



Larvik Svømmeklubb og Sandefjord Svømmeklubb
innbyr til

VESTFOLD-SVØM 2013

LØRDAG 4. MAI OG
SØNDAG 5. MAI 2013

I

SANDEFJORD SVØMMEHALL

Bugårdsparken, Stadionveien 15, Sandefjord

INFO:

Med NSF's godkjenning og bruk av regler ønsker vi alle svømmere, lagledere og publikum velkommen til årets Vestfold-Svøm i Bugården 4. mai og 5. mai 2013.

BASSENGET:

Bassenget i Bugården er 25m à 8 baner, og holder en vanntemperatur på ca. 27 grader. Ved liten deltagelse vil 6 baner bli benyttet. Det vil bli benyttet helautomatisk tidtakingssystem. Det er muligheter for utsvømming i eget stupbasseng på 12,5x12,5m parallelt med konkurransebasenget.

KLASSEINDELING:

Stevnet er åpent for alle årsklasser, senior, masters og funksjonshemmede både med fysisk og psykisk funksjonshemming. Yngste klasse født 2003. Startlisens skal være løst før stevnestart.

Deltagere født i 2003 rangeres og premieres etter særskilte regler. Deltagerpremie også til årsklasse 2001 og 2002. Påmeldingstid skal være oppnådd i perioden fra og med 25.04.2012- til og med 24.04.2013. Hvis tiden ikke er oppnådd i perioden, tillates stipulert tid.

PÅMELDING:

Sendes til jech@medley.no
v/John Erlend Christiansen 90 97 37 09

Påmeldingsfrist onsdag 24. april 2013

KONTAKTPERSON:

LSK: Tor Gustav Berggren : tgb@fritzoe.no - 95844318

SaS: Tore Strand: oppmann@sandefjordsvommeklubb.no

STARTKONTIGENT:

Kr. 75,- pr. individuell start, kr. 150,- pr. lagstart.

Kr. 75,- i deltageravgift (uansett antall øvelser) for årsklasse 2003.

Betalingsfrist for startkontingent er samtidig med påmelding.

Etteranmeldelse mot dobbel startavgift som betales kontant på lagledermøtet.

Startkontigent sendes til:

Sandefjord Svømmeklubb
v/ **Eva Eikenes**

Kontonummer: 2480 06 58167

merk: Vestfold-Svøm 2013 + klubbnavn

TIDER

Fredag 3. mai	Stevnekontor kl. 20.00 – 21.00, Sandefjord Svømmehall
Lørdag 4. mai	Innsvømming kl. 08.30 – 09.45
	Lagledermøte kl. 09.00
	Stevnestart kl. 10.00
Søndag 5. mai	Innsvømming kl. 08.30 – 09.45
	Stevnestart kl. 10.00

PREMIERING:

Vanlig 1/3 premiering (Swimshop gavekort) til alle klasser unntatt 2003 hvor det blir utdelt deltakerpremie til alle.

Bestemannspremie til beste gutt og jente (høyeste poengsum etter FINA-2012) uansett klasse kr 500 (Swimshop gavekort).

Alle øvelsene teller i klubb-konkurranse. Stafetter teller dobbelt.

Klubbpremie: Vandrepokal til beste klubb.

Vandrepokal vinnes til odellag og eiere ved tre napp. Asker 2006 (1 napp), Moss 2007 (1 napp).

Lambertseter 2008 (1 napp). KSA 2009 (1 napp). LSK 2010 (1 napp). Vågsbygd 2011 (1 napp).

Poseidon 2012 (1 napp).

Ved slutten av stevnet vil det bli trukket ut 2 stk "lucky winner" av alle som har vunnet en øvelse, en til hvert kjønn uansett årsklasse. Premien er klokke til en verdi av kr. 3.000,-, svømmeren må være tilstede ved utdelingen.

ØVELSESOPPSETT

LØRDAG		SØNDAG	
Øvelse 1:	800m fri herrer	Øvelse 18:	400m medley damer
Øvelse 2:	800m fri damer	Øvelse 19:	400m medley herrer
Øvelse 3:	50m butterfly herrer	Øvelse 20:	50m bryst damer
Øvelse 4:	50m butterfly damer	Øvelse 21:	50m bryst herrer
Øvelse 5:	100m rygg herrer	Øvelse 22:	200m butterfly damer
Øvelse 6:	100m rygg damer	Øvelse 23:	200m butterfly herrer
Øvelse 7:	50m fri herrer	Øvelse 24:	100m fri damer
Øvelse 8:	50m fri damer	Øvelse 25:	100m fri herrer
Øvelse 9:	200m medley herrer	Øvelse 26:	4 x 50m medley stafett damer
Øvelse 10:	200m medley damer	Øvelse 27:	4 x 50m medley stafett herrer
PAUSE		PAUSE	
Øvelse 11:	200m rygg herrer	Øvelse 28:	200 bryst damer
Øvelse 12:	200m rygg damer	Øvelse 29:	200 bryst herrer
Øvelse 13:	100m bryst herrer	Øvelse 30:	50m rygg damer
Øvelse 14:	100m bryst damer	Øvelse 31:	50m rygg herrer
Øvelse 15:	100m butterfly herrer	Øvelse 32:	100m medley damer
Øvelse 16:	100m butterfly damer	Øvelse 33:	100m medley herrer
Øvelse 17:	6 x 50m fri mix (3 av hvert kjønn)	Øvelse 34:	200m fri damer
		Øvelse 35:	200m fri herrer

OVERNATTING OG BESPISNING

Comfort Home Hotel Atlantic

Jernbanealleen 33, 3210 Sandefjord

Tlf: 33 42 80 00 Fax: 33 42 81 00

Oppgi kode Vestfold-Svøm ved bestilling.

Vi er også behjelpelig med overnatting på Idrettens Hus, både fredag og lørdag.

Begrenset antall plasser, førstemann til mølla prinsippet.

Liggeunderlag og sovepose medbringes. Pris kr. 250,- fredag/lørdag, kr.250,- lørdag/søndag pr. natt, dette inkluderer frokost og smøring av matpakke til lunsj.

Bestilling skannes og sendes sammen med påmelding, senest innen onsdag 24. april 2013.

VESTFOLD-SVØM 2013

PÅMELDING

Antall deltagere født 2003	a kr. 75,- x	=	
Antall starter Vestfold-Svøm	a kr. 75,- x	=	
Stafetter	a kr. 150,- x	=	_____
Sum		=	_____

OVERNATTING SKOLE/BESPISNING

Overnatting inkl. frokost + matpakke fredag/lørdag a kr. 250,- antall _____ = kr _____

Overnatting inkl. frokost + matpakke lørdag/søndag a kr. 250,- antall _____ = kr _____

Sum kr _____

Total betaling kr _____

Klubb: _____
Kontaktperson: _____
Telefon/e-mail: _____

Skjemaet skannes og sendes til:

Sandefjord Svømmeklubb
ved: evaeikenes@gmail.com
kopi: oppmann@sandefjordsvommeklubb.no

Betaling:

Mrk: Vestfold-Svøm 2013
Bankgiro: 2480 06 58167