



# HARSTAD SVØMMEKLUBB

## GROTTEBADET, HARSTAD

**Søndag 30.05 2021**



**Harstad Svømmeklubb** har, med NSF's godkjenning og i henhold til NSF's lover og regler, den store glede å invitere til internt stevne 30.05.2021  
Pga. smittevern er stevnet kun åpent for deltakere fra Harstad kommune.

- Bassenget: 25 m, kloret ferskvann, vanntemperatur 27°,  
bølgebrytende baneskillere, 4 baner.
- Stevnestart: Søndag kl. 18:00 første økt, start andre økt opplyses.
- Innsvømming: Søndag kl. 17.30.  
Sprintbaner vil bli anvist i deler av oppvarmingstiden ved behov.
- Lagledermøte: Søndag 17.40.
- Dommermøte: Søndag 17.30. Gi beskjed via e-post til  
[eirin.gabrielsen@harstad.kommune.no](mailto:eirin.gabrielsen@harstad.kommune.no) eller tlf 924 33 031  
dersom dere kan være dommer.
- Startavgift: Alle starter gratis.
- Påmelding: Må være oss i hende innen torsdag 27.05. kl. 24.00.
- Vi ber om at påmelding sendes til: [Odrydnin@online.no](mailto:Odrydnin@online.no)
- Endringer / etteranmeldinger kan tas frem til og med lagledermøtet.
- Klasseinndeling: Herrer / Gutter: Senior, 2002,2003,2004,2005,2006,2007,  
2008,2009,2010,2011, 2012.  
Damer / Jenter: Senior, 2003,2004,2005,2006,2007,2008,  
2009,2010,2011, 2012.
- 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).
- Premiering: Ingen premiering på dette stevnet. Årsklassene 2011 og 2012 vil  
ikke bli rangert på resultatlistene.
- Påmelding: Odd Rydning, mobil 90506586, [odrydning@online.no](mailto:odrydning@online.no).

Stevneleder: Elisabeth Klausen, mobil 48105884.

## ØVELSESUTVALG

<p><b>Øvelser den 21. mars</b> <b>Søndag kl. 18.00</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 400 fri D</li><li>2. 400 fri H</li><li>3. 50 butterfly D</li><li>4. 50 butterfly H</li><li>5. 100 rygg D</li><li>6. 100 rygg H</li></ol> <p><b>Pause 10 min.</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>7. 100 bryst D</li><li>8. 100 bryst H</li><li>9. 200 IM D</li><li>10. 200 IM H</li><li>11. 50 fri D</li><li>12. 50 fri H</li></ol> <p><b>Pause 10 min</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>13. 200 bryst D</li><li>14. 200 bryst H</li><li>15. 100 fri D</li><li>16. 100 fri H</li></ol>	<p><b>Pause 10 min</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>17. 100 IM D</li><li>18. 100 IM H</li><li>19. 200 rygg D</li><li>20. 200 rygg H</li><li>21. 50 rygg D</li><li>22. 50 rygg H</li></ol> <p><b>Pause 10 min</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>23. 50 bryst D</li><li>24. 50 bryst H</li><li>25. 100 butterfly D</li><li>26. 100 butterfly H</li></ol>
--	---

Harstad Svømmeklubb ønsker svømmere, trenere og ledere

VELKOMMEN TIL

# Internt stevne