



Landsdel Årsklassemønstring Landsdel MIDT 2021

Namsos
3.-5.september 2021



Som teknisk arrangør har Namsos Svømmeklubb, på vegne av Norges Svømmeforbund, gleden av å invitere til Zeekit Landsdel Årsklassemønstring (LÅMØ) 2021 i landsdel Midt.

Årsklassemønstringen arrangeres etter NSF's lover og regler, og etter gjeldende smitteverntregler. Stevnet arrangeres uten publikum.

Åpning

Fredag 3.september 2021 kl. 13.40, stevnestart kl.14.00.

Deltagelse

De 24 guttene og 24 jentene med høyest sammenlagt poengsum (FINA-2019) i årsklassene 13-16 år samt at det er åpent i 11- og 12-årsklassen. Dette betyr at alle 11- og 12-åringene som har gyldig tid i alle 5 øvelser har rett til å delta. Alle svømmere må ha gyldig lisens fra NSF.

Øvelsesutvalg

Alle deltakere må svømme 5 individuelle øvelser (fri, rygg, bryst, butterfly, medley)

Årsklassemønstringen arrangeres for gutter og jenter 11-16 år (2010 - 2005).

Gutter / Jenter 11 år: 400m fri, 100m rygg, 100m bryst,
50m butterfly, 200m medley

Gutter / Jenter 12-16 år: 400m fri, 200m rygg, 200m bryst,
100m butterfly, 200m medley

Påmeldingsperiode til Zeekit Landsdel Årsklassemønstring 2021

Resultater oppnådd i approberte stevner i perioden 25.februar 2019 til 18.august 2021 gjelder for påmeldingsperioden til LÅMØ. Utøverne rangeres etter sammenlagt poengsum for de 5 øvelsene som inngår, og utøverne må ha gyldige tider på alle 5 øvelsene for å kunne delta. Poengtype FINA-2019 benyttes til kvalifisering.

Tidene som poengsummene beregnes fra, må være gyldige, d.v.s. oppnådd i løpet av kvalifiseringsperioden. Ved lik poengsum ved kvalifisering i 13-16 årsklassene blir den med høyest poengsum på 200IM rangert først. Er det også lik poengsum på 200m IM blir begge rangert likt. Det er tiden som gir høyest poeng som benyttes i rangeringen inn til stevnet, men i heatoppsettet blir bestetid uavhengig av bassenglengde benyttet.

Ved forfall i klassene 13-16 år vil tilbud om plassen gå til svømmerne som er rangert som nr 25 og nedover, i rangeringsrekkefølge. Er det færre enn 24 med i klassen er det tillatt med etteranmelding inntil lagledermøtet første dag er avsluttet. Er det 24 eller flere med vil etteranmeldinger bli rangert sist på rangeringslisten, rangert etter tidspunktet etteranmeldingen blir meddelt arrangør.

I klassene 11 og 12 år er det tillatt med etteranmelding inntil lagledermøtet første dag er avsluttet. Tider må være oppnådd i kvalifiseringsperioden.

Det kreves dobbel startkontingent for etteranmeldinger.



Påmelding

Påmeldingsfrist er **18. august 2021 kl. 24.00.**

Lagleders mobilnummer legges ved påmeldingen.

Hver klubb skal ha en smittevernansvarlig. Denne skal til enhver tid ha oversikt over hvem som er og har vært inne i svømmehallen.

Klubbens smittevernansvarlige sitt navn, mobilnummer og e-post må følge påmeldingen

Påmelding sendes til Norges Svømmeforbund:

John Erlend Christiansen - jech@medley.no - 9097 3709.

Påmelding gjøres ved at klubbens oppmann sender en mail med navn på de som skal delta. Uni_p påmeldingsfil er ikke påkrevd til dette stevnet.

Tider til rangering og til heatoppsett hentes automatisk fra medley.no.

Sjekk derfor i god tid før påmeldingsfristen at alle tider for klubbens svømmere er registrert på medley.no.

Strykninger meddeles til arrangør:

Anders Haagensen Strand, stevne@namsos-sk.org, 958 14 374

Alle påmeldinger blir bekreftet, og påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekreftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem er mobil 9097 3709 åpen fram til kl. 24.00 den 18.august 2021.

Rangeringslister og hvem som er påmeldt kan følges på:

<http://www.medley.no/?page=aamlandsdel>

Deltakeroversikt blir IKKE sendt ut men blir publisert på www.svomming.no kort tid etter påmeldingsfristen.

Resultater sammenlagt

Det kåres landsdelsmester i hver av de 6 årsklassene, og for hvert kjønn.

Alle utøvere **MÅ** svømme alle 5 øvelser for årsklassen, og alle øvelsene teller med i den sammenlagte poengsummen for hver utøver. Den med høyest poengsum blir landsdelsmester. I resultatlisten teller **Brutt** og **Disk** 0 poeng, mens **ikke møtt** fører til at utøveren ikke blir rangert. Poengtype FINA-2020 benyttes for beregning av sammenlagresultater.

Premiering

Deltagerpremie til alle i 11- og 12-års klassene

NSFs medalje 1-3 plass pr øvelse i alle årsklasser

Egnet premie 1-6 plass sammenlagt pr årsklasse i alle klasser

Premieutdeling er som på mesterskap, etter hver øvelse.

Direkte kvalifisering til årsklassemesterskap i Sandnes 2021

LÅMØ gjelder som direkte kvalifisering til ÅM (Årsklassemesterskap) for årsklassene 13-16 år.

Etter LÅMØ er avsluttet vil det bli laget en nasjonal rangeringsliste for alle 11 og 12 åringene. De tre beste 11- og 12-åringene på landsbasis vil få tilsendt diplom fra NSF.

Deltakeravgift

Deltakeravgiften er kr. 500,- pr. svømmer.

Innbetaling til: Namsos Svømmeklubb

Kontonummer: 4400.40.82149 SpareBank 1 SMN

Innbetalingen merkes med: LÅMØ Midt 2021, klubbens navn og antall deltagere.

Husk å ta med kvittering på lagledermøte for betalt startkontingent.

Utøvere fra klubber som ikke har betalt startkontingent blir nektet start.

Stevnekontor

Stevnekontoret i svømmehallen har åpent fredag fra kl.11:00 og under hele arrangementet.

Lagledermøte

Oasen svømme- og miljøsenter, Laglederrom 2.etasje (skiltet), fredag kl.12.00

Kontaktpersoner

Stevneleder: Bjarne Holmsen (bh@mester-bygg.no / 970 87 250)

Teknisk leder: Morten Berntsen (morten@dueslaget.no / 975 36 100)

Stevnekontor: Irina Fyrileiv (irina.fyrileiv74@gmail.com / 990 46 737)

Pressekontakt: Jan Roger Husby (jan.roger.husby@smn.no / 911 24 153)

Innsvømming og stevnestart

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Torsdag	Etter avtale med stevneleder	
Fredag	12.00-13.30	14.00
Lørdag	07.30-08.45	09.00
Lørdag	13.45-14.45	15.00
Søndag	07.30-08.45	09.00
Søndag	12.45-13.45	14.00

Øvelsesoppsett Zeekit Landsdel Årsklassemønstring 2021

Øvelse jenter	Fredag kl. 14.00		Øvelse gutter
1	50 m butterfly	klasse født 2010	2
3	100 m butterfly	klasse født 2009	4
5	400 m fri	klasse født 2008	6
7	400 m fri	klasse født 2007	8
9	400 m fri	klasse født 2006	10
11	400 m fri	klasse født 2005	12
Lørdag kl. 09.00			
13	400 m fri	klasse født 2010	14
15	400 m fri	klasse født 2009	16
17	100 m butterfly	klasse født 2008	18
19	100 m butterfly	klasse født 2007	20
21	100 m butterfly	klasse født 2006	22
23	100 m butterfly	klasse født 2005	24
Lørdag kl. 15.00			
25	100 m bryst	klasse født 2010	26
27	200 m bryst	klasse født 2009	28
29	200 m bryst	klasse født 2008	30
31	200 m bryst	klasse født 2007	32
33	200 m bryst	klasse født 2006	34
35	200 m bryst	klasse født 2005	36
Søndag kl. 09.00			
37	100 m rygg	klasse født 2010	38
39	200 m rygg	klasse født 2009	40
41	200 m rygg	klasse født 2008	42
43	200 m rygg	klasse født 2007	44
45	200 m rygg	klasse født 2006	46
47	200 m rygg	klasse født 2005	48
Søndag kl. 14.00			
49	200 m medley	klasse født 2010	50
51	200 m medley	klasse født 2009	52
53	200 m medley	klasse født 2008	54
55	200 m medley	klasse født 2007	56
57	200 m medley	klasse født 2006	58
59	200 m medley	klasse født 2005	60

Informasjon fra arrangør

LÅMØ Midt 2021 arrangeres i midtdelt 50m langbanebasseng.

Konkurransedelen foregår i 25m basseng med 6 konkurransebaner. I tillegg er det tilgang til 25m basseng for oppvarming/inn- og utsvømming i 8 baner. Alle baner er delt med bølgedempende baneskillere. Vanntemperatur cirka 26 °C. Startblokker er av type Swiss Timing OSB14. Ryggstartplattformer er av type Swiss Timing OBL2PRO.



Overnatting

Følgende overnattingsalternativer tilbys ifm. Zeekit LÅMØ Midt 2021:

Overnatting på skole

Overnatting på klasserom, Namsos ungdomsskole. Inkluderer frokost. Se nærmere informasjon i bestillingsskjemaet på invitasjonens siste side.

Pris pr person: 300 kr/døgn

Bestilling: Ihht. bestillingsskjema på invitasjonens siste side.

Bestillingsskjema sendes på e-post til stina.petterson@outlook.com.

Bestillingsfrist: 22.august 2021.

Betaling: Faktureres etterskuddsvis til klubbens oppgitte fakturaadresser.

Tinos Hotell

Overnatting inkludert frokost.

Pris enkeltrom: 900 kr/døgn

Pris dobbeltrom: 1.100 kr/døgn

Pris 3-mannsrom: 1.300 kr/døgn

Pris 4-mannsrom: 1.500 kr/døgn

Bestilling: Den enkelte klubb bestiller direkte til Tinos Hotell. E-post: booking@tinohotell.no Tlf: 742 18 000. Bookingkode LÅMØ 2021 oppgis ved bestilling.

Bestillingsfrist: Løpende, dvs. tilgjengelighet som for øvrige bestillende, det lønner seg å være raskt ute.

Betaling: Direkte til Tinos Hotell ved utsjekk.

Scandic Rock City

Overnatting inkludert frokost.

Pris enkeltrom: 1.060 kr/døgn

Pris dobbeltrom: 1.170 kr/døgn

Pris 3-mannsrom: 1.275 kr/døgn

Bestilling: Den enkelte klubb bestiller direkte til Scandic Rock City. E-post: rockcity@scandichotels.com Tlf: 742 24 010. Bookingkode -318LAM030921 oppgis ved bestilling.

Bestillingsfrist: 15.august 2021.

Betaling: Direkte til Scandic Rock City ved utsjekk.

Namsos Camping

Overnatting i campinghytter eller på caravanplasser dersom egen campingvogn/bobil medbringes.

Pris hytte m/dusj 5 senger, inkl. kjøkken og TV-stue: 800 kr/døgn

Pris hytte m/dusj 4 senger, inkl. kjøkken og TV-stue: 800 kr/døgn

Pris liten hytte 4 senger m/tilgang til dusj i sanitærbygg, inkl. kjøleskap: 400 kr/døgn

Pris liten hytte 2 senger m/tilgang til dusj i sanitærbygg, inkl. kjøleskap: 400 kr/døgn

Caravanplass m/strøm og tilgang til dusj i sanitærbygg: 200 kr/døgn (drop-in bestillinger)

Caravanplass u/strøm og tilgang til dusj i sanitærbygg: 150 kr/døgn (drop-in bestillinger)

Bestilling: Den enkelte klubb bestiller direkte til Namsos Camping. E-post: booking@namsos-camping.no

Tlf: 915 27 853 / 742 75 344.

Bestillingsfrist: 27.august 2021.

Betaling: Direkte til Namsos Camping ved utsjekk.



Bespising

Følgende bespisingalternativer tilbys ifm. Zeekit LÅMØ Midt 2021:

Frokost

Serveres på skolen. For de som overnatter på skolen inngår frokost i overnattingspris. For de som ikke overnatter på skolen men som ønsker frokost, anføres dette i egen kolonne (se i bestillingsskjemaet under).

Pris: 100 kr/dag.

Bestilling: Ihht. bestillingsskjema på invitasjonens siste side.

NB! Ved matallergier må dette påføres i merknadsfeltet

Bestillingsskjema sendes på e-post til stina.petterson@outlook.com.

Bestillingsfrist: 22.august 2021.

Lunspakke

Lunspakke m/grov baguett, frukt og drikke (appelsin- eller eplejuice).

Pris: 70 kr/dag.

Bestilling: Ihht. bestillingsskjema på invitasjonens siste side.

NB! Ved matallergier må dette påføres i merknadsfeltet.

Bestillingsskjema sendes på e-post til stina.petterson@outlook.com.

Bestillingsfrist: 22.august 2021.

Middag fredag/lørdag 03./04.sept

Serveres på skolen, middag med gryterett (fredag) og pizza (lørdag) inkl. drikke (mineralvann).

Pris: 350 kr totalt for lør+søn.

Bestilling: Ihht. bestillingsskjema på invitasjonens siste side.

NB! Ved matallergier må dette påføres i merknadsfeltet.

Bestillingsskjema sendes på e-post til stina.petterson@outlook.com.

Bestillingsfrist: 22.august 2021.

For personer med matallergier som gluten- og laktoseintoleranse tilbys måltider tilpasset dette.

Transport til/fra og i Namsos

For reise til og fra Namsos forefinnes flere alternativer:

Bil

For bilister som kommer nord- eller sørfra nyttes E6 frem til Asphaugen, hvor man videre kjører FV17 til man ankommer Namsos.

Utvalgte kjøretider:

Kristiansund – Namsos, cirka 5t 30m

Trondheim – Namsos, cirka 3t 00m

Stjørdal/Trondheim lufthavn – Namsos, cirka 2t 20m

Steinkjer – Namsos, cirka 1t 00m

Rørvik/Kolvereid – Namsos, cirka 1t 45m

Tog/buss

VYs nordgående tog (Trønderbanen) fra Melhus og opp til Steinkjer trafikkerer strekningen cirka 1 gang pr time. Fra Steinkjer kan korresponderende buss (AtB) til Namsos benyttes. Forøvrig trafikkerer AtB strekningen Levanger-Verdal-Steinkjer-Namsos med bussavganger hver time.

Fly

Tilreisende fra Møre & Romsdal (og øvrige deler av landet) vil i tillegg til reisealternativene nevnt over, kunne benytte flytransport med Widerøe via Trondheim Lufthavn Værnes som trafikkerer Namsos lufthavn 3-4 ganger i døgnet.

Hurtigbåt

For tilreisende fra Ytre Namdal kan hurtigbåt også benyttes som alternativ til busstransport.

For reise internt i Namsos:

Kollektivtrafikk

Internttrafikk i og rundt Namsos sentrum trafikkeres av AtB. AtB drifter bybusstilbud mellom sentrum og stevneanlegg (inkl. busstopp i nær tilknytning til de fleste innkvarteringstilbudene).

Minibuss

Ved behov for leie av minibuss etc. vil Namsos Svømmeclubb kunne være behjelpelig med å etablere kontakt for tilreisende klubber til aktuelle utleiere i området. Dette må forespørres av den enkelte klubb ifm. bestilling av overnatting/bespising.

**Alle ønskes hjertelig velkommen til en god svømmeopplevelse ved årets LÅMØ Midt 2021.
Velkommen til Namsos og Oasen svømme- og miljøanlegg.**



BESTILLINGSSKJEMA

Overnatting skole og måltider

Klubb:

Orgnr:

Fakturaadresse:

Klubbens kontaktperson:

Tlf kontaktperson:

E-post kontaktperson:

Bestillingsfrist: 22.august 2021

Bestillingsskjemaet sendes i utfylt stand pr e-post til stina.petterson@outlook.com

Klubben bes oppgi totalt antall personer pr dag/døgn for hhv. skoleovernatting og måltider i skjemaet.

		Fre 03.sept	Lør 04.sept	Søn 05.sept
Overnatting skole (frokost inkl. i prisen)	300 kr/døgn			
Frokost (for personer som ikke overnatter på skole)	100 kr/dag			
Lunsjpakke	70 kr/dag			
Middag (fredag og lørdag)	350 kr totalt for fre + lør			

Merknader (matallergier etc.):

.....

.....

.....

Rom på skolen anvises fredag ettermiddag. Klubbens oppgitte kontaktperson utnevner en romansvarlig pr tildelt rom. Denne fyller ut og overleverer romliste med oversikt over hvilke personer som overnatter på tildelt rom til Namsos Svømmeklubbs overnattingsansvarlig.

Ved avreise skal klubben rydde og tømme rommene. Pulter settes tilbake slik de sto ved ankomst. Romansvarlig og Namsos Svømmeklubbs overnattingsansvarlig signerer utsjekkliste. Ved mangelfull rydding eller skader på rom og inventar, belastes kostnadene aktuell klubb.

Overnattinger (på skole) og måltider faktureres etterskuddsvis av Namsos Svømmeklubbs økonomiansvarlig til klubbens oppgitte fakturaadresse.