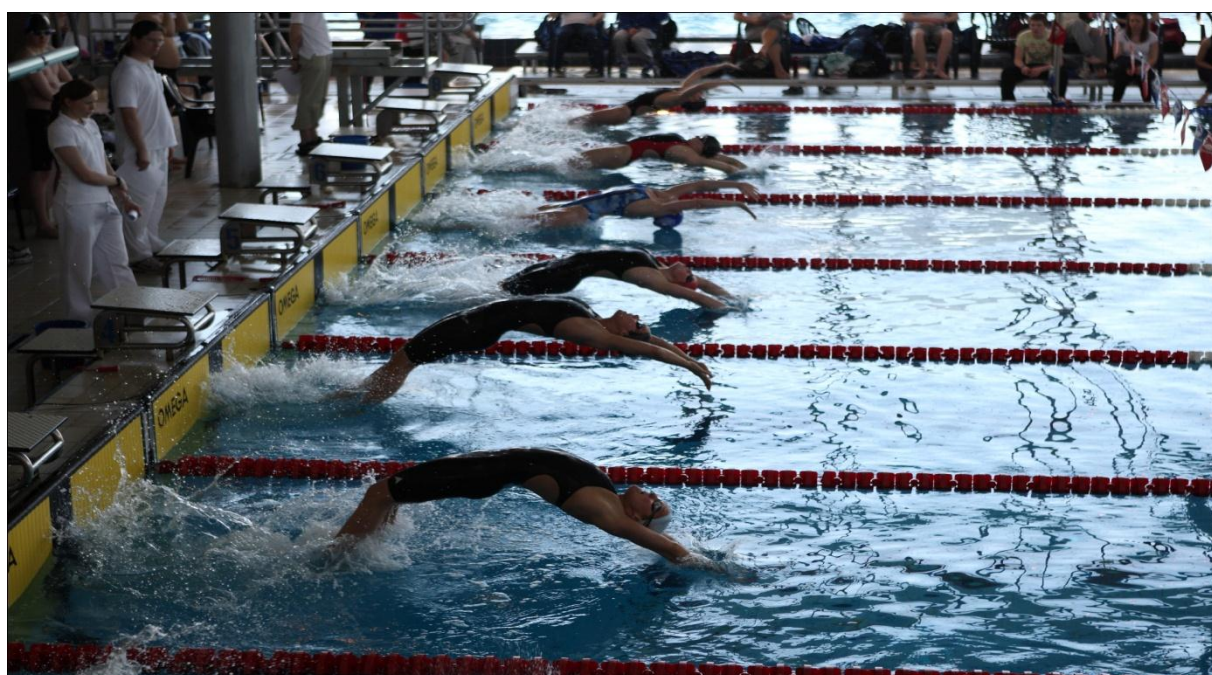




# **Trondhjems Svømme- & Livredningsklub**



**INVITERER TIL**  
**TRØNDERSVØM**  
**TRØNDERSVØM**  
**2012**

**TS&LK har med NSF sin godkjenning gleden av å ønske alle norske og nordiske svømmere velkommen til det 35. TRØNDERSVØM, et nasjonalt stevne med internasjonal deltakelse. Stevnet er på kortbane og arrangeres 20.-22.januar i Pirbadet.**

#### **Bassenget:**

Er 25m langt og det konkurreres i 8 baner. Vannet er saltholdig og holder ca 27grader. Elektronisk tidtaking med resultatavle og [www.livetiming.no/tronder](http://www.livetiming.no/tronder)

#### **Påmelding:**

Elektronisk (helst Kobben/Stevnebørsen, UNI-P eller Grodan format), eller på NSF sitt påmeldingsskjema <http://www.svomming.no/files/83.pameldingsskjema.pdf> ANNEN PÅMELDING GODTAS IKKE. Påmeldingen sendes til [pamelding.tslk@gmail.com](mailto:pamelding.tslk@gmail.com) (Merkes "Påmelding TS2011 <din klubb>" i emne/subject-feltet). Stevnedefinisjonsfil lastes ned fra <http://www.tslk.no/> Påmelding sendt pr. e-post gir bekreftelse på mottatt påmelding. **Påmeldingsfrist onsdag 11.januar kl 14.00.** Etteranmelding mot dobbel startkontingent på lagledermøtet hvis ledig plass.

#### **Startkontingent:**

Kr 75,- pr individuelle start og kr 150,- pr lagstart. Innbetaling skjer innen 16.januar 2012 til: TRØNDERSVØM. Kontonummer **42022048990**. Innbetaling merkes "Påmelding TS2012 <din klubb>". NB! Gebyrer og avgifter kan bli innkrevd i henhold til NSF sine lover.

#### **Startlister:**

Foreløpig heatlister vil bli lagt ut på <http://www.tslk.no/> den 16.januar 2012.

#### **Stevnekontoret:**

Er i 1.etasje ved inngangen til Pirbadet. Vil være åpent fra innsvømmingen starter til 30 min etter stevneslutt. Her leveres lagoppstilling og eventuelle strykninger. Det vil ikke bli kopiert ut resultatlister. Resultatene vil fortløpende bli hengt opp i Pirbadet. Det vil være livetiming under hele stevnet med resultatbørs.

**LAGLEDERMØTET holdes fredag 20.jan kl 16.00 i 2.etasje Pirbadet.**

**Hovedsponsoren til TS&LK fra 2012**

**Sponsor**



### Klasseinndeling:

Damer/jenter Masters, senior, 93-94, 95-96, 97-98, 99-2001 og funksjonshemmede  
Herrer/gutter Masters, senior, 93-94, 95-96, 97-98, 99-2001 og funksjonshemmede  
Masters er en åpne klasse

### Premiering:

Individuelt:

- 1/3 premiering i hver øvelse og klasseinndeling. Gavekort i ulike valører.
- Deltakerpremie til alle i årsklassene 2000 og 2001

Stafettene:

- TrønderSvøm medaljer til de 3 beste lagene for damer og herrer på lørdag
- Rockheim - billetter til de 4 vinnerlagene på fredag

### BESTEMANNSPREMIER:

Høyeste poengsum i en øvelse (Fina - poeng)

Senior, junior, damer/herrer	Junior, jenter/gutter	Funksjonshemmede
1.premie kr 6000,- 2.premie kr 4000,- 3.premie kr 2000,-	1.premie kr 2000,- 2.premie kr 1500,- 3.premie kr 1000,-	1.premie kr 1000,-

NB! Kun en premie pr utøver

### BESTE KLUBB SAMMENLAGT

TRØNDERSVØM POKALEN	TRØNDERENERGI POKALEN
Beste klubb totalt	Beste midt- norske klubb i løpet av 2011-13
Napp i vandrepokalen, samt	Pengepremie utdeles hvert år
1.premie kr 10000,- 2.premie kr 5000,- 3.premie kr 2500,-	1.premie kr 6000,- 2.premie kr 3000,- 3.premie kr 1000,-

Blir beregnet ut fra de 6 første plasseringer pr klasse pr øvelse (7p – 5p - 4p – 3p – 2p – 1p).  
Stafettene (14p – 10p – 8p – 6p – 4p – 2p).

Tidligere vinnere av <b>Trøndersvøm</b> pokalen	År:
I 2011 fikk Bærumsvømmerne pokalen til odel og eie. Ny pokal er satt opp.	

Tidligere vinnere av <b>Trønderenergi</b> pokalen	År:
Aalesund S&LK	2011

## ØVELSESUTVALG

**FREDAG 20. JANUAR Stevnestart kl 17.00 Innsvømming kl 15.30**

NR	ØVELSE	KLASSE	KRAV*	MERKNAD
1.	400m fri	Herrer/gutter	5:45.00	Maks 10 heat
2.	400m fri	Damer/jenter	5:50.00	Maks 10 heat
3.	50m bryst	Herrer / gutter	0:44.00	
4.	50m bryst	Damer/ jenter	0:46.00	
5.	100m rygg	Herrer / gutter	1:37.00	
6.	100m rygg	Damer / jenter	1:42.00	
7.	8 x 50m "ROCKHEIM"-stafetten (1)	Herrer sen. og jun.		
8.	8 x 50m "ROCKHEIM"-stafetten (1)	Damer sen. og jun.		

**LØRDAG 21. JANUAR Stevnestart kl 09.00 og kl 16.30 Innsvømming kl 07.45 og kl 15.30**

NR	ØVELSE	KLASSE	KRAV*	MERKNAD
9.	100m butterfly	Damer/ jenter	1:40.00	4 beste heat på etterm.
10.	100m butterfly	Herrer / gutter	1:35.00	4 beste heat på etterm.
11.	50m rygg	Damer/ jenter	0:43.00	4 beste heat på etterm.
12.	50m rygg	Herrer / gutter	0:41.00	4 beste heat på etterm.
13.	1500m fri	Damer/ jenter	20:30.00	1 heat form. 1 heat etterm.
14.	200m IM	Herrer / gutter	3:20.00	4 beste heat på etterm.
15.	200m IM	Damer/ jenter	3:30.00	4 beste heat på etterm.
16.	50m fri	Herrer / gutter	0:34.00	4 beste heat på etterm.
17.	50m fri	Damer/ jenter	0:36.00	4 beste heat på etterm.
18.	100m bryst	Herrer / gutter	1:50.00	4 beste heat på etterm.
19.	100m bryst	Damer/ jenter	1:55.00	4 beste heat på etterm.
20.	400m IM	Herrer / gutter	5:55.00	4 beste heat på etterm.
21.	4x100m fri	Damer/jenter		Kun ettermiddag
22.	4x100m fri	Herrer/gutter		Kun ettermiddag

**SØNDAG 22. JANUAR Stevnestart kl 08.00 og kl 13.00 Innsvømming kl 07.00 og kl 12.00**


NR	ØVELSE	KLASSE	KRAV*	MERKNAD
23.	400m IM	Damer/ jenter	6:10.00	4 beste heat på etterm.
24.	200m rygg	Herrer / gutter	3:10.00	4 beste heat på etterm.
25.	200m rygg	Damer/ jenter	3:15.00	4 beste heat på etterm.
26.	100m fri	Herrer / gutter	1:19.00	4 beste heat på etterm.
27.	100m fri	Damer/ jenter	1:22.00	4 beste heat på etterm.
28.	1500m fri	Herrer / gutter	20:00.00	1 heat form. 1 heat etterm.
29.	200m bryst	Damer/ jenter	3:50.00	4 beste heat på etterm.
30.	200m bryst	Herrer / gutter	3:42.00	4 beste heat på etterm.
31.	50m butterfly	Damer/ jenter	0:40.00	4 beste heat på etterm.
32.	50m butterfly	Herrer / gutter	0:38.00	4 beste heat på etterm.

- 1) 8x50m. 4 svømmere svømmer to etapper hver i rekkefølgen:  
Rygg-bryst- butterfly- crawl- crawl- crawl- crawl- crawl.

Funksjonshemmede kan delta på alle øvelser hvis kvalifikasjonskravene er oppnådd. IKKE kvalifikasjonskrav for funksjonshemmede på øvelsene nr 7.-8.-9.-10.-14.-15.-16.-17.-26.-27.-31.-32. Det må fremgå tydelig i påmeldingen hvilke svømmere som er funksjonshemmet.

**\*NB! Kvalifikasjonskravene gjelder ikke 11-12-åringene (årsklassene 2000-2001)**

## Innkvartering:

	<b>Hotel: Thon Hotel Gildevangen</b> Søndre gate 22b, 7010 Trondheim Tlf : 73 87 01 30 Fax: 73 52 38 98 <a href="http://www.thonhotels.no/gildevangen">www.thonhotels.no/gildevangen</a>			
Dato	Rom	Pris	Ref.nr	Gjest
20.-22.1.12 Lunch-tilbud	2-sengsrom 3-sengsrom 4-sengsrom	Kr 795,- pr rom pr natt Kr 995,- pr rom pr natt Kr 1300,- pr rom pr natt Kr 150,- serveres kl 13.00-14.30	3241780 3244300	Trønder- Svøm 2012

- Reservasjoner foretas ved at hver enkelt klubb ringer hotellene og reserverer rom fra romblokken som er satt av. **TRØNDERSVØM 2012- REF NR: 3241780/3244300**  
**Bestilling kan foretas til: [gildevangen.booking@thonhotels.no](mailto:gildevangen.booking@thonhotels.no) eller til booking på telefon 73 87 01 30. Prisene gjelder booking innen 10.januar 2012**



Kjøpmannsgaten 73, 7010 Trondheim

Tlf 02525, [bookingkode TV 2012, innen 6.jan](#)

Enkeltrom kr 795,-, dobbelt kr 895,- og trippelt kr 1100,-

Gjelder pr døgn.



Beddingen 1, 7014 Trondheim

Tlf 21 61 46 10, e-post: [solsiden@scandichotels.com](mailto:solsiden@scandichotels.com)

Enkeltrom kr 725,-, dobbeltrom kr 875,- og trippel kr 1025,- pr døgn. Reservasjonskode TRO200212

[Booking innen 6.jan. 2012](#)

## **TS&LK ØNSKER ALLE SVØMMERE, TRENERE OG LEDERE VELKOMMEN TIL EN SKIKKELIG SVØMMEFEST I PIRBADET**

Pirbadet er åpent for publikum under stevnet, og Trøndersvøm-deltakerne har tilbud om å benytte alle badets fasiliteter for en sterkt redusert pris av kr 75,- for hele helgen.

