



## ØVRE EIKER SVØMMEKLUBB

*Øvre Eiker Svømmeklubb har gleden av å invitere*

### ***Øvre Eiker Cup i Hokksund Søndag 18. mars 2018***

#### **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 søndag 18. mars kl.10:00

#### **Bassenget Og Tidtaking**

Bassenget er 25 m og har 5 baner. Vanntemperaturen er ca. 27 grader celsius. Det benyttes helautomatisk tidtaking med resultatavle på vegg, samt livetiming.

#### **Årsklasser**

Stevnet er åpent for alle svømmere født i 2009 og eldre. Eldste juniorklasse er 1999. Stafetten svømmes i en felles klasse.

#### **Påmelding**

Påmelding må være oss i hende senest **mandag 9. mars**. Klubben bruker dataprogrammet Jechsoft Victoria. Påmelding skal skje pr. e-post til: [oppmann@oesk.no](mailto:oppmann@oesk.no)

Vi oppfordrer alle som IKKE har oppnådd tid de siste tolv måneder, til å melde på med stipulert tid, slik §GE22A6 i de generelle regler for idretten gir anledning til.

#### **Startkontingenter**

Kr 100.- pr. individuell start og kr. 200.- pr. lagstart. Svømmere i årsklasse 2008 og 2009 betaler kun 100.- uavhengig av antall starter. Etteranmeldinger godtas i ledig bane mot dobbel startkontingent. Startkontingent faktureres klubben etterskuddsvis. All betaling MÅ gå gjennom deltagerklubben og ikke direkte fra utøvere. Vi ber om at e-post til klubbens kasserer blir oppgitt sammen med påmeldingen.

#### **Premiering**

Det er 1/3-dels premiering i alle årsklasser, unntatt årsklasse 2008 og 2009 som kun får deltagerpremie. Årsklassene 2007 og 2006 får i tillegg til 1/3-premiering, også deltagerpremie.

#### **Innsømming Og Lagledermøte**

Innsømming: kl. 08:30  
Lagledermøte: kl. 09:00 (i kommunens kantine vegg i vegg med svømmehallen.)  
Stevnestart: kl. 10:00

### Kafeteria

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

### Annen Informasjon

Startlister vil være tilgjengelig på våre nettsider [www.oesk.no](http://www.oesk.no) noen dager før stevnestart

Spørsmål om stevnet kan stilles til stevneleder Alexandra Flaathen på tlf. 412 12 403 ([leder@oesk.no](mailto:leder@oesk.no)) eller til Jan Erik Møien på tlf. 918 55 884 ([sportslig@oesk.no](mailto:sportslig@oesk.no))

Det er gratis parkering rett utenfor svømmehallen, som for øvrig ligger midt i Hokksund sentrum.

## ØVELSESOPPSETT

1.	100 fri	Jenter	2.	100 fri	Gutter
3.	200 bryst	Jenter	4.	200 bryst	Gutter
5.	50 rygg	Jenter	6.	50 rygg	Gutter
7.	100 medley	Jenter	8.	100 medley	Gutter
9.	200 m fri	Jenter	10.	200 m fri	Gutter
11.	50 bryst	Jenter	12.	50 bryst	Gutter
13.	100 butterfly	Jenter	14.	100 butterfly	Gutter
15.	4 x 50 medley	Jenter	16.	4 x 50 medley	Gutter

## **PAUSE**

17.	800 fri	Jenter	18.	800 fri	Gutter
19.	100 rygg	Jenter	20.	100 rygg	Gutter
21.	200 medley	Jenter	22.	200 medley	Gutter
23.	50 butterfly	Jenter	24.	50 butterfly	Gutter
25.	100 bryst	Jenter	26.	100 bryst	Gutter
27.	50 fri	Jenter	28.	50 fri	Gutter
29.	200 rygg	Jenter	30.	200 rygg	Gutter

# VELKOMMEN SKAL DERE VÆRE