



Hamar IL  
75 år

# MJØS-SVØM

Nasjonalt stevne med internasjonal deltagelse



Tradisjonsrike Mjøss-Svøm arrangeres i år for 27. gang. Det ventes som tidligere år mer enn 800 svømmere til årets store massemonstring som arrangeres i 10 baner på 50m langbane.

**SWIMSHOP**  
swimshop.no

 **Smedvig**

**Eidsiva** 

 **Utstillingsplassen**  
eiendom

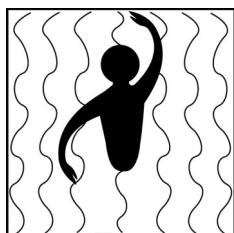
**Sparebanken**  
HEDMARK 

## Mjøs-Svøm 11.-13. juni 2010, Ankerskogen svømmehall - Hamar

*Med NSF's  
godkjennelse innbyr  
Hamar IL  
Svømming til  
Mjøs-Svøm 2010*

Mjøs-Svøm arrangeres for 27. gang i Ankerskogen svømmehall som er et av nordens største svømmeanlegg. Mjøs-Svøm er årets store massemonstring hvor både topp og bredde deltar i sommerens store svømmefest. Til årets stevne venter vi mer enn 800 svømmere til Hamar. Konkurransene vil bli avviklet på 50m langbane. Alle øvelser vil bli avholdt med 10 baner. Vann-temperatur 26 grader og saltinnhold 0,9%. Stevnet arrangeres i henhold til Norges Svømmeforbunds lover og regler.

### Øvelser



*400m IM og  
200m b.fly er nye  
øvelser av året*

#### Fredag 11. juni kl 16.00

1. 200m IM, gutter
2. 200m IM, jenter
3. 50m fri, gutter
4. 50m fri, jenter
5. 100m b.fly, gutter
6. 100m b.fly, jenter
7. 50m bryst, gutter
8. 50m bryst, jenter
9. 6\*50m fri, mixed  
(Minst 2 av hvert kjønn)
30. 400m IM, gutter
31. 400m IM, jenter

#### Lørdag 12. juni kl 08.30

10. 400m fri, gutter
11. 200m rygg, jenter
12. 50m b.fly, gutter
13. 200m fri, jenter
14. 200m bryst, gutter
15. 100m bryst, jenter
16. 100m fri, gutter
17. 50m rygg, jenter
18. 100m rygg, gutter
19. 4\*50m LM, jenter
32. 200m b.fly, gutter

#### Søndag 13. juni kl 08.30

20. 400m fri, jenter
21. 200m rygg, gutter
22. 50m b.fly, jenter
23. 200m fri, gutter
24. 200m bryst, jenter
25. 100m bryst, gutter
26. 100m fri, jenter
27. 50m rygg, gutter
28. 100m rygg, jenter
29. 4\*50m LM, gutter
33. 200m b.fly, jenter

### Finaler



Finalesekvensen foregår lørdag 12. juni kl 18.00 på langbane, 10 baner. De 10 beste utøverne uansett årsklasse samles til ett heat i hver av følgende øvelser fra fredag og lørdag:

- |    |                    |     |  |
|----|--------------------|-----|--|
| 1. | 200m rygg, jenter  | 7.  | 200m fri, jenter                             |
| 2. | 100m rygg, gutter  | 8.  | 100m fri, gutter                             |
| 3. | 200m IM, jenter    | 9.  | 100m bryst, jenter                           |
| 4. | 200m IM, gutter    | 10. | 200m bryst, gutter                           |
| 5. | 100m b.fly, jenter | 11. | 6*50m fri, mixed<br>(Minst 2 av hvert kjønn) |
| 6. | 100m b.fly, gutter |     |  |

### Klasser

*Nytt av året er egne  
klasser for Masters i  
utvalgte øvelser*

**Mjøs-Svøm 2010 er åpent for svømmere født 1998 og tidligere.**

Alle øvelser bortsett fra finaler og stafetter premieres i klassene senior (født 90 og tidligere), samt en klasse for hver av årsklassene mellom 1991 og 1998.

6\*50m fri og finalene premieres i en åpen klasse. Øvrige stafetter premieres i senior og junior, samt masters for utvalgte øvelser.

Funksjonshemmede premieres i klassene S1-S15, SB1-SB15 og SM1-SM15.

I utvalgte øvelser premieres det også i Mastersklasser. Alle mastersklasser inngår i disse øvelsene (pre-mastersklasse 20-24 år er inkludert). Det må fremgå av påmeldingen om man skal delta som masters. Øvrige påmeldinger for svømmere født 1990 og tidligere vil bli premiært i seniorklassen.

**Følgende øvelser vil også premieres i mastersklassene:**

12. 50m b.fly, gutter
15. 100m bryst, jenter
16. 100m fri, gutter
17. 50m rygg, jenter
19. 4\*50m LM, jenter
22. 50m b.fly, jenter
25. 100m bryst, gutter
26. 100m fri, jenter
27. 50m rygg, gutter
29. 4\*50m LM, gutter

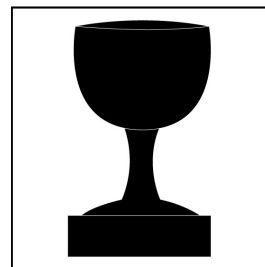
## Premiering

- **Individuell 1/3 premiering (gavekort)**
  - 1. plass: kr 150,-
  - 2. plass: kr 100,-
  - 3. plass: kr 75,-
  - Øvrige: kr 30,-
- **Stafettene premieres for 1, 2 og 3. plass.**
- **I finalene premieres 1, 2 og 3. plass**
  - 1. plass: kr 500,-
  - 2. plass: kr 300,-
  - 3. plass: kr 200,-
- **Mjøs-Svømstafett**
  - 1. plass: kr 5000,-
  - 2. plass: kr 3000,-
  - 3. plass: kr 2000,-
- **Vandrepremie til beste klubb.**

Tilfaller beste klubb etter særskilt poengskala etter poeng oppnådd i alle øvelser i alle klasser.

NB! Må vinnes 3 ganger før vandrepremie tilfaller klubben til odell og eie.
- **Bestemannspremier**

Det utdeles 1 bestemannspremie i en årsklasse gutter og jenter hver dag. Årsklassene for de ulike dagene trekkes på lagledermøtet fredag. Finalene er ikke med i konkurransen.



## Påmelding / Startkontingent

**Påmeldingsfrist:** 26. mai 2010  
**Påmelding til:** jech@medley.no  
**Startkontingent:** Kr 75 pr individuelle start  
 Kr 150,- pr lagstart  
**Bankkonto:** 1800.14.06503  
**IBAN:** NO92 1800 1406 503  
**BIC/Swiftadresse:** SHEDNO022  
**Betalingsfrist:** 2. juni 2010

Det er ikke kvalifiseringskrav til Mjøs-Svøm, men påmeldingstiden skal være bestetid satt i kvalifiseringsperioden som er fra 27. mai 2009 til 26. mai 2010. Har man ikke oppnådd tid på distansen i løpet av kvalifiseringsperioden godtas stipulert tid eller tid satt utenfor kvalperioden. Ved usikkerhet om bestetider og når disse er satt kan du sjekke dette på [ww.medley.no](http://ww.medley.no).

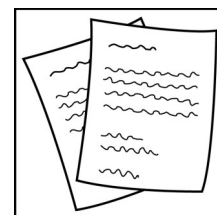
Det forbeholdes rett til heatbegrensning ved for stor deltagelse. Etteranmelding godtas hvis plass i heat mot dobbel startkontingent.

**Påmeldingsfrist**  
**onsdag 26. mai**

## Resultater / Info

Stevnet vil bli arrangert med Omega tidtakeranlegg, og kan følges på nett via [livetiming.no](http://livetiming.no).

**Info på web:** <http://hamar-il.net/svømming>  
**Resultater på web:** <http://www.livetiming.no/mjos10>  
**Livetiming:** <http://www.livetiming.no/livetiming>

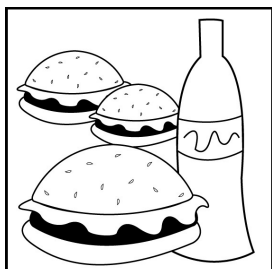


## Kontaktpersoner

**Generelt:** Kjell Karlsen Mob 977 64 260 [post@hilsvomming.net](mailto:post@hilsvomming.net)  
 Marit Lier Mob 970 67 006 [kasserer@hilsvomming.net](mailto:kasserer@hilsvomming.net)  
**Påmelding:** John Erlend Christiansen Mob 909 73 709 [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no)  
**Overnatting/Mat:** Kjell Karlsen Mob 977 64 260 [post@hilsvomming.net](mailto:post@hilsvomming.net)



## Innkvartering



For årets Mjössvøm har Hamar IL inngått et samarbeid med Hamar Kommune om lån av skoler til overnatting, og tilbyr i år overnatting for alle som ønsker det på Ankerskogen Videregående skole, Børstad Ungdomsskole, Storhamar Videregående skole og Storhamar barneskole. For årets arrangement vil matservering foretas i Tennishallen inntil Ankerskogen svømmehall.

Skolene ligger fra 500 m til 1.2 km fra svømmehallen, med plass til ca 720 personer. Overnatting må bestilles i god tid før stevnet. Liggeunderlag må medbringes.

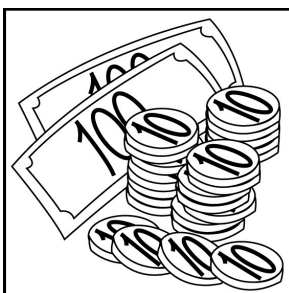
Det er tilbud om frokost og middag som serveres i Tennishallen ved Ankerskogen, samt lunsjpakker (baguetter) som utleveres i svømmehallen under stevnet. Som i fjor steker vi baguettene rett før de leveres, slik at de er rykende ferske og gode.

Middagstilbud er taco på fredag og grillmat på lørdag.

På lørdagskvelden arrangeres det bankett for ledere og masterssvømmere i svømmehallen.

## Priser Overnatting/Mat

Overnatting pr natt:	kr 110,-
Frokost pr stykk:	kr 50,-
Baguetter pr stykk:	kr 40,-



Middag fredag: Taco	kr 110,-
Middag lørdag: Grill buffet	kr 110,-

Bankett lørdag for ledere/masters:	kr 350,-
Forrett: Asparges m/serranoskinke	
Hovedrett: Kalvestek m/tilbehør	
Dessert: Is m/lunebær	

**Bestillingen må gjøres på forhånd innen 26. mai 2010**

Bestilling sendes til [ms2010@hilsvomming.net](mailto:ms2010@hilsvomming.net)

Spørsmål om overnatting og mat kan rettes til Kjell Karlsen på mailadressen over eller til mobil 97764260.

## Tidspunkter

Lagledermøte:	Fredag 11. juni kl 14.30
Dommermøte:	Fredag 11.juni kl 15.30
Innsvømming fredag:	Kl 14.30
Innsvømming lørdag:	Kl 07.00
Innsvømming søndag:	Kl 07.00
Stevnestart fredag:	Kl 16.00
Stevnestart lørdag:	Kl 08.30
Stevnestart finaler lørdag:	Kl 18.00
Stevnestart søndag:	Kl 08.30

# Velkommen til Mjøs-Svøm 2010!