



85 år i 2008

**I.L. Varg ønsker velkommen til
Speedo Sprint Cup 2008
i svømming på
Norges Idrettshøyskole
lørdag 13. september 2008**



I hht terminliste, etter NSF's lover og regler og med NSF's godkjenning inviterer I.L. Varg til Speedo Sprint Cup 2008 på Norges Idrettshøyskole i Oslo

Elektronisk tidtaking og livetiming

**Stevnestart
kl. 11.00**

**Innsvømming
fra kl. 09.45**

**Lagledermøte
kl.10.00**

Basseng:

25m
6 baner
Ferskvann
Bølgebrytende baneskiller
Vanntemperatur på 27 °C
Elektronisk tidtaking.

Adresse:

Sognsveien 220, Oslo,
tlf. 23 26 20 00

Stevneansvarlig:

Tor Saghaug, mob.90688316
tors@romeiendom.no

Påmelding til:

John Erlend Christiansen, 90973709
Varderingen 10, 2054 Mogreina
jech@medley.no

Klubbene får bekreftelse på påmeld.

Påmeldingsfrist:

5.september 2007 kl. 24.00

Startkontingent:

Kr. 75,- pr. individuell start
Kr. 150,- pr. lag ved stafett/lagstarter

Startkontingent sendes :

Idrettslaget Varg
Merk: *Speedo Sprint Cup 2008*
Postboks 121 Furuset, 1001 Oslo

Bankkonto:

DnB kto.nr.: 7085.05.12467

Svømmeutstyrsutvalg med godt
utvalg Speedo/Atletica Sport

Servering:

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

Øvelsesoppsett:

Jenter				Gutter			
Øv.	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.	Distanse	Art	Årsklasse
1	4x50	Fri	Sen/jun	2	4x50	Fri	Sen/jun
3	100	Rygg	98 o.e	4	100	Rygg	98 o.e
5	50	Bryst	98 o.e	6	50	Bryst	98 o.e
7	100	Butterfly	98 o.e	8	100	Butterfly	98 o.e
9	50	Fri	98 o.e	10	50	Fri	98 o.e
11	100	Medley	98 o.e	12	100	Medley	98 o.e
PAUSE							
13	4x50	Medley	Sen/jun	14	4x50	Medley	Sen/jun
15	50	Butterfly	98 o.e	16	50	Butterfly	98 o.e
17	100	Bryst	98 o.e	18	100	Bryst	98 o.e
19	50	Rygg	98 o.e	20	50	Rygg	98 o.e
21	100	Fri	98 o.e	22	100	Fri	98 o.e

Speedo Sprint Cup 2008

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

Etteranmelding:

Etteranmelding godtas i ledige baner inntil 1 time før stevnestart mot dobbel startkontingent.

Premiering:

1/3 premiering
Vinnere av Speedo Sprint Cup 2007—**1000 kr** (jente og gutt)
Bestemannspremier på **kr 1000** til beste gutt og jente
Ekstrapremier ifm Vargs 85 års jubileum

Web:

<http://www.livetiming.no>
<http://www.varg-svømming.no>

