



## Innbydelse til **Poseidon's Telemark svøm** **12 og 13. September 2020** **i nye Kjølnesbadet.**

**SK Poseidon Porsgrunn** har med NSF's godkjenning, gleden av å invitere til Telemark svøm i Kjølnesbadet, Porsgrunn, **lørdag 12 og søndag 13. September 2020.**

Bassenget er 25 m, har **10 baner**, ferskvann og vanntemperatur på ca. 26,9 ° C. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler. Det benyttes elektronisk tidtaking, nye paller og ryggstartere under stevnet.

Velkommen til vår nye fantastiske hall, som også i år er arena for NM kortbane i november. Nytt i år grunnet «corona tilrettelegging» er:

- ✓ Det det blir ingen stafetter eller finaler. Vi tilbyr 400 Medley og 1500 Fri 2007 - 2011 før lunsj lørdag og søndag (Eget arrangement Del I) 2006- senior etter lunsj lørdag og søndag. (Eget arrangement Del II)
- ✓ Vi har åpen kiosk ihht regler for Covid 19, men tar IKKE kontanter. Kun vipps og kort
- ✓ Stevnet følger 1 meters regelen og er åpent for svømmere fra alle kretser og aldersgr.
- ✓ Arrangementet vil foregå uten publikum.
- ✓ Vi kan ha maks 200 deltagere på hver avdeling, det innebærer utøvere, trenere og lagledere. Vi oppfordrer derfor alle klubber til og ha med seg kun en trener og ingen lagledere for å få plass til så mange svømmere som mulig.
- ✓ Vi forbeholder oss retten til å takke nei til klubber som melder seg på utover vår kapasitet. Vi kjører først til møllen prinsippet, og prioriterer klubber som alltid stiller på våre stevner.
- ✓ For å overholde 1-meters regelen vil det ikke være innsvømming eller lagleder møte.
- ✓ Mellom hver avdeling skal hallen tømmes for deltagere, trenere og evt lagledere slik at nødvendig desinfisering kan utføres.
- ✓ Eventuell ny informasjon om smittevernregler mm grunnet Covid-19 vil bli lagt ut på livetiming. Det er derfor viktig at utøvere og trenere følger med på informasjonen som blir lagt ut helt opp mot stevnestart.

Mat som er bestilt blir servert som flotte matpakker til hver klubb hver dag.

Det blir ikke skoleovernatting grunnet Covid 19, men vi tilbyr rom på hotell Vic i gangavstand til hallen.

VIKTIG! å lese CORONA REGLENE. Disse finnes bakerst i invitasjonen, og blir også delt ut til hver klubb.

**Stevnet er åpent for følgende årsklasser:**

Damer/jenter: 2011 til og med Senior.

Herrer/gutter: 2011 til og med Senior.

Stevnekontoret i Kjølnesbadet vil være åpent fra fredag 13. September kl. 18, og til stevnets slutt søndag.

**Påmelding:**

Vi vil benytte oss av NSF's tjenester i forbindelse med påmeldinger og bekreftelse av disse. **HUSK** deltagere **OG** trenere. Vi anbefaler ikke lagledere .

Påmelding i Stevnebørsens format innen 1. September 2020 kl. 24:00 til [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no)  
John Erlend Christiansen, Tlf.: 909 73 709.

Etteranmelding i ledige baner godtas fortløpende mot dobbel startkontingent frem til 30 minutter før stevnestart lørdag og søndag. Dette faktureres etter stevnet.

Det oppfordres til å bruke **Itmobil.medley.no** til strykninger. Hver klubb får tildelt passord i egne konvolutter som utleveres i sekretariatet.

Bruk vedlagte påmelding - og bestillingsskjema i tillegg til elektronisk format.

**Arrangøren oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. til å melde på med stipulert tid slik GE19.15 i generelle regler for idretten gir anledning til.**

Startlister, heatlister og resultatlister legges ut på internett, <http://www.livetiming.no>  
Klubbene får utdelt informasjon, lister og billetter ol. ved ankomst.

**Startkontingent:**

Kr. 100,- pr. individuell start. Årsklasse 2011/2010 betaler kr 100,- uansett antall øvelser.

**Startkontingenten og betaling for overnatting og mat faktureres på egen faktura i etterkant av stevnet.**

## **PREMIERING:**

- Det er 1/3 premiering (premiekort fra XOSport) i alle klasser unntatt 2010 og 2011.
- I årsklasse 2008-2011 er det deltagerpremie til alle.
- Bestemannspremie for høyeste oppnådd poengsum i en øvelse til en gutt og jente (unntatt årsklasse 2010 og 2011) begge dager etter FINA 2019. Årsklassen for bestemannspremiene trekkes på lagledermøtet.
- Det deles ut egen bestemannspremie for høyeste oppnådd poengsum i en øvelse til beste gutt og beste jente i årsklasse 2005 (FINA – 2019). Premien er gitt av TIT – Telemark Toppidrettsgymnas – gavekort fra XOSport à kr. 1000,-

## ***PENGEPREMIER TIL DE BESTE KLUBBENE:***

Det vil bli pengepremie til de 3 beste klubbene under stevnet. Poeng for hver øvelse i hver klasse gis etter olympisk poengberegning.

### **PREMIERING KLUBB Telemark svøm 2020**

Beste klubb	kr. 3000,-
Nr. 2	kr. 2000,-
Nr. 3	kr. 1000,-

## **Stevneinformasjon og øvelsesutvalg**

### **Generelt:**

Ved stor deltagelse, tar arrangøren forbehold om å kunne begrense deltagelsen i enkelte øvelser.

Stevnet deles i to arrangementer, og hallen må tømmes mellom de to arrangementene

### **Stevne:**

Lørdag 12.09.19:	Stevnestart Del I: 08.00 Stevnestart Del II: Estimert 12:30
Søndag 13.09.19:	Stevnestart Del I: 08.00 Stevnestart Del II: Estimert 12:30

**Vi vil ikke ha noe lagledermøte grunnet Covid 19. Vi ber om at dere kontakter Stevneleder Merethe Pepevnik, 94826879 eller stevnekontoret fredag klokken 18 ved spm.**

**Dommer møte lørdag og søndag 07:15**

**Ved stor deltagelse forbeholder vi oss retten til å endre på ovennevnte tidspunkt!  
Ved stor deltagelse forbeholder vi oss retten til å kjøre 3 arrangementer.  
Det utarbeides et veiledende tidsskjema**

## **ØVELSESOPPSETT LØRDAG**

### **FORMIDDAG (2007 – 2011) KLOKKEN 08:00**

- Øvelse 1: 400m Fri Herr
- Øvelse 2: 200m Medley Damer
- Øvelse 3: 50m Bryst Herr
- Øvelse 4: 50m Rygg Damer
- Øvelse 5: 200m Rygg Herr
- Øvelse 6: 100m Fri Damer
- Øvelse 7: 50m B. fly Herr
- Øvelse 8: 100m B. fly Damer
- Øvelse 9: 200m Bryst Herr
- Øvelse 10: 100m Bryst Damer
- Øvelse 11: 100m Rygg Herr
- Øvelse 12: 200m B. fly Damer
- Øvelse 13: 50m Fri Herr
- Øvelse 14: 100m Medley Damer

### **PAUSE**

### **ETTERMIDDAG (2006 – SR) OPPSTART CA. 12:30**

- Øvelse 15: 400m Fri Herr
- Øvelse 16: 200m Medley Damer
- Øvelse 17: 50m Bryst Herr
- Øvelse 18: 50m Rygg Damer
- Øvelse 19: 200m Rygg Herr
- Øvelse 20: 100m Fri Damer
- Øvelse 21: 50m B. fly Herr
- Øvelse 22: 100m B. fly Damer
- Øvelse 23: 200m Bryst Herr
- Øvelse 24: 100m Bryst Damer
- Øvelse 25: 100m Rygg Herr
- Øvelse 26: 200m B. fly Damer
- Øvelse 27: 50m Fri Herr
- Øvelse 28: 100m Medley Damer
- Øvelse 29: 400m Medley Herr
- Øvelse 30: 1500m Fri damer

## **ØVELSESOPPSETT SØNDAG:**

### **FORMIDDAG (2007 – 2011) 0800**

- Øvelse 31: 400m Fri Damer
- Øvelse 32: 200m Medley Herrer
- Øvelse 33: 50m Bryst Damer
- Øvelse 34: 50m Rygg Herrer
- Øvelse 35: 200m Rygg Damer
- Øvelse 36: 100m Fri Herrer
- Øvelse 37: 50m B. fly Damer
- Øvelse 38: 100m B. fly Herrer
- Øvelse 39: 200m Bryst Damer
- Øvelse 40: 100m Bryst Herrer
- Øvelse 41: 100m Rygg Damer
- Øvelse 42: 200m B. fly Herrer
- Øvelse 43: 50m Fri Damer
- Øvelse 44: 100m Medley Herrer

### **PAUSE**

### **ETTERMIDDAG (2006 – SR) OPPSTART CA. 12:30**

- Øvelse 45: 400m Fri Damer
- Øvelse 46: 200m Medley Herrer
- Øvelse 47: 50m Bryst Damer
- Øvelse 48: 50m Rygg Herrer
- Øvelse 49: 200m Rygg Damer
- Øvelse 50: 100m Fri Herrer
- Øvelse 51: 50m B. fly Damer
- Øvelse 52: 100m B. fly Herrer
- Øvelse 53: 200m Bryst Damer
- Øvelse 54: 100m Bryst Herrer
- Øvelse 55: 100m Rygg Damer
- Øvelse 56: 200m B. fly Herrer
- Øvelse 57: 50m Fri Damer
- Øvelse 58: 100m Medley Herrer
- Øvelse 59: 400m Medley damer
- Øvelse 60: 1500m Fri Herrer

## Overnatting og måltider

SK Poseidon tilbyr overnatting i gangavstand til svømmehallen (ca. 15 min gange).  
Overnatting tilbys på Hotell Vic. Bestilling må skje direkte til Poseidon

Det tilbys overnatting fra fredag til søndag

Grunnet Covid 19 endrer vi matservering under stevnet til å inkludere matpakker som leveres ferdigpakket til hver klubb.

Måltider: frokost lørdag og søndag, lunsj lørdag og søndag.

### **Alle allergier bes meldes inn ved bestilling av matpakke**

Priser:

### **Hotell Vic Porsgrunn**

#### **Frokost og enkel kveldsmat inkludert**

1100,- pr natt for enkeltrom

1200,- pr rom pr natt for 2 personer i dobbeltrom

1500,- Pr rom pr natt for 3 personer i 3 sengs rom

1700,- pr rom pr natt for 4 personer i 4 sengs rom

Frokostpakke: 75 kr

Lunsjpakke: 100 kr

## Påmelding og bestillingsskjema:

Klubb: .....

Lagleder: .....

Kontaktperson: .....

E-post: ..... Tlf.: .....

### Påmelding:

Individuelle starter (senior – 2009)      stk. á kr. 100,-      kr.....

Individuelle starter 2010/11: \_\_\_\_\_ stk (personer) á 100,-      kr: \_\_\_\_\_

Trenere må registreres og sendes inn pr. klubb. Dette inkluderer fult navn og telefonnummer

### Bestilling av overnatting og/eller matservering:

Type rom: .....

Antall netter .....

### Bespising

Bespising i form av frokost og lunsjpakker blir levert til hver klubb, men må forhåndsbestilles. Viktig å krysse av for valg:

Frokost: Sett kryss for 1 drikke pr. måltid, og for nok pålegg til 3 skiver.

Lunsj: Sett kryss for 1 drikke pr. måltid, velg baguett eller salat.

	Stk pris (NOK)	Antall	Total (NOK)
Frokost lørdag	75		
Lunsj lørdag	100		
Frokost søndag	75		
Lunsj søndag	100		
SUM			

## LØRDAGENS MATPAKKER

NAVN OG KLUBB: \_\_\_\_\_

Frokost		Lunsj	
Beskrivelse	Sett kryss	Beskrivelse	Sett kryss
3 skiver brød		Baguett fin	
2 smør		Baguett grov	
1 kokt egg		salat m/kylling	
bringebærsyltetøy		Frukt 1 stk	
makrell i tomat		Juice appelsin	
leverpostei		Juice eple	
2 skiver ost Synnøve Finden		melk - lett	
2 skiver skinke		Bar - generisk	
2-3 paprikaskiver			
4 agurkskiver			
Juice appelsin			
Juice eple			
melk			
Sjoko melk			
Yoghurt			

## SØNDAGENS MATPAKKER

NAVN OG KLUBB: \_\_\_\_\_

Frokost		Lunsj	
Beskrivelse	Sett kryss	Beskrivelse	Sett kryss
3 skiver brød		Baguett fin	
2 smør		Baguett grov	
1 kokt egg		salat m/kylling	
bringebærsyltetøy		Frukt 1 stk	
makrell i tomat		Juice appelsin	
leverpostei		Juice eple	
2 skiver ost Synnøve Finden		melk - lett	
2 skiver skinke		Bar - generisk	
2-3 paprikaskiver			
4 agurkskiver			
Juice appelsin			
Juice eple			
melk			
Sjoko melk			
Yoghurt			

**Vennligst bruk dette oppsettet. Alle bestillinger sendes sammen med påmeldingen til John Erlend innen 01.09.2019 23:59!**



**Kontaktpersoner:**

Stevnet: Merethe Pepevnik Tlf. 948 26 879  
Overnatting: Rune Kristiansen Tlf. 406 17 861

[merethe\\_pepevnik@yahoo.com](mailto:merethe_pepevnik@yahoo.com)  
[rukr369@gmail.com](mailto:rukr369@gmail.com)

**SK Poseidon ønsker vel møtt til årets  
Telemark svøm.**

**Vi kan anbefale Dominos og Jimmy's  
til middag – spør oss om rabattkoder**

**Vennligst sett dere inn i vedlagte  
Corona regler. Disse vil bli oppdatert  
fortløpende etter FHI og NSF sine  
anbefalinger.**

## **Regler ved stevner i regi av SK Poseidon under Covid-19**

### **Personer som ikke får delta på eller være tilstede under stevner:**

- ✓ Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- ✓ Personer som ikke følger de instruksjoner idrettslaget gir under stevnet.
- ✓ Vi forbeholder oss retten til å bortvise utøvere eller andre ved brudd på smitteverntreglene. Oppdaterte regler vil ligge ved i lagleders konvolutt som hentes i sekretariatet ved ankomst.

### **Overnatting og bevertning:**

- ✓ Det blir etter gjeldene regler tilbydd kun hotellovernatting under stevnet.
- ✓ Hver klubb må ha detaljert oversikt over hvem og når de enkelte er tilstede.
- ✓ Bevertning – Det kan forhåndsbestilles frokostpakker og lunsjpakker som deles ut til hver enkelt klubb. Dette for å redusere smittefare og sikre at alle som ønsker å spise ved svømmehallen har en mulighet for å sikre seg mat. Det fins mange fine restauranter i byen vår og det er kun en kort gåtur dit, dette anbefaler vi for middagen på kvelden. Dominos kan levere pizza etter avtale ved skolen.
- ✓ Kafe – det vil være kafe med flere sittemuligheter og vi minner alle om å passe på avstand til andre særlig når man står i kø.
- ✓ Det vil ikke være anledning til å spise inne i hallen, da halleier ikke tillater dette. Men vi har flere øvrige arealer satt av til dette ihht reglement for Covid 19.

### **Ankomst**

- ✓ Ved ankomst anbefaler vi at klubbene samles og at trener går til sekretariatet og henter akkrediteringer til sin klubb.
- ✓ Etter dagens standard for smittevern er det viktig at alle som skal inn i Arenaen blir registrert og oppgir kontaklinformasjon dersom smitte skulle bli oppdaget i, under eller etter stevnet.
- ✓ Halleier ønsker ikke at folk skal ha på sko inne i hallen så vi vil ha skoparkering i 1. etasje eller du kan få utlevert skotrekk. Det er å foretrekke at dere har med egnede innesko.

### **Premiering**

- ✓ For å redusere smitterisikoen ved kø-ståing kommer vi til å samle opp alle premier for klubbene og trener kan hente disse på slutten av dagen inne på sekretariatet. Premiene vil være merket med øvelsesnummer og navn.

### **Annet**

- ✓ Skulle utøvere eller andre bli syke eller utvikle symptomer under stevnet er det viktig at man isoleres og reiser hjem så fort som mulig og at sekretariatet blir underrettet.
- ✓ Det er viktig at hver klubb tar ansvar for å dele gruppen sin inn i gjeldende Kohort størrelser. Dersom det er restriksjoner fortsatt på hvor mange som kan være tilstede på arrangementet er det viktig å melde riktig antall som kommer fra hver enkelt klubb. Hvem må være tilstede og hvem ønsker man eventuelt i tillegg, slik at det vil være lettere å få oversikt over hvor mange som til en hver tid er på stevnet. Her forbeholder vi oss retten til å styre hvor mange som får komme fra hver klubb dersom det settes begrensninger på antall i arenaen.