



Idrettslaget VARG

inviterer til

Speedo Cup 2007

på Frognerbadet i Oslo

fredag 25.mai - søndag 27.mai 2007

I henhold til NSF's terminliste, etter NSF's lover og regler og med NSF's godkjenning, inviterer vi til internasjonalt svømmestevne på Frognerbadet. Bassengene er 50m og har 8 baner med bølgebrytende baneskiller. Vanntemp. er ca 27°C.

Det vil være elektronisk tidtaking, lystavle med resultater og "livetiming" med resultater (og direkte bildeoverføring fra arenaen) løpende på internett. Frognerbadet er også godt tilrettelagt for funksjonshemmede utøvere.

I.L.Varg og Speedo verdsetter svømmerne med gode premier!



	Fredag 25.mai	Lørdag 26.mai		Søndag 27.mai	
		Forsøk	Finaler	Forsøk	Finaler
Innsvømming	16:30-17:45	07:30-08:45	15:30-16:45	07:30-08:45	13:30-14:45
Stevnestart	18:00	09:00	17:00	09:00	15:00

Lagledermøte fredag 25.05 kl 16:30

Ved behov lørdag og/eller søndag kl 08:00 eller kl 16:00 (egen informasjon vil bli gitt)

speedo®

Øvelsesoppsett, klasser (NB yngste f.1994) og kvalifiseringskrav

Nr	Øvelse	Herrer/gutter				Damer/jenter			
		Senior	88/90	91/92	93/94	Senior	88/90	91/92	93/94
Fredag 25.05									
1	50 Fri					31.00	31.50	33.00	36.00
2	50 Fri	27.00	28.00	30.00	33.50				
3	200 Rygg					2:42.00	2:44.00	2:56.00	3:10.00
4	200 Rygg	2:28.00	2:30.00	2:44.00	3:00.00				
5	100 Bryst					1:25.00	1:25.00	1:28.00	1:34.00
6	100 Bryst	1:14.00	1:16.00	1:21.00	1:30.00				
7	400 Medley					5:42.00	5:45.00	6:00.00	6:15.00
8	400 Medley	5:18.00	5:20.00	5:40.00	6:00.00				
9	100 Butterfly					1:16.00	1:16.00	1:20.00	1:28.00
10	100 Butterfly	1:06.00	1:08.00	1:16.00	1:26.00				
Lørdag 26.05									
11	400 Fri					5:00.00	5:20.00	5:40.00	6:10.00
12	400 Fri	4:30.00	4:50.00	5:10.00	5:30.00				
13	50 Bryst					40.00	41.00	42.00	45.00
14	50 Bryst	35.00	37.00	40.00	43.50				
15	50 Rygg					36.50	37.50	39.50	42.00
16	50 Rygg	32.00	33.00	36.00	39.50				
17	100 Fri					1:06.00	1:08.00	1:12.00	1:18.00
18	100 Fri	1:00.00	1:02.00	1:06.00	1:12.00				
19	200 Medley					2:46.00	2:49.00	2:56.00	3:10.00
20	200 Medley	2:26.00	2:30.00	2:44.00	3:00.00				
Søndag 27.05									
21	200 Fri					2:22.00	2:24.00	2:30.00	2:46.00
22	200 Fri	2:08.00	2:10.00	2:16.00	2:32.00				
23	50 Butterfly					35.00	36.00	38.00	42.00
24	50 Butterfly	31.00	32.00	35.00	39.00				
25	200 Bryst					3:00.00	3:00.02	3:10.00	3:24.00
26	200 Bryst	2:44.00	2:46.00	2:56.00	3:14.00				
27	100 Rygg					1:18.00	1:19.00	1:23.00	1:30.00
28	100 Rygg	1:08.00	1:10.00	1:18.00	1:26.00				

Funksjonshemmede inviteres til alle 50 og 100 meters øvelser samt 200 medley, med kvalifiseringskrav basert på 175 % av klassens verdensrekord for langbane.

Finaler

De 8 beste utøverne uansett årsklasse samles til et finaleheat i hver av følgende øvelser. I øvelse 7 og 8 - 400 Medley og 11 og 12 - 400 Fri er det direkte finale i forsøkssekvensen. Alle stafettheat går i finalesekvensen som direktefinale.

Nr	Øvelse	Damer		Nr	Øvelse	Herrer	
		Sen	Jun			Sen.	Jun
Lørdag 26.05							
29	100 Butterfly		x	30	100 Butterfly		x
31	200 Rygg		x	32	200 Rygg		x
33	50 Fri		x	34	50 Fri		x
35	100 Bryst		x	36	100 Bryst		x
37	50 Rygg		x	38	50 Rygg		x
39	200 Medley		x	40	200 Medley		x
41	4x100 Medley	x	x	42	4x100 Medley	x	x
Søndag 27.05							
43	50 Bryst		x	44	50 Bryst		x
45	100 Fri		x	46	100 Fri		x
47	50 Butterfly		x	48	50 Butterfly		x
49	100 Rygg		x	50	100 Rygg		x
51	200 Fri		x	52	200 Fri		x
53	200 Bryst		x	54	200 Bryst		x
55	8x50 Fri mix		x	4 gutter + 4 jenter			x

Premiering:

Det blir 1/3 premiering i alle klasser (funksjonshemmede etter Australsk modell) (*verdikuponger på kr. 100 for 1.pl., 75,- for 2.pl., 50 for 3.pl 30 for 4.pl og lavere*). I tillegg blir det særskilt premiering for finalene (*verdikuponger på kr. 600 for 1.pl., 300,- for 2.pl. og 150 for 3.pl*). *Verdikuponger byttes i Speedo-utstyr*. For stafettene blir det 1., 2. og 3.premie. Det utdeles også pengepremie på *kr. 10000,- til beste mannlige og kvinnelige utøver og i tillegg kr. 2500,- til beste juniorer* (m + k). NSF-poeng benyttes.

Påmelding:

Siste frist for påmelding er **søndag den 13. mai 2006 kl 24.00**. Påmelding mottas på e-post eller diskett med filer i format "Stevnebørsen" eller annet lesbart format i "jechsoft".

Etteranmelding godtas ikke! Påmelding sendes innen fristens utløp til:

John Erlend Christiansen, Varderingen 10, 2054 Mogreina

E-post speedocup@jechsoft.no

NB! Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat og evt legge til ekstra heat for å sikre deltakelse fra spesielt inviterte utøvere.

Vi bekrefter påmeldingen tilbake til klubbene og legger **startlisten** (hvor det framgår hvilke utøvere som er kvalifisert i de ulike øvelser), **heatlister** og **resultater** fortløpende "LIVETIMING" ut på internett se <http://www.livetiming.no> og Vargs hjemmeside: <http://www.n3sport.no/svomming/varg>

Startkontingent:

Startkontingent kr. 75,- pr. øvelse og kr. 150,- pr. lag.

Startkontingent skal være innbetalt samtidig med påmelding.

Innbetaling gjøres til **bankkonto 7085.05.12467 adressert til;**

I.L.VARG, Postboks 121 Furuset, 1001 OSLO

Andre fasiliteter

Varg har **egen kafeteria ved bassenget** med salg av hjemmelaget +++.

Vi vil tilby lunsjservering på Frognerbadet (umiddelbart etter forsøkssekvensen). Bruk bestillingsskjema se: <http://www.n3sport.no/svomming/varg> for forpliktende bestilling innen 13.mai.

Vi har i utgangspunktet ikke eget overnattingsopplegg, men har kontakt mot aktuelle steder i fornuftig avstand fra Tøyenbadet. Informasjon med priser og øvrige opplysninger er tilgjengelig på <http://www.n3sport.no/svomming/varg>. Bestillingen foregår direkte mot overnattingsstedene. **For særlige behov - ta kontakt med stevneleder.**

Spørsmål vedr. innbydelsen eller arrangementet kan også rettes til stevneleder Tor Saghaug, tlf 22 27 36 95, mob. 90 68 83 16 epost: tors@romeiendom.no og vedr. påmeldinger også til John Erlend Christiansen tlf 90 97 37 09 epost speedocup@jechsoft.no

Adressen til Tøyenbadet er Middelthunsgt.28, 0368 Oslo og telefonnummeret er 23 27 54 50. Det er gode **parkeringsmuligheter** ved Frognerparken.

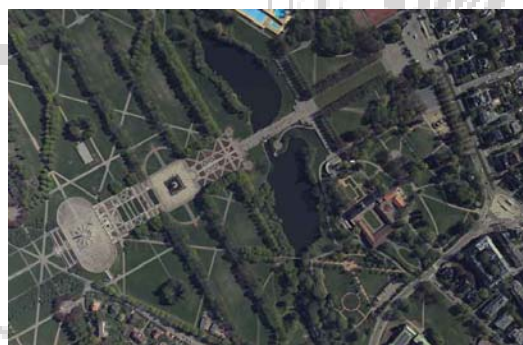
<http://www.kultur-og-idrettsetaten.oslo.kommune.no/oslobadene/frognerbadet/>



IL Varg ønsker alle velkommen til Norge, Oslo og Frognerbadet

Frognerbadet ligger i Frognerparken med alle statuer av Gustav Vigeland

De øvrige basseng vil være åpen under arrangementet, men under selve konkurransene vil ikke stupetårnet benyttes og dette bassenget blir brukt som utsvømmingsbasseng



Frognerbadet

speedo 