



*Øvre Eiker Svømmeklubb
har gleden av å invitere til*

Øvre Eiker Cup 2012

I Hokksund

lørdag 17. og søndag 18. mars 2012



Premie til beste klubb

VELKOMMEN

Med NSF godkjenning og i.h.t NSF lover og regler, har Øvre Eiker Svømmeklubb gleden av å invitere til Øvre Eiker Cup i Hokksund lørdag 17. mars og søndag 18. mars 2012.

Stevnestart begge dager er kl. 10.00

BASSENGET OG TIDTAKNING

Bassenget har **ferskvann**, er 25 meter, har fem baner og temperaturen ligger på ca 28. grader.

Det benyttes helautomatisk tidtaking med resultatavle på vegg.



ÅRSKLASSER

Stevnet er åpent for alle svømmere født i 2002 og eldre, herunder master klasser.

Eldste juniorklasse er 1993.

Det **må** fremgå av påmeldingen om man skal delta som masters.

Stafetten svømmes i to klasser:

a) 1996 og eldre og b) 1997 og yngre

PÅMELDING

Påmelding må være oss i hende senest

onsdag 7. mars.

Klubben bruker dataprogrammet Jechsoft Victoria. Påmelding sendes på e-post til: jech@medley.no

Vi oppfordrer alle som IKKE har oppnådd tid de siste tolv måneder, til å melde på med stipulert tid, slik §G22A6 i de generelle regler for idretten gir anledning til

STARTKONTINGENTER

Kr 75.- pr. individuell start og kr. 150.- pr. lagstart. Svømmere i årsklasse 2002 betaler kun 75.- uavhengig av antall starter. Etteranmeldinger godtas i ledig bane mot dobbel startkontingent.

Startkontingent, betaling for bestilt mat og eventuelle andre utgifter faktureres klubben etterskuddsvis. All betaling MÅ gå gjennom deltagerklubben og IKKE direkte fra utøvere. Vi håper dette vil forenkle arbeidet med betaling, både for de deltagende klubbene og for oss, Vi ber om at e-post adresse til klubbens kasserer blir oppgitt sammen med påmeldingen.

PREMIERING.

Det er 1/3-dels premiering i alle årsklasser, unntatt årsklasse 2002 som kun får deltagerpremie. Årsklassene 2001 og 2000 får i tillegg til 1/3-premiering, også deltagerpremie.

Mastersvømmere premieres med medaljer i sine respektive klasser.

BESTEMANNSPREMIER:

Vi øker i år fokuset på gode prestasjoner.

- 1) Flott glasspokal fra ærverdige Nøstetangen Glass til beste klubb.
- 2) Det blir trukket en I-pod til en gutt og en jente, blant alle de som har vunnet en øvelse under stevnet.
- 3) Høyeste poengsum junior jente: 1.000.-
- 4) Høyeste poengsum junior gutter: 1.000.-
- 5) Høyeste poengsum uansett kjønn og årsklasse: 1.500.-

(Poengsum for siste tre bestemanspremier etter FINA-2011 poengtabell)



INNSVØMMING OG LAGLEDERMØTE

Innsvømming begge dager fra kl. 08.30
Lagledermøte i kommunens kantine (vegg i vegg med svømmehall) lørdag kl. 09.00.

OVERNATTING OG SERVERING

Det tilbys overnatting på skole i nærhet av svømmehall. Liggeunderlag samt sovepose må medbringes.

For de som ankommer fredag kveld, vil det være mulighet for å få kjøpt kveldsmat. Frokost og lunsj kan bestilles lørdag og søndag. Lørdag kveld er det lagt opp til servering av pizza.

Klubber som ønsker overnatting og/eller servering bes om å fylle ut vedlagt skjema og sende det sammen med påmelding.

KAFETERIA

Et rikt utvalg av frukt, mat og drikke vil være å få kjøpt i kafeteria tilknyttet svømmehallen.

HVILEROM

I tilknytning til svømmehallen ligger kommunes kantine og festsal. Alle måltider vil bli servert i kommunens kantine, og kommunes festsal vil bli brukt som "hvilerom" for de som ønsker det.

ANNEN INFORMASJON

Startlister m.m. vil være tilgjengelig på våre nettsider www.oesk.com i uken før stevnet. Spørsmål om stevnet kan stilles til Jon Peter Wium på tlf. 91843250 (post@globalbeverage.no), eller til Stevneleder Randi Haldorsen på tlf. 95895529 (rjhal@c2i.net)

Det er **gratis parkering** rett utenfor svømmehallen, som for øvrig ligger midt i Hokksund sentrum (Rådhuset)

Kjøretid til Hokksund fra:

Drammen: 25 minutter

Asker: 35 minutter

Moss: ca 1 time og 25 minutter
(Gjennom Oslofjordtunellen)

Larvik: ca 1 time og 20 minutter

Jessheim: ca 1 time 30 minutter

Gjøvik og Elverum: ca 2 timer.

Trollhattan: ca 4 timer

Tromsø ☺: ca 4 timer. (med fly + tog)



VELKOMMEN SKAL DERE VÆRE

ØVELSESOPPSETT LØRDAG 17. MARS, KL. 10 00

- Øvelse 1: 400 m fri jenter
- Øvelse 2: 800 m fri gutter (maks 3 heat)
- Øvelse 3: 100 m medley jenter
- Øvelse 4: 200 m medley gutter
- Øvelse 5: 50 m rygg jenter
- Øvelse 6: 50 m rygg gutter
- Øvelse 7: 100 m bryst jenter
- Øvelse 8: 100 m bryst gutter

Pause

- Øvelse 9: 4 x 50 m medley jenter, klasse 1996 og eldre, klasse 1997 og yngre
- Øvelse 10: 4 x 50 m medley gutter, klasse 1996 og eldre, klasse 1997 og yngre
- Øvelse 11: 200 m rygg jenter
- Øvelse 12: 200 m rygg gutter
- Øvelse 13: 100 m fri jenter
- Øvelse 14: 100 m fri gutter
- Øvelse 15: 100 butterfly jenter
- Øvelse 16: 100 butterfly gutter
- Øvelse 17: 200 m fri jenter

ØVELSESOPPSETT SØNDAG 18. MARS, KL. 10 00

- Øvelse 18: 400 fri gutter
- Øvelse 19: 800 fri jenter (maks 3 heat)
- Øvelse 20: 100 medley gutter
- Øvelse 21: 200 medley jenter
- Øvelse 22: 50 m fri gutter
- Øvelse 23: 50 m fri jenter
- Øvelse 24: 100 m rygg gutter
- Øvelse 25: 100 m rygg jenter

Pause

- Øvelse 26: 4 x 50 m fri gutter, klasse 1996 og eldre, klasse 1997 og yngre
- Øvelse 27: 4 x 50 m fri jenter, klasse 1996 og eldre, klasse 1997 og yngre
- Øvelse 28: 200 m bryst gutter
- Øvelse 29: 200 m bryst jenter
- Øvelse 30: 50 m bryst gutter
- Øvelse 31: 50 m bryst jenter
- Øvelse 32: 50 m butterfly gutter
- Øvelse 33: 50 m butterfly jenter
- Øvelse 34: 200 m fri gutter

Overnatting og mat i.f.m. Øvre Eiker Cup 2012

Vi har følgende tilbud om overnatting og matservering:

Overnatting på skole pr. natt	: 65 kr
Kveldsmat fredag	: 45 kr
Frokost	: 50 kr
Varm lunsj	: 70 kr
Servering av pizza lørdag kveld	: 95 kr (pizza og mineralvann)

Dersom man velger overnatting fra fredag til søndag inkludert alle måltider, kan vi tilby dette til en totalpris på kr. 400.- pr. pers.

Ved overnatting fra lørdag til søndag inkludert lunsj lørdag og søndag, frokost søndag og pizza på lørdag kveld kan vi tilby dette til en totalpris på kr. 335.- pr. pers.

Svømmerne må selv ha med seg liggeunderlag og sovepose.

Klubb:..... E-post:.....

Vi bestiller følgende:

Overnatting på skole fredag til lørdag,	stk a kr 65.- =
Overnatting på skole lørdag til søndag,	stk a kr 65.- =
Kveldsmat fredag.....	stk a kr 45.- =
Frokost lørdag,	stk a kr 50.- =
Varm lunsj lørdag,	stk a kr 70.- =
Frokost søndag	stk a kr 50.- =
Varm lunsj søndag,	stk a kr 70.- =
Pizza lørdag kveld	stk a kr 95.- =
Totalpris fredag (kveldsmat) til søndag	stk a kr 400.- =
Totalpris lørdag (lunsj) til søndag	stk a kr 335.- =

Sum kr _____

Vennligst oppgi om dere har deltagere med matallergier, og i så fall hva slags type allergi.:

NB: Bestillingen sendes sammen med påmeldingen.