



NORD- NORSKEN

2026

SVØMMESTEVNE

DATO

12–13. september 2026

STED

Mo i Rana

NORD-NORGE

Rana Svømmeklubb

inviterer til Nord-Norsken 2026

12-13. september 2026

Med NSF's godkjenning inviterer Nordland svømmekrets og Rana Svømmeklubb til Nord-Norsken 2026. Stevnet arrangeres som et åpent stevne etter NSF's lover og regler i Moheia bad. Stevnet er åpent for årsklasser 2017 og eldre. Parasvømmere deltar i øvelser som passer, og settes opp i ordinære heat, men i egne klasser etter NSF's lover. Dette må spesifiseres i påmeldingen for hver enkelt øvelse.

Bassenget:

25 meter, 6 baner, bølgedempede baneskillere, klorete ferskvann og temperatur på ca. 27 grader. Stevnet kjøres med elektronisk tidtaking og kan følges på www.livetiming.medley.no. Etter stevnet blir resultatene sendt til medley.no.

Stevnestart:

Lørdag 12. september 2026 kl. 09:00

Lørdag 12. september 2026 kl. 16:00

Søndag 13. september 2026 kl. 09:00

Innsvømming:

Økt 1 kl. 07.45-08.45

Økt 2 kl. 15:00-15:55

Økt 3 kl. 07.45-08.45

Økt 4 Innsvømming i pausen.

Lagledermøtet:

Lørdag kl. 08:00, møterom i 2. etg. Strykninger foretas på livetimeing.medley.no

Dommermøte:

Lørdag umiddelbart etter lagledermøtet. Møterom i 2.etg.

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? Tilreisende dommere tilbys gratis overnatting på skole inkludert alle måltider. Ta kontakt med dommeransvarlig Peter Wright på tlf. 91762771 eller send e-post: peter.wright@ajust.no

Påmelding:

Påmeldingsfrist 02.09.2026 kl. 23:59

Alle påmeldinger blir bekreftet via e-post. Påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekräftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem, kontakt oss på 41485590 innen 02.09.2026 kl. 23:59.

Strykninger:

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

Startavgift:

Individuelle starter: kr. 100,-

Lagstarter: kr. 200,-

Årsklasse 2016-2017 kr. 100,- for hele stevnet, uansett antall starter.

Etteranmelding etter fristen godtas mot dobbel kontingent.

Klasseinndeling:

Gutter: Senior (2004 oe) - 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 og 2017.

Jenter: Senior (2005 oe) - 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 og 2017.

Egne klasser for parasvømmere etter NSF sine lover. Alle heat settes opp etter påmeldte tider.

Premiering:

1/3-premiering i hver øvelse for årsklassene 2015 og eldre. Deltakerpremie til årsklassen 2017, 2016, 2015 og 2014. Deles ut etter defileringen før stevnestart lørdag. Årsklasse 2016 og 2017 blir ikke rangert på resultatlistene. Stafettene premieres med medalje til 1., 2. og 3.plass.

Bestemannspremie:

Det gis premier for beste kvinnelige og mannlig funksjonsfrisk og parautøver: Vinner beregnes ut fra sammenlagt høyest poeng etter 4 øvelser uansett klasse. Bestemannspremie er på kr 2.000,-

Stafetter:

I stafettene konkurreres det i en felles klasse for herrer/gutter og en felles klasse for damer/jenter.

Innmarsj:

Det blir defilering før stevnestart lørdag (oppstilling 8:45) og innmarsj før siste heat i alle øvelser.

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.

Ved påmelding oppgi hvor mange som overnatter og hvem som er ansvarlig kontaktperson med kontaktinformasjon. Dersom det er noen med allergier o.l. så meld fra om dette i påmeldingen.

Meld også ca når dere ankommer Mo i Rana slik at vi kan ta imot dere.

Fredag: Kveldsmat - fra klokken 19:00

Lørdag: Frokost - fra klokken 06:30

Lunsj - serveres i pausen mellom økt 1 og 2

Middag – serveres etter stevneslutt lørdag.

Søndag: Frokost - serveres fra klokka 06:30

Vi tilbyr en pakkeløsning med fullpensjon fredag til søndag kr. 1300 pr pers. Andre priser finnes på medley.no

Bestilling av overnatting og bevertning gjøres via medley eller sendes til stevne.rsk@gmail.com innen 02.09.2026 kl.23:59

Hotelltilbud:

Thon Hotell Mo i Rana

Enkeltrom for 990,- per natt.

Dobbeltrom for 1200,- per natt.

Trippelrom for 1600,- per natt.

Prisene inkluderer nydelig frokost for alle!

For å benytte dere av hotelltilbudet, send mail til: aleksander.bjorklund@thon.no merket med Nord-Norsken.

Fakturering:

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

Servering:

Det blir åpen Kafe under hele stevnet.

Kontaktpersoner:

Stevneleder: Siv Teigen, siv.teigen@gmail.com, 90948750

Påmeldingsansvarlig: Stian Kolsing, stevne.rsk@gmail.com, 41485590

Dommeransvarlig: Peter Wright, peter.wright@ajust.no, 91762771

Øvelsesoppsett:

Lørdag 12. september	Søndag 13.september
1. 400 fri K	20. 800 fri H
2. 400 fri H	21. 800 fri K
Kort pause 10 min	Kort pause 10 min
3. 50 rygg K	22. 200 rygg H
4. 50 rygg H	23. 200 rygg K
5. 100 butterfly K	24. 100 bryst H
6. 100 butterfly H	25. 100 bryst K
Kort pause 10 min	Kort pause 10 min
7. 200 bryst K	26. 100 IM H
8. 200 bryst H	27. 100 IM K
9. 50 fri K	28. 200 fri H
10. 50 fri H	29. 200 fri K
Kort pause 15 min	
11. 4x50 fri mix	
Lang pause	Lang pause
12. 200 IM K	30. 200 butterfly H
13. 200 IM H	31. 200 butterfly K
14. 50 fly K	32. 50 bryst H
15. 50 fly H	33. 50 bryst K
Kort pause 10 min	Kort pause 10 min
16. 100 rygg K	34. 100 fri H
17. 100 rygg H	35. 100 fri K
Kort pause 15 min	Kort pause 15 min
18. 4x50 fri K	36. 4x50 LM H
19. 4x50 fri H	37. 4x50 LM K