

Til: Svømmeklubbene - Svømmekretsene - Norges Svømmeforbund

I henhold til terminlista og NSF's lover og regler, inviterer Gjøvik Svømmeklubb igjen til:

GJØVIK OPEN 2008

GJØVIK SVØMMEHALL - SØNDAG 9. MARS 2008

Vi har 25 m basseng med 6 baner, bølgebrytende baneskillere og ferskvann som holder 28 °C.

OM STEVNET:

Stevnet avvikles tdelt: først en uapprobert rekruttdel for årsklassene 1999 og yngre, samt eldre nybegynnere – deretter det approberte hovedstevnet for årsklassene 1998-1989 og senior.

- Rekruttdelen starter kl. 10.00 - med innsvømming fra kl. 09.00.
- Hovedstevnet starter kl. 12.30 - med innsvømming fra etter rekruttdelens slutt.
- Lagledermøter: for rekruttdelen kl. 09.10 – og for hovedstevnet kl. 11.30. **NB!**

Bruk av Fjellhallkafeen! Bedre svømmehallklima!

ØVELSESPROGRAM:

DEL 1: Rekruttdelen – årgang 1999 og yngre, samt eldre nybegynnere:			
Jenter		Gutter	
Nr.	Øvelse:	Nr.	Øvelse:
1	50 m Bryst	2	50 m Bryst
3	50 m Fri	4	50 m Fri
5	25 m Butterfly	6	25 m Butterfly
7	25 m Rygg	8	25 m Rygg
9	25 m Bryst	10	25 m Bryst
11	25 m Fri	12	25 m Fri

DEL 2: Hovedstevnet – årgang 1998 og eldre:			
Kvinner		Menn	
Nr.	Øvelse:	Nr.	Øvelse:
13	200 m Bryst	14	200 m Bryst
15	100 m Medley	16	100 m Medley
17	100 m Rygg	18	100 m Rygg
19	50 m Butterfly	20	50 m Butterfly
21	100 m Fri	22	100 m Fri
25	4x50 m Medley	26	4x50 m Medley
Pause... (ca 30 min.)			
27	200 m Fri	28	200 m Fri
29	100 m Bryst	30	100 m Bryst
33	50 m Fri	34	50 m Fri
35	100 m Butterfly	36	100 m Butterfly
37	4x50 m Fri	38	4x50 m Fri

PÅMELDING:

Påmelding sendes fortrinnsvis som e-post til 5evensen@online.no, eventuelt som brevpost til Bjørn Evensen, Staudeveien 5, 2817 Gjøvik.

Påmeldinger må være mottatt senest mandag 3.mars, kl. 23.00.

Etteranmeldinger mulig på lagledermøtene – i ledige baner – mot dobbel startkontingent.

STARTKONTINGENT:

Deltakerne på stevnets rekruttdel betaler kun kr. 75,- totalt - uansett antall starter.

Startkontingenten på hovedstevnet er kr. 75,- pr. start for de født 1997 eller før, mens de født 1998 betaler kun kr. 75,- for hele stevnet. På stafettene er startkontingenten kr. 150,- pr. lag.

Startkontingenten innbetales ved påmelding til: Gjøvik Svømmeklubb, postboks 243, 2803 Gjøvik – til konto. **2010.22.50711**. Ta med kvittering. Kontantoppgjør til kasserer på stevnet ved etteranmeldinger.

KLASSEINDELING:

Rekruttdelen har en åpen klasse – for de født 1999 og senere, samt eventuelle eldre *nybegynnere*.

På hovedstevnet er det årsklasseinndeling – for de født 1998-1989, samt senior.

På stafettene er klasseinndelingen yngre junior (1998-1994), eldre junior (1993-1989) og senior.

PREMIERING:

På rekruttdelen får alle en premie totalt. Det trekkes dessuten ut en ekstrapremie blant alle deltakerne. Premieutdeling og trekning gjennomføres rett etter at rekruttdelen er avsluttet.

På hovedstevnet er det 1/3 premiering pr. øvelse og årsklasse, unntatt for de født i 1998 - hvor alle får en premie. Fortløpende premieutdeling under hovedstevnet. Premie til 1, 2 og 3.plass på stafettene.

Rett **før** den avsluttende stafetten deles det ut to bestemannspremier, en for kvinner og en for herrer.

Begge stafettene premieres umiddelbart etter at siste stafett er avviklet.

RESULTATLISTER:

Under stevnet henges resultatlister fortløpende opp på en resultatvegg. Etter stevnet vil resultatlistene ligge på www.medley.no og på hjemmesidene til Gjøvik Svømmeklubb: www.gjoviksvommeklubb.no.

... FOR ØVRIG:

Under stevnet vil det være kiosksalg - med mat og drikke, fruktskåler og andre godbiter...

Klubber som har lang reisetid oppfordres til å vurdere byopplevelser på lørdag - med overnatting til søndag på en av byens mange gode tilbud. Se under overnatting på www.turistinnlandet.no.

Kontaktpersoner:

Rune Aamodt – leder GSK, telefon: 913 42 662 – e-post: rune@laser-support.no.

Bjørn Evensen – påmeldinger, telefon: 995 12 022 – e-post: 5evensen@online.no.

***Vi ønsker svømmere, ledere og publikum igjen velkommen!
- inn i vårt gigantiske olympiske fjell!
- i hjertet av Gjøvik by!***