



*Øvre Eiker Svømmeklubb  
har gleden av å invitere til*

# *NYTTÅRSSTEVNE*

*I Hokksund*

*Søndag 20. januar 2013*



## VELKOMMEN

Med NSF godkjenning og i.h.t NSF lover og regler har Øvre Eiker Svømmeklubb gleden av å invitere til Nyttårsstevne i ***Hokksund søndag 20. januar 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. Stevnet vil også ha livetiming.



## ÅRSKLASSER

Stevnet er åpent for alle svømmere født i 2003 og eldre, herunder master klasser. Eldste juniorklasse er 1994. Ergo er årsklasse 1993 og eldre å anse som seniorsvømmere eller mastersvømmere. Det må fremgå av påmeldingen om man skal delta som master.

Stafetten svømmes i to klasser:

a) 1997 og eldre og b) 1998 og yngre

## PÅMELDING

Påmelding må være oss i hende senest mandag 14. januar 2013.

Klubben bruker dataprogrammet Jechsoft Victoria. Påmelding kan enten skje pr.

e-post til: [svein.atle.pettersen@ebnett.no](mailto:svein.atle.pettersen@ebnett.no)

eller på diskett og papir til:

Øvre Eiker Svømmeklubb

Postboks 241

3301 HOKKSUND

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 2003 betaler kun 75.- uavhengig av antall starter. Etteranmeldinger godtas i ledig bane mot dobbel startkontingent. *Startkontingent, og eventuelle etteranmeldinger 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-posten adresse til klubbens kasserer blir oppgitt sammen med påmeldingen..

## PREMIERING

Det er 1/3-dels premiering i alle årsklasser, unntatt årsklasse 2003 som kun får deltagerpremie.

Årsklassene 2002 og 2001 får i tillegg til 1/3-premiering, også deltagerpremie.



## INNSVØMMING OG LAGDEDERMØTE:

Innsømming fra kl. 08.30

Lagledermøte i klubbens lokaler i svømmehallens kjeller kl. 09.00

Stevnestart kl. 10.00

## KAFETERIA

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



## OPPVARMING FOR 800 og 1500 METER

For de som skal svømme 800 og 1500 m, så vil en til to baner i pausen være avsatt til oppvarming for disse svømmere.

Se veiledende tidskjema for stevnet på [www.oesk.com](http://www.oesk.com) i dagen før stevnestart.

NB: Kun ett heat pr. øvelse og kjønn

## ANNEN INFORMASJON

Startlister vil være tilgjengelig på våre nettsider [www.oesk.com](http://www.oesk.com) noen dager før stevnestart.

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 Oslofjordtunnelen)

*Larvik:* ca 1 time og 20 minutter

*Jessheim:* ca 1 time 30 minutter

*Gjøvik:* ca 2 timer.

*Tromsø ☺:* ca 3,5 timer. (med fly + tog)

# VELKOMMEN SKAL DERE VÆRE



## ØVELSESOPPSETT – NYTTÅRSSTEVNET - 20. JANUAR 2013

### JENTER

- Øvelse 1 - 100 m fri
- Øvelse 3 - 200 m bryst
- Øvelse 5 - 50 m rygg
- Øvelse 7 - 100 m medley
- Øvelse 9 - 200 m fri
- Øvelse 11 - 50 m bryst
- Øvelse 13 - 100 m butterfly
- Øvelse 15 - 4 x 50 m medley
  - a) 1997 og eldre
  - b) 1998 og yngre

### PAUSE

- Øvelse 17 - 400 m fri
- Øvelse 19 - 100 m rygg
- Øvelse 21 - 200 m medley
- Øvelse 23 - 50 m butterfly
- Øvelse 25 - 100 m bryst
- Øvelse 27 - 50 m fri
- Øvelse 29 - 200 m rygg
- Øvelse 31 - 800 m fri
- Øvelse 33 - 1500 m fri

### GUTTER

- Øvelse 2 - 100 m fri
- Øvelse 4 - 200 m bryst
- Øvelse 6 - 50 m rygg
- Øvelse 8 - 100 m medley
- Øvelse 10 - 200 m fri
- Øvelse 12 - 50 m bryst
- Øvelse 14 - 100 m butterfly
- Øvelse 16 - 4 x 50 m medley
  - a) 1997 og eldre
  - b) 1998 og yngre

### PAUSE

- Øvelse 18 - 400 m fri
- Øvelse 20 - 100 m rygg
- Øvelse 22 - 200 m medley
- Øvelse 24 - 50 m butterfly
- Øvelse 26 - 100 m bryst
- Øvelse 28 - 50 m fri
- Øvelse 30 - 200 m rygg
- Øvelse 32 - 800 m fri
- Øvelse 34 - 1500 m fri

**NB: Kun ETT heat i øvelse 31, 32, 33 og 34. Begrensing gjøres basert på best påmeldt tid.**