

# HAMAR VINTERSVØM 2017

## LÅMØ KVALIK KRETS/REGIONSTEVNE



DEN 21. JANUAR 2017 ARRANGERES HAMAR VINTERSVØM I ANKERSKOGEN SVØMMEHALL

PÅ HAMAR FOR SVØMMERE FØDT 2008 OG TIDLIGERE.

STEVNEBASSENGET ER PÅ **25M** OG HAR **5 BANER**.

PARALLELT MED STEVNET VIL DET VÆRE MULIG Å VARME OPP OG SVØMME NED I  
ANLEGGETS 50M-BASSENG

HAMAR IL  
SVØMMING

MED NSFS GODKJENNELSE INNBYR HAMAR IL TIL HAMAR  
VINTERSVØM 2017. STEVNET ARRANGERES I HENHOLD TIL NORGES  
SVØMMEFORBUNDS LOVER OG REGLER. ALLE ØVELSER BLIR AVHOLDT  
MED 5 BANER PÅ KORTBANE. VANNTEMPERATUR 26 GRADER OG  
SALTINNHOLD 0,9%.

**Øvelsesprogrammet:**

1. 50m butterfly gutter
2. 50m butterfly, jenter
3. 100m butterfly, gutter
4. 100m butterfly, jenter
5. 100m bryst, gutter
6. 100m bryst jenter
7. 200m bryst gutter
8. 200m bryst jenter

PAUSE

9. 50m rygg, gutter
10. 50m rygg, jenter
11. 200m rygg gutter
12. 200 m rygg, jenter
13. 50m fri, gutter
14. 50m fri, jenter
15. 200 IM, gutter
16. 200 IM jenter

**Klasser:**

Senior, en klasse for hver av årsklassene mellom 1998 og 2008, Funksjonshemmede (S1 til S15), Masters.

**Premiering:**

Individuell 1/3 premiering (gavekort):

1. plass: kr 100,-
  2. plass: kr 75,-
  3. plass: kr 50,-
- Øvrige: kr 25,-

**Starttidspunkter:**

Innsvømming kl 09.00.

Stevnetstart kl 10.00.

Lagledermøte kl 09.15

**Påmelding:**

Det er ikke kvalifiseringskrav til HAMAR VINTERSVØM, men påmeldingstiden skal være bestetid satt i kvalifiseringsperioden som er fra 12.januar 2016 til 11. januar 2017. Har man ikke oppnådd tid på distansen i løpet av kvalifiseringsperioden godtas stipulert tid eller tid satt utenfor kvalifiseringsperioden. Ved usikkerhet om bestetider og når disse er satt kan du sjekke dette på [www.medley.no](http://www.medley.no).

Det forbeholdes rett til heatbegrensning ved for stor deltagelse. Etteranmelding godtas hvis plass i heat mot dobbel startkontingent. Det forbeholdes også rett til forskyving av starttidspunkter ved behov.

**Påmeldingsfrist:**

11. januar 2017.

Påmelding sendes til: [aalstad.laakso@hotmail.com](mailto:aalstad.laakso@hotmail.com)

**Startkontingent:**

Kr 100,- pr ind. start

Vi ønsker ikke forskuddsbetaling, faktura blir sendt elektronisk til klubbene etter stevnet til avsenderen av påmeldingen. Vi ber om at fakturaen videresendes til klubbens betalingsansvarlige.

Følg stevnet og se resultater på [livetiming.no](http://livetiming.no).

**Kontaktpersoner:**

Stevneleder:	Lars Erik Dæhli	<a href="mailto:l_daehli@hotmail.com">l_daehli@hotmail.com</a>	909 17 928
Leder HIL:	Anne Marie Aalstad Laakso	<a href="mailto:aalstad.laakso@hotmail.com">aalstad.laakso@hotmail.com</a>	970 53 261