



**I.L. Varg ønsker velkommen til
Swimshop Sprint Cup 2010
i svømming på
Norges Idrettshøyskole
lørdag 25. september 2010**



I hht terminliste, etter NSF's lover og regler og med NSF's godkjenning inviterer I.L. Varg til Swimshop Sprint Cup 2010 på Norges Idrettshøyskole i Oslo

Elektronisk tidtaking og livetiming

**Stevnestart
klokken 11.00**

**Innsvømming
fra klokken. 09.45**

**Lagledermøte
klokken.10.00**

Basseng:

25m

6 baner

Ferskvann

Bølgebrytende baneskiller

Vanntemperatur på 27 °C

Elektronisk tidtaking.

Stevneansvarlig:

Egil Skaar, tlf. 90172902

egskaar@online.no

Påmelding til:

John Erlend Christiansen,

tlf.90973709

Varderingen 10,

2054 Mogreina

jech@medley.no

Klubbene får bekreftelse på påmeld.

Påmeldingsfrist:

15.september 2010 kl.

24.00

Adresse:

Sognsveien 220,
Oslo.

Øvelsesoppsett:

Jenter				Gutter			
Øv.	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.	Distanse	Art	Årsklasse
1	4x50	Fri	Sen/jun	2	4x50	Fri	Sen/jun
3	100	Rygg	2000 o.e	4	100	Rygg	2000 o.e
5	50	Bryst	2000 o.e	6	50	Bryst	2000 o.e
7	100	Butterfly	2000 o.e	8	100	Butterfly	2000 o.e
9	50	Fri	2000 o.e	10	50	Fri	2000 o.e
11	100	Medley	2000 o.e	12	100	Medley	2000 o.e

PAUSE

13	4x50	Medley	Sen/jun	14	4x50	Medley	Sen/jun
15	50	Butterfly	2000 o.e	16	50	Butterfly	2000 o.e
17	100	Bryst	2000 o.e	18	100	Bryst	2000 o.e
19	50	Rygg	2000 o.e	20	50	Rygg	2000 o.e
21	100	Fri	2000 o.e	22	100	Fri	2000 o.e

Swimshop Sprint Cup 2010

Cup hvor de 16 beste gutter og de 16 beste jenter på 50 fri deltar

Øvelse 23 50 fri Jenter åpen kl.

1.runde 4 heat med 4 svømmere

2.runde 2 heat med 2 svømmere

Finale 2 svømmere

Vinner får 1000 kr

Øvelse 24 50 fri Gutter åpen kl.

1.runde 4 heat med 4 svømmere

2.runde 2 heat med 2 svømmere

Finale 2 svømmere

Vinner får 1000 kr

Startkontingent:

Kr. 75,- pr. individuell start

Kr. 150,- pr. lag ved stafett/lagstarter

Etteranmelding:

Etteranmelding godtas i ledige baner på lagledermøte før stevnestart mot dobbel startkontingent.

Startkontingent sendes :

Idrettslaget Varg

Merk: Swimshop Sprint Cup 2009

Postboks 121 Furuset, 1001 Oslo

Bankkonto:

DnB kto.nr.: 7085.05.12467

Premiering:

1/3 premiering med Swimshop verdikuponger

1.pl 150,- , 2.pl 100 , 3.pl 75,- øvrige 30,-

Vinnere av Swimshop Sprint Cup 2010-**1000 kr** (jente og gutt)

Bestemannspremier på **kr 1000** til beste gutt og jente

Svømmeutstyrsutsal

med godt utvalg fra Swimshop

Web:

<http://www.livetiming.no>

<http://www.varg-svomming.no>

Servering:

Vi tilbyr en fristende kafeteria med pølser, kaker, vafler, kaffe, saft, frukt og lignende

