

A circular logo for 'SØMMEBET' is centered in the background. It features a globe with a person standing on it, surrounded by a burst of colorful fireworks. The text 'SØMMEBET' is written in a stylized font around the globe. The word 'NSK' is visible in the center of the globe.

LANGBANESONGEN
starter i **NAMSOS**

OASENSVØM 2015
18.-19. april



Namsos svømmeklubb arrangerer med NSF godkjenning og etter NSFs lover og regler

OASENSVØM

Et approbert kretsstevne

18. - 19. april 2015

START LANGBANESONGEN HOS OSS I NAMSOS I ET AV LANDETS FÅ 50M BASSENGER, NM I 2007 BEVISTE OGSÅ AT DET ER ET MEGET «RASKT» BASSENG! VELKOMMEN SKAL DERE VÆRE!

Bassenget:	50 meter, 8 baner, med bølgedempende baneskillere, ferskvann og en temperatur på 27 grader
Tidtaking:	Elektronisk tidtaking. Victoria resultatsystem og livetiming
Klasseinndeling:	Senior. Alle klasser fra 11 år til senior. Stevnet er åpent for funksjonshemmede. Stafetter kun en klasse
Påmelding:	Påmelding må være oss i hende innen søndag <u>12. april 2015 kl 24:00</u> . Etteranmeldelse godtas ved ledig plass i heat, mot dobbel startkontingent. Elektronisk påmelding (uni_p). Bruk ellers NSF skjema (maskinskrevet) eller maskinskrevet liste med de samme opplysninger. Bindende påmelding sendes <u>samlet</u> fra hver klubb til: stevne@namsos-sk.org
Startkontingent:	Kr 100,- pr individuell start. Kr 200,- pr lagstart.
Start- og resultatlister:	Legges ut på svømmeklubbens internettside www.namsos-sk.org , og www.livetiming.no
Premiering:	Individuelle øvelser: 1/3 dels premiering. Stafetter: Medalje premiering - 1 klasse Premiering 10-12 åringer, i henhold til gjeldende regler. Premier hentes fortløpende ved oppsatt premiebord. Uavhentede premier ettersendes ikke.
Stevnestart:	Lørdag kl 16:00, og søndag kl 09:00.
Innsvømming:	Innsvømming lørdag fra kl 15:00, og søndag fra kl 08:00.
Lagledermøte:	Lørdag kl 15:00 og søndag kl 08:00
Stevnekontor:	Åpent fra kl 15:00 på lørdag og fra kl 08:00 søndag
Overnatting/mat:	Overnatting på skole kr. 90,- Overnatting på skole, middag lørdag (etter stevne), og frokost søndag (inklusive matpakkesmøring), samlet pris kr. 350,- Gi beskjed om evt. allergier. Bestilling sendes til bestilling@namsos-sk.org Betales sammen med påmelding for øvrig.
Betaling:	Startkontingenter og overnatting betales samlet til konto 4400.40.82149.

Øvelser:

Lørdag økt 1	
Øvelse nr	
1	800 Fri K
2	800 Fri M
3	200 Bryst K
4	200 Bryst M
5	100 Fri K
6	100 Fri M
7	200 Rygg K
8	200 Rygg M

Lørdag økt 2	
Øvelse nr	
9	400 IM K
10	400 IM M
11	50 Fri K
12	50 Fri M
13	50 Butterfly K
14	50 Butterfly M
15	4 x 100 Fri K
16	4 x 100 Fri M

Søndag økt 1	
Øvelse nr	
17	400 Fri M
18	400 Fri K
19	200 IM M
20	200 IM K
21	50 Bryst M
22	50 Bryst K
23	50 Rygg M
24	50 Rygg K
25	100 Butterfly M
26	100 Butterfly K

Søndag økt 2	
Øvelse nr	
27	1500 Fri M
28	1500 Fri K
29	100 Bryst M
30	100 Bryst K
31	200 Fri M
32	200 Fri K
33	100 Rygg M
34	100 Rygg K
35	4 x 100 LM M
36	4 x 100 LM K





<http://www.namsos-sk.org>