



HØSTDUPPEN 2025



Invitasjon

Moss Svømmeklubb og Kongstensvømmerne har gleden av å invitere til Høstduppen 9. november 2025 i Kongstenhallen.

Stevnedetaljer

Stevnet er åpent for alle junior årsklasser, senior og para svømmere. Yngste klasse født 2016. Stafett svømmes i Senior klasse.

Bassenget er 25 meter langt og har 6 baner, ferskvann med temperatur på ca. 27 °C.

Stevnet arrangeres med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler.

Det benyttes elektronisk Tidtakingssystem, og stevnets resultater, startlister, heatlister, tidsskjema og øvrig informasjon blir kontinuerlig oppdatert og kan følges på

<https://livetiming.medley.no/stevnedetaljer.aspx?stevnenr=5299>

Det vil være åpen kiosk med salg av mat og drikke under hele stevnet, hvor du kan bruke kontanter og Vipps. Det vil også være utsalg fra klubben.no

Påmelding

Påmeldingsfrist 29.10.2025

Påmelding sendes via medley.no eller på standardformat (uni_p.txt) til stevne@moss-svømmeklubb.no

Påmeldinger (også etteranmeldinger) skal sendes fra klubbens påmeldingsansvarlige.

Vi oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. til å melde på med stipulert tid.

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent. Etteranmeldinger må være registrert senest på lagledermøtet.

Vi forbeholder oss retten til heatbegrensninger hvis påmeldingen tilsier det.

Strykninger og lagoppsett

Strykninger og lagoppsett leveres på ltomobil.medley.no eller livetiming.medley.no

Klubbene får tilsendt passord i god tid før stevnet.

Startkontingent

Startavgift kr. 100,- pr individuell start, kr 200,- pr lagstart.

Svømmere som er født 2015–2016 betaler kr. 100,- uansett antall starter.

Dobbel startavgift ved etteranmeldelse

Fakturagrunnlag og faktura blir sendt elektronisk til klubben etter stevnet.



Premiering

1/3 premiering med gavekort i alle årsklasser, unntatt 2015–2016. Deltakerpremier i årsklasse 2013-2016.

Lagøvelser: Premie til de tre beste lagene i herre og dame øvelsene.

Kontaktperson

Sverre Bergh-Smith, sverre@moss-svømmeklubb.no eller 90991246

Innsvømming, Lagledermøte, Dommermøte, Stevnestart

Innsvømming kl 0930

Lagledermøte kl 1000

Dommermøte kl 1015

Stevnestart kl 1100

Øvelsesoppsett

Øvelse	Distanse	Kjønn
1	200m Fri	Damer
3	50m Butterfly	Damer
5	100m Rygg	Damer
7	50m Bryst	Damer
9	50m Fri	Damer
11	4x 50m Fri Sr	Damer

Øvelse	Distanse	Kjønn
2	200m Fri	Herrer
4	50m Butterfly	Herrer
6	100m Rygg	Herrer
8	50m Bryst	Herrer
10	50m Fri	Herrer
12	4x 50m Fri Sr	Herrer

PAUSE

13	400m Fri	Damer
15	100m Fri	Damer
17	50m Rygg	Damer
19	100m Bryst	Damer
21	100m IM	Damer
23	4x 50m Medley Sr	Damer

14	400m Fri	Herrer
16	100m Fri	Herrer
18	50m Rygg	Herrer
20	100m Bryst	Herrer
22	100m IM	Herrer
24	4x 50m Medley Sr	Herrer

Våre sponsorer:

