



ØVRE EIKER SVØMMEKLUBB

Øvre Eiker Svømmeklubb har gleden av å invitere til

BLINK-Svøm i Hokksund Søndag 10. september 2023

Velkommen

Med NSF godkjenning og i.h.t NSF lover og regler har Øvre Eiker Svømmeklubb gleden av å invitere til åpningsstevne i Hokksund søndag 10. september kl.10:00

Bassenget og Tidtaking

Bassenget er 25 m og har 5 baner. Vanntemperaturen er ca. 27 grader celsius. Det benyttes helautomatisk tidtaking med resultatavle på vegg, samt livetiming.

Årsklasser

Stevnet er åpent for alle svømmere født i 2014 og eldre.
Stafetten svømmes i en felles klasse.

Påmelding

Påmelding må være oss i hende senest **onsdag 30.august**. Klubben bruker dataprogrammet Jechsoft Victoria. Påmelding skal fortrinnsvis skje pr. e-post til: oppmann@oesk.no

Vi oppfordrer alle som IKKE har oppnådd tid de siste tolv måneder, til å melde på med stipulert tid, slik §GE22A6 i de generelle regler for idretten gir anledning til.

Startkontingenter

Kr 100.- pr. individuell start og kr. 200.- pr. lagstart. Svømmere i årsklasse 2013 og 2014 betaler kun 100.- uavhengig av antall starter. Etteranmeldinger godtas i ledig bane mot dobbel startkontingent. Startkontingent faktureres klubben etterskuddsvis. All betaling MÅ gå gjennom deltagerklubben og ikke direkte fra utøvere. Vi ber om at e-post til klubbens kasserer blir oppgitt sammen med påmeldingen.

Premiering

Det er 1/3-dels premiering i alle årsklasser, unntatt årsklasse 2013 og 2014 som kun får deltagerpremie. Årsklassene 2011 og 2012 får i tillegg til 1/3-premiering, også deltagerpremie.

Innsvømming Og Lagledermøte

Innsvømming: kl. 08:30
Lagledermøte: kl. 09:00 (*i kommunens kantine vegg i vegg med svømmehallen.*)
Stevnestart: kl. 10:00

Kafeteria

Et rikt utvalg av mat og drikke vil være å få kjøpt i kafeteria tilknyttet svømmehallen.

Annen Informasjon

Det vil være et kontantløst stevne.

Spørsmål om stevnet kan stilles til Knut Morten Johansson på tlf. 977 92 354 oppmann@oesk.no eller stevneleder Jan Erik Møien på tlf. 918 55 884.

Det er gratis parkering rett utenfor svømmehallen. Adresse: Stasjonsgata 24, 3300 Hokksund.

ØVELSESOPPSETT

1.	200 bryst	Jenter	2.	200 bryst	Gutter
3.	100 fri	Jenter	4.	100 fri	Gutter
5.	50 rygg	Jenter	6.	50 rygg	Gutter
7.	100 medley	Jenter	8.	100 medley	Gutter
9.	200 fri	Jenter	10.	200 fri	Gutter
11.	50 bryst	Jenter	12.	50 bryst	Gutter
13.	100 butterfly	Jenter	14.	100 butterfly	Gutter
15.	4 x 50 medley	Jenter	16.	4 x 50 medley	Gutter

PAUSE

17.	400 fri	Jenter	18.	400 fri	Gutter
19.	100 rygg	Jenter	20.	100 rygg	Gutter
21.	200 medley	Jenter	22.	200 medley	Gutter
23.	50 butterfly	Jenter	24.	50 butterfly	Gutter
25.	100 bryst	Jenter	26.	100 bryst	Gutter
27.	50 fri	Jenter	28.	50 fri	Gutter
29.	200 rygg	Jenter	30.	200 rygg	Gutter

