



Verdal svømmeklubb vil med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler  
invitere alle svømmevenner til krets/regionstevnet VikingSvøm 2023.

- Tid og sted:** Lørdag 13. mai kl. 11.00 i Verdal svømmehall. Innsvømming og lagledermøte fra kl. 10.00.
- Bassenget:** 6 x 25m, ferskvann og vanntemperatur ca. 27 grader med bølgebrytende banetau. Det benyttes helautomatisk tidtakersystem med innslagsplater og resultattavle. Victoria resultatsystem og livetiming.
- Påmelding:** Innen 3. mai kl. 23.59. Etteranmeldelse godtas mot dobbel startavgift frem til 13. mai kl. 10.00  
Påmelding sendes samlet for hver klubb til epost [stevne@svommeklubben.no](mailto:stevne@svommeklubben.no) . Benytt gjerne (UNI\_P) fil eller påmeldingsfunksjonen som finnes på [www.medley.no](http://www.medley.no).
- Klasser:** Alle årsklasser fra 9 år (f.2014) til senior. Funksjonshemmede i egne klasser. **Rekrutter** stiller i eget stevne (mixed) som kjøres i en utvidet pause mellom øvelse 11 og 12. Stafetter en klasse.
- Startavgift:** Individuell start kr. 100,-. Lagstart kr. 200,-. Rekrutter og 2 yngste årsklasser i approbertstevnet kr. 100,- samlet for alle øvelser. Faktureres til klubbene i etterkant av stevnet. Oppgi epost for fakturering ved påmelding.
- Premiering:** 1/3 premiering for f.2012 og eldre. Alle f.2011-2017 får deltakerpremie. Stafetter medaljer.
- Kontakt:** Stevneleder Vidar Øvrum, 48094281. **Oppfordrer deltakende klubber til å stille med dommere.**

#### Øvelser approbert:

1	400 fri damer	2	400 fri herrer	12	400 ind.medley mixed	13	50 fri herrer
3	100 rygg damer	4	100 rygg herrer	14	50 fri damer	15	200 rygg herrer
5	50 bryst damer	6	50 bryst herrer	16	200 rygg damer	17	100 bryst herrer
7	100 fly damer	8	100 fly herrer	18	100 bryst damer	19	50 fly herrer
9	50 rygg damer	10	50 rygg herrer	20	50 fly damer	21	200 fly mixed
11	4 x 50 lagmedley Mix			22	4 x 50 fri herrer	23	4 x 50 fri damer

#### Øvelser rekrutt:

101	50 fri mixed	102	25 rygg mixed
103	25 bryst mixed	104	25 fri mixed
105	25 fly mixed	106	50 bryst mixed
107	100 ind.medley	108	4 x 25 fri mixstafett



Velkommen til Verdal!