke vil la seg gjøre å gjennomføre stevnet innenfor en fornuftig tidsramme.

Startkontingent

Deltakelse koster kr. 100,- per individuell start. Svømmere som er født 2016–2017 betaler kr. 100,- uansett antall starter. Stafett koster kr 200,- per lag.

Fakturagrunnlag og faktura blir sendt elektronisk til klubben etter stevnet.

Klasseinndeling

Funksjonshemmede, senior og årsklasser født 2008–2017.

Premiering

1/3 premiering i alle årsklasser, unntatt 2016–2017.

Det er deltakerpremier i årsklasse 2014-2017.

På stafettene gis det medalje til 1., 2. og 3. plass.

Premier for individuelle øvelser blir delt ut etter hvert som resultatlistene blir hengt opp og frem til stevnet er slutt.

Tidsskjema

Tidspunkt for innsvømming og stevnestart for andre avdeling lørdag og søndag blir klart når påmeldingsfristen har gått ut. Øktene starter cirka en time etter at forrige økt er ferdig. Fredagen utgår, øvelsene overføres til de to andre dagene.

Tidsskjema		
	Lørdag	Søndag
Dommermøte	08.30	08.30
Innsvømming	08.00	08.00
Stevnestart	09.00	09.00

Kafeteria

Kafeteria med godt utvalg av frukt, mat og drikke er åpen under hele stevnet.

Manglerud bad

Manglerud Bad har 25 m klorete ferskvannsbasseng med åtte baner og vanntemperatur på ca. 27 °C. Adressen er Plogveien 22, 0681 Oslo.

Reise

Det er mulig å ta t-bane linje 4 Bergskrystallen og gå av på Manglerud stasjon. Det er derfra ca. 5 min å gå til badet.

ØVELSESOPPSETT

Avd. 1 Lørdag 2017–2014. Stevnestart kl. 09.00

Øv.nr	Øvelse		Øv.nr	Øvelse	
1.	50 fri	Jenter	2.	50 fri	Gutter
3.	100 bryst	Jenter	4.	100 bryst	Gutter
5.	200 bryst	Jenter	6.	200 bryst	Gutter
7.	50 fly	Jenter	8.	50 fly	Gutter
9.	100 rygg	Jenter	10.	100 rygg	Gutter
11.	200 rygg	Jenter	12.	200 rygg	Gutter
13.	400 fri	Jenter (2014-2015)			

Avd. 2 Lørdag 2013–senior. Stevnestart kl. tba.

Øv.nr	Øvelse		Øv.nr	Øvelse	
14.	200 fri	Jenter	15.	200 fri	Gutter
16.	50 rygg	Jenter	17.	50 rygg	Gutter
18.	50 bryst	Jenter	19.	50 bryst	Gutter
20.	100 fly	Jenter	21.	100 fly	Gutter
22.	100 fri	Jenter	23.	100 fri	Gutter
24.	200 medley	Jenter	25.	200 medley	Gutter
26.	4 x 50 medley mixed stafett		27.	400 fri	Gutter

Avd. 3 Søndag 2017-2014. Stevnestart kl. 09:00

Øv.nr	Øvelse	Øv.nr	Øvelse
28.	50 bryst Jenter	29.	50 bryst Gutter
30.	50 rygg Jenter	31.	50 rygg Gutter
32.	100 medley Jenter	33.	100 medley Gutter
34.	200 medley Jenter	35.	200 medley Gutter
36.	200 fri Jenter	37.	200 fri Gutter
38.	100 fly Jenter	39.	100 fly Gutter
40.	4 x 50 medley mixed stafett	41.	400 fri Gutter (2014-2015)

Avd. 4 Søndag 2013–senior. Stevnestart kl. tba.

Øv.nr	Øvelse	Øv.nr	Øvelse
42.	200 fly Jenter	43.	200 fly Gutter
44.	100 medley Jenter	45.	100 medley Gutter
46.	50 fri Jenter	47.	50 fri Gutter
48.	200 bryst Jenter	49.	200 bryst Gutter
50.	200 rygg Jenter	51.	200 rygg Gutter
52.	50 fly Jenter	53.	50 fly Gutter
54.	100 rygg Jenter	55.	100 rygg Gutter
56.	100 bryst Jenter	57.	100 bryst Gutter
58.	400 fri Jenter	59.	400 medley Gutter
60.	400 medley Jenter		

Spørsmål om

- påmelding rettes til Line Holmlin Helland, stevne@sk-speed.no
- annet rettes til daglig leder Ronnie Anstensen, tlf. 48 18 76 30 eller ronnie@sk-speed.no

Stille som dommer?

Har du mulighet til å stille som dommer? Send en epost til stevne@sk-speed.no