



# HARSTAD SVØMMEKLUBB

## GROTTEBADET, HARSTAD

**Lørdag 4. mai 2019**

**Søndag 5. mai 2019**



**Harstad Svømmeklubb** har, med NSF's godkjenning og i henhold til NSF's lover og regler, den store glede å invitere dere til Vågsfjordens perle og Grottestevnet 2019.

- Bassenget: 25 m, kloret ferskvann, vanntemperatur 27°, bølgebrytende baneskillere, 6 baner.
- Stevnestart: Lørdag kl. 10.00 første økt.  
Lørdag kl. 15.00 andre økt.  
Søndag kl. 09.00 første økt, start andre økt opplyses.
- Innsvømming: Lørdag kl. 08.30 og kl. 14.00.  
Søndag kl. 08.00.  
Sprintbaner vil bli anvist i deler av oppvarmingstiden ved behov.
- Lagledermøte: Lørdag kl. 08.30
- Dommermøte: 30 minutter før stevnestart begge dager. **Vi har behov for flere dommere og oppfordrer også dommere fra andre klubber til å melde seg.** Gi beskjed via e-post til [eirin.gabrielsen@harstad.kommune.no](mailto:eirin.gabrielsen@harstad.kommune.no) eller tlf 924 33 031 dersom dere har dommere som kan stille på stevnet.
- Startavgift: Individuell start kr. 100,- pr. øvelse.  
Svømmere født i 2009/2010 betaler kr. 100,- uansett antall starter.  
Lagstart kr. 200,- pr. øvelse.
- Påmelding: Må være oss i hende innen fredag 26. april kl. 2400.

Vi ber om at påmelding skjer elektronisk via påmeldingsfil (UNI\_P) og sendes til: [Odrydnin@online.no](mailto:Odrydnin@online.no)

Endringer / etteranmeldinger kan tas frem til og med lagledermøtet.  
Etteranmeldinger kan godtas dersom det er ledige baner, mot dobbel startavgift.  
Evt. strykninger for søndag må leveres sekretariatet før 08:15 søndag morgen. Er det flere etteranmeldinger enn ledige baner vil det bli foretatt loddtrekning.

Klasseinndeling: Herre/Gutter: Senior-2001,2002,2003,2004,2005,2006,2007, 2008,2009,2010  
Damer/Jenter: Senior-2002,2003,2004,2005,2006,2007,2008, 2009,2010.

Vi har egne klasser for parasvømmere etter NFS's sine lover. Klassen må spesifiseres i påmeldingen for hver enkelt øvelse.

Tidtaking: Det vil bli benyttet elektronisk tidtaking. Harstad svømmeklubb bruker Victoria resultatservice. Det blir Livetiming under stevnet.

Etter stevnet vil resultatene bli oversendt til [www.medley.no](http://www.medley.no)

På øvelse 1500 m fri er det maksimalt 2 heat for herrer/gutter og 2 heat for damer/jenter. Ved mange påmeldte vil påmeldt tid danne grunnlag for hvem som får svømme øvelsen. Er det flere enn 12 deltagere av hvert kjønn, og dette inkluderer deltakere uten påmeldt tid, vil det bli benyttet loddrekning for disse.

Premiering: Det vil bli 1/3 premiering i hver årsklasse fra 2008 og eldre. Årsklasse 2007, 2008, 2009 og 2010 premieres også med deltakerpremie. Årsklasse 2009 og 2010 vil ikke bli rangert på resultatlistene.

Handikapsvømmere premieres etter NSF's regler norsk klasseinndeling. I tillegg premieres beste dame og herresvømmer i klassene 2002 og eldre og klassene 2003 og yngre etter 4 øvelser sammenlagt med kr. 1.000,- hver.

Stafettene premieres med 1., 2. og 3.-plass.

Premier er gavekort fra G-sport.

Kost/losji: Vi tilbyr kost og losji på Harstad Skole.

Vi har satt sammen disse tilbudene:

A

- Innkvartering og forpleining fra fredag til søndag kr. 700,-  
Fredag: Kveldsmat fra kl 1900  
Lørdag: Frokost fra kl 0700. Mulighet for å lage matpakke.  
Middag fra kl 1900 på Harstad skole på kvelden.  
Søndag: Frokost fra kl 0700. Mulighet for å lage matpakke

B

- Innkvartering og forpleining fra fredag til søndag kr. 550,-  
Fredag: Kveldsmat fra kl 1900  
Lørdag: Frokost fra kl 0700. Mulighet for å lage matpakke.  
Søndag: Frokost fra kl 0700. Mulighet for å lage matpakke

C

- Innkvartering og forpleining fra lørdag til søndag kr. 550,-  
Lørdag: Frokost fra kl 0700. Mulighet for å lage matpakke.  
Middag fra kl 1900 på Harstad skole på kvelden.  
Søndag: Frokost fra kl 0700. Mulighet for å lage matpakke

D

- Innkvartering og forpleining fra lørdag til søndag kr. 400,-  
Lørdag: Frokost fra kl 0700. Mulighet for å lage matpakke.  
Søndag: Frokost fra kl 0700. Mulighet for å lage matpakke

E

- Lørdag: Middag fra kl 19.00 på Harstad skole kr 150,-

Minimum 1 voksen person må overnatte sammen med svømmerne. Underlag og sovepose/sengetøy medbringes.

NB! Bestilling av kost og losji må skje samtidig som påmeldingen til stevnet (innen fredag 26. april kl. 24:00). Oppgi også når dere vil ankomme Harstad slik at vi kan ta imot dere.

Hotell: Harstad svømmeklubb har også avtale med Scandic Harstad  
Enkeltrom kr. 890,-  
Dobbelrom kr. 990,- (kr 495,- pr. person)  
Trippel kr.1.170,- (kr. 390,- pr. person)  
Firemanns rom kr. 1.280,- (kr 320,- pr. person)

Referer til avtale med Hsvk.

”Chip” for  
garderobeskap: Utdeles til lagleder ved ankomst skole eller etter avtale.

Kafeteria: Grottebadets kafeteria er åpen under stevnet.

Påmelding: Odd Rydning, mobil 90506586, odrydning@online.no.

Stevneleder: Jan E. Töttermann, mobil 97503001  
[janerik@harstadbil.no](mailto:janerik@harstadbil.no)

### Øvrig bruk av Grottebadet

Familiemedlemmer av påmeldt svømmer **må betale egen inngang** for bruk av Grottebadets fasiliteter. Priser finner dere her:

<https://grottebadet.no/priser/>

Påmeldte svømmere kan IKKE benytte seg av Grottebadets øvrige fasiliteter utenfor Grottebadets åpningstider. Åpningstider finnes her:

<https://grottebadet.no/ar/apningstider/>

# ØVELSESUTVALG

<p><b>Øvelser den 4. mai</b> <b>Lørdag kl. 10.00</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 400 fri K</li><li>2. 400 fri M</li><li>3. 100 rygg K</li><li>4. 100 rygg M</li><li>5. 50 butterfly K</li><li>6. 50 butterfly M</li></ol> <p><b>Pause 15 min.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>7. 200 butterfly K</li><li>8. 200 butterfly M</li><li>9. 100 bryst K</li><li>10. 100 bryst M</li><li>11. 200 IM K</li><li>12. 200 IM M</li><li>13. 4 x 50 LM mix, min 2 jenter</li></ol> <p><b>Lørdag kl. 15.00</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>14. 50 rygg K</li><li>15. 50 rygg M</li><li>16. 200 bryst K</li><li>17. 200 bryst M</li><li>18. 100 fri K</li><li>19. 100 fri M</li></ol> <p><b>Pause 15 min.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>20. 4 x 50 fri K</li><li>21. 4 x 50 fri M</li></ol> <p>Utdeling av stafettpremier.</p>	<p><b>Øvelser den 5. mai</b> <b>Søndag kl. 09.00</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>22. 400 IM M</li><li>23. 400 IM K</li><li>24. 50 bryst M</li><li>25. 50 bryst K</li><li>26. 100 butterfly M</li><li>27. 100 butterfly K</li><li>28. 1 500 fri M</li><li>29. 1 500 fri K</li></ol> <p><b>Pause 30 min.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>30. 100 IM M</li><li>31. 100 IM K</li><li>32. 200 rygg M</li><li>33. 200 rygg K</li><li>34. 50 fri M</li><li>35. 50 fri K</li></ol> <p><b>Pause 15 min</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>36. 4 x 50 LM M</li><li>37. 4 x 50 LM K</li></ol> <p>Utdeling av stafettpremier.</p> <p>Utdeling av bestemannspremier yngre junior, eldre junior / senior for K /M.</p>
---	---

Harstad Svømmeklubb ønsker svømmere, trenere og ledere  
**VELKOMMEN TIL**

**GROTTESTEVNET 2019**