



## Stevneinnbydelse



# Varanger-Svøm med Widerøe Cup

30. januar – 31 . januar 2010

  
**widerøe**  
Member of the SAS Group

 **VARANGER KRAFT**

europas største svømmespesialist  
**SWIMSHOP**  
swimshop.no

**Med Norges Svømmeforbunds godkjennelse  
har Vadsø Svømmeklubb gleden av å invitere til  
«VARANGER-SVØM med WIDERØE CUP 2010»  
30. – 31. januar 2010  
i svømmehallen i Miljøbygget i Vadsø.**

Svømmehallen har 25 meters basseng med 6 baner og bølgedempende baneskillere, vann-temperatur på 28,5 grader. Det er manuell tidtaking. Det konkurreres etter NSF's lover og regler.

**Stevnestart:** Lørdag kl. 1100  
Søndag kl. 1000

**Øvelsesutvalg:** Se vedlagte liste  
Merknader Widerøe Cup: Forsøk og semifinaler svømmes etter vanlige regler, hvor 12 beste tider går videre fra forsøk til semifinale, og 6 beste tider går fra semifinale til finale. Finalen svømmes som knockout-cup over 5 heat. Dårligste tid tas ut av finalen etter hvert heat.

**Premiering:** 1/3 premiering. I tillegg deles det ut 2. og 3. premie der dette ikke gis ved 1/3 premiering.  
Bestemannspremie til stevnets beste jente og gutt.  
Altmanns vandrepokal – ett napp tildeles stevnets beste enkeltresultat  
Widerøe Cup, egen premiering. Premiesponsor: Widerøe Kraftprøven, standard premiering pluss gavekort på 1000,- kr. til beste tid for gutter og jenter. Premiesponsor: Varanger Kraft

**Påmelding:** Påmelding mottatt innen 22. januar 2009  
E-postadresse [paamelding@vsvk.no](mailto:paamelding@vsvk.no)  
Stevnedefinisjon fra Kobben kan lastes ned fra <http://www.vsvk.no>.

**Startkontingent:** Kr. 50,- pr. individuell start,  
etteranmeldinger individuell start kr. 100,-,  
kr. 100,- pr. Lag,  
etteranmeldinger lag kr. 200,-  
innbetalt på vår konto 4930.13.71208 .

**Innsvømming:** 1 time før start lørdag og søndag.

## Øvelsesutvalg Varanger-Svøm med Widerøe CUP 2010

Start	Økt	Nr	Øvelse		
11:00	1. økt lørdag	1	50 Fri Widerøe cup forsøk jenter		
		2	50 Fri Widerøe cup forsøk gutter		
12:00	2. økt lørdag	3	200 Butterfly jenter		
		4	200 butterfly gutter		
		5	200 Bryst jenter		
		6	200 Bryst gutter		
		7	100 Rygg jenter		
		8	100 rygg gutter		
		9	50 Fri Widerøe cup semifinale jenter		
		10	50 Fri Widerøe cup semifinale gutter		
		11	4 x 100 Lag medley jenter		
		12	4 x 100 Lag medley gutter		
		18:00	3. økt lørdag	13	50 Fri Widerøe cup finale jenter
				14	50 Fri Widerøe cup finale gutter
10:00	1. økt søndag	15	1500 fri gutter (Kraftprøven)		
		16	1500 fri jenter (Kraftprøven)		
		17	200 rygg gutter		
		18	200 rygg jenter		
		19	100 fri gutter		
		20	100 fri jenter		
		21	50 bryst gutter		
		22	50 bryst jenter		
		23	100 Butterfly gutter		
		24	100 butterfly jenter		
		13:00	2. økt søndag	25	200 IM gutter
				26	200 IM jenter
27	4 x 50 fri gutter				
28	4 x 50 fri jenter				

Det konkurreres i følgende klasser i approberte øvelser:

Gutter/jenter 10 år – 18 år. Menn/damer 19 år og eldre.

Innkvartering: Vi tilbyr overnatting på Vadsø Videregående skole (ligger like ved svømmehallen) for kr. 80,- pr. person pr. natt.

Bespising: Vanlig kafédrift. Under forutsetning av tilstrekkelig bestillinger kan vi tilby salg av middag begge stevnedagene. Middag må bestilles samtidig med påmelding til stevnet, kr. 80,- pr. person.  
Vi ber samtidig om at klubbene gir beskjed om deltakere med matallergi eller som av andre årsaker ikke kan spise visse typer mat.

Dommere: Vi ber tilreisende klubber om å være behjelpelig med dommere under stevnet.

Vi ønsker svømmere, ledere og foresatte velkommen til en trivelig svømmehelg i Vadsø.

Spørsmål i forbindelse med stevnet kan rettes til  
stevneleder Stein-Aksel Basma,  
tlf. 92 05 25 07  
e-post [stein\\_aksel@basma.no](mailto:stein_aksel@basma.no).

Hilsen Vadsø Svømmeklubb