



ØVRE EIKER SVØMMEKLUBB

Øvre Eiker Svømmeklubb har gleden av å invitere

Åpningsstevne i Hokksund Søndag 15. september 2019

Velkommen

Med NSF's godkjenning og i.h.t NSF lover og regler har Øvre Eiker Svømmeklubb gleden av å invitere til åpningsstevne i Hokksund søndag 15. september kl.10:00

Bassenget Og Tidtaking

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

Årsklasser

Stevnet er åpent for alle svømmere født i 2010 og eldre. Juniorklasse er for de født i 2001 eller senere for gutter og for de som er født i 2002 eller senere for jenter.

Stafetten svømmes i en felles klasse.

Påmelding

Påmelding må være oss i hende senest **4.september**. Klubben bruker dataprogrammet Jechsoft Victoria.

Påmelding skal 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 §GE22 A5 i de generelle regler for idretten gir anledning til.

Startkontingenter

Kr 100.- pr. individuell start og kr. 200.- pr. lagstart. Svømmere i årsklasse 2009 og 2010 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 2009 og 2010 som kun får deltagerpremie.

Årsklassene 2007 og 2008 får i tillegg til 1/3-premiering, også deltagerpremie.

Innsømming Og Lagledermøte

Innsømming: 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

Startlister vil være tilgjengelig noen dager før stevnestart

Spørsmål om stevnet kan stilles til stevneleder Alexandra Flaathen på tlf. 412 12 403 (leder@oesk.no)

eller til Hilde Iren Perry på tlf 48251292.(oppmann@oesk.no)

Det er gratis parkering rett utenfor svømmehallen, som for øvrig ligger midt i Hokksund sentrum.

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 butterfly	Jenter	8.	100 butterfly	Gutter
9.	50 bryst	Jenter	10.	50 bryst	Gutter
11.	200 rygg	Jenter	12.	200 rygg	Gutter
13.	4 x 50 medley	Jenter	14.	4 x 50 medley	Gutter

PAUSE

15	100 bryst	Jenter	16.	100 bryst	Gutter
17	50 fri	Jenter	18.	50 fri	Gutter
19.	200 medley	Jenter	20.	200 medley	Gutter
21.	50 butterfly	Jenter	22.	50 butterfly	Gutter
23.	100 rygg	Jenter	24.	100 rygg	Gutter
25.	800 fri	Jenter	26.	800 fri	Gutter

VELKOMMEN SKAL DERE VÆRE