

ArnaSprinten 2026

En del av Delfina Cup 2026



Slåtthaughallen 31.10 - 01.11

Arna Svømme- og livredningsklubb inviterer til ArnaSprinten 31. oktober og 1. november 2026 i Slåtthaughallen for svømmere født i 2017 og eldre. Søndag 01. november er det også ArnaSprinten MiniCup som er et uapprobert rekruttstevne. Informasjon om dette stevnet er i egen invitasjon.

ArnaSprinten er et sprintstevne som blir avviklet etter NSF's lover og regler. Bassenget har 6 baner med bølgebrytende baneskillere, er 25m langt og holder ca. 27 grader. Det blir elektronisk tidtaking. All informasjon om stevnet blir lagt ut på livetiming.medley.no (alternativt ltmobil.medley.no for håndholdte enheter).

INFO: Utslagsløp/Skins challenge

Alle 50 meterne for 2013 og eldre avvikles som utslagningsløp. De 6 beste svømmerne etter forsøk går til semifinale, og de 3 beste i semifinalen svømmer finale. Det vil bli svømt en annen øvelse for motsatt kjønn mellom forsøk og semifinale, mens semifinale og finale svømmes direkte etter hverandre (ca. 5 min mellom).

Det vil dermed ikke være mulig å melde seg på de direkte.

Tidspunkt lørdag:

Innsvømming kl. 08:00

Stevnestart kl. 09:00

Lagledermøte kl. 08:10

Tidspunkt søndag:

Innsvømming kl. 09:00

Stevnestart kl. 10:00

Lagledermøte kl. 09:10

Øvelser

nr	Lørdag 31. oktober	Søndag 01. november	nr
1	50 fri Herrer (2014 og yngre)	50 fri Damer (2014 og yngre)	13
2	50 fri Herrer (2013 og eldre)	50 fri Damer (2013 og eldre)	14
3	50 bryst Damer (2014 og yngre)	50 bryst Herrer (2014 og yngre)	15
102	50 fri Herrer Skins (2013 o.e)	50 fri Damer Skins (2013 o.e)	113
4	50 bryst Damer (2013 og eldre)	50 bryst Herrer (2013 og eldre)	16
5	50 fly Herrer (2014 og yngre)	50 fly Damer (2014 og yngre)	17
104	50 bryst Damer Skins (2013 o.e)	50 bryst Herrer Skins (2013 o.e)	115
6	50 fly Herrer (2013 og eldre)	50 fly Damer (2013 og eldre)	18
7	50 rygg Damer (2014 og yngre)	50 rygg Herrer (2014 og yngre)	19
106	50 fly Herrer Skins (2013 o.e)	50 fly Damer Skins (2013 o.e)	117
8	50 rygg Damer (2013 og eldre)	50 rygg Herrer (2013 og eldre)	20
9	100 IM Herrer (alle aldersklasser)	100 IM Damer (alle aldersklasser)	21
108	50 rygg Damer Skins (2013 o.e)	50 rygg Herrer Skins (2013 o.e)	119
10	4x50 medley MIX (JR: 2014 o.y/SR: 2013 o.e)	4x50 fri MIX (JR: 2014 o.y/SR: 2013 o.e)	22
PAUSE (45 min)			
11	1500 fri Herrer*		
12	800 fri Damer*		

* = kun for utøvere 2013 og eldre, krav på 800 m under 12 min, og 1500 m under 22 min og 30 sek.

Det blir 45 min pause mellom øvelse 10 og 11 på lørdag, hvor det blir mulighet for innsvømming for de som skal svømme langdistanse.

Påmelding

Påmelding senest onsdag 21.oktober kl 23:59. Påmelding sendes som uni_p-fil på mail via medley.no til Ina Kismul på Ina@astveit.no. Etteranmelding kun for registrerte svømmere mot dobbel startkontingent.

Vi forbeholder oss retten til heatbegrensning ved stor påmelding

Startkontingent kr 75,- pr individuelle start. For lag kr 150,-. For deltakere født 2016-2017 kr 150,- uavhengig av antall starter. Startkontingent faktureres klubbene i etterkant av stevnet.

Premiering

Det blir 1/3 premiering for 2015 og eldre. Premieringen er gavekort i samarbeid med XO Sport. Deltagerpremie for alle 2014 og yngre.

Tilleggspremier gitt av XO SPORT AS under Delfina Cup stevnene er 8 stk. gavekort pålydende kr 1000,- som må brukes til Delfina produkter på XO Sport sin butikk i på stevner. Det er tilfeldig trekning bland alle påmeldte om disse gavekortene, 4 gutter og 4 jenter blir trukket på hvert stevne. XO Sport vil være tilstede med butikk i Slåtthaughallen både lørdag og søndag.



Spørsmål? Ta kontakt med påmeldingsansvarlig/Tidtaktersjef

Ina Kismul / Ina@astveit.no

Stevneleder: Sigrid Eilifsen / Sigrid@arnask.no