



Idrettslaget VARG

inviterer til

Swimshop Cup 2009

på Frognerbadet i Oslo

fredag 29.mai - søndag 31.mai 2009

I henhold til NSF's terminliste, etter NSF's lover og regler og med LENs og NSF's godkjenning, inviterer vi til internasjonalt svømmestevne på Frognerbadet. Bassengene er 50m og har 8 baner med bølgebrytende baneskiller. Vanntemp. er ca 26°C.

Det vil være elektronisk tidtaking, lystavle med resultater og "livetiming" med resultater (og direkte bildeoverføring fra arenaen) løpende på internett. Frognerbadet er også godt tilrettelagt for funksjonshemmede utøvere.

I.L.Varg og Swimshop verdsetter svømmerne med gode premier!

www.swimshop.no



	Fredag 29.mai	Lørdag 30.mai		Søndag 31.mai	
		Forsøk	Finaler	Forsøk	Finaler
Innsvømming	16:30-17:45	07:30-08:45	15:30-16:45	07:30-08:45	13:30-14:45
Stevnestart	18:00	09:00	17:00	09:00	15:00

Lagledermøte fredag 29.05 kl 16:30

Ved behov lørdag og/eller søndag kl 08:00 eller kl 16:00 (egen informasjon vil bli gitt)

SWIMSHOP.NO



Øvelsesoppsett, klasser (NB yngste f.1996) og kvalifiseringskrav

No	Øvelse	Herrer				Damer			
		Senior	90/91	92/93	94/96	Senior	90/91	92/93	94/96
	Fredag 29.05								
1	400 Medley					5.42.00	5.45.00	6.00.00	6.15.00
2	400 Medley	5.18.00	5.20.00	5.40.00	6.00.00				
3	200 Rygg					2.42.00	2.44.00	2.56.00	3.10.00
4	200 Rygg	2.28.00	2.30.00	2.44.00	3.00.00				
5	100 Bryst					1.25.00	1.25.00	1.28.00	1.34.00
6	100 Bryst	1.14.00	1.16.00	1.21.00	1.30.00				
7	100 Fri					1.06.00	1.08.00	1.12.00	1.18.00
8	100 Fri	1.00.00	1.02.00	1.06.00	1.12.00				
9	100 Butterfly					1.16.00	1.16.00	1.20.00	1.28.00
10	100 Butterfly	1.06.00	1.08.00	1.16.00	1.26.00				
11	800 Fri					-	-	-	-
12	800 Fri	-	-	-	-				
	Lørdag 30.05								
13	200 Fri					2.22.00	2.24.00	2.30.00	2.46.00
14	200 Fri	2.08.00	2.10.00	2.16.00	2.32.00				
15	50 Bryst					40.00	41.00	42.00	45.00
16	50 Bryst	35.00	37.00	40.00	43.50				
17	50 Rygg					36.50	37.50	39.50	42.00
18	50 Rygg	31.00	33.00	36.00	39.50				
19	50 Fri					31.00	31.50	33.00	36.00
20	50 Fri	27.00	28.00	30.00	33.50				
21	200 Medley					2.46.00	2.49.00	2.56.00	3.10.00
22	200 Medley	2.26.00	2.30.00	2.44.00	3.00.00				
23	1500 Fri					-	-	-	-
24	1500 Fri	-	-	-	-				
	Søndag 31.05								
25	400 Fri					5.00.00	5.20.00	5.40.00	6.10.00
26	400 Fri	4.30.00	4.50.00	5.10.00	5.30.00				
27	50 Butterfly					35.00	36.00	38.00	42.00
28	50 Butterfly	31.00	32.00	35.00	39.00				
29	200 Bryst					3.00.00	3.02.00	3.10.00	3.24.00
30	200 Bryst	2.44.00	2.46.00	2.56.00	3.14.00				
31	100 Rygg					1.18.00	1.19.00	1.23.00	1.30.00
32	100 Rygg	1.08.00	1.10.00	1.18.00	1.26.00				
33	200 Butterfly					2.40.00	2.42.00	2.52.00	3.02.00
34	200 Butterfly	2.28.00	2.30.00	2.40.00	2.54.00				

Funksjonshemmede inviteres til alle 50 og 100 meters øvelser samt 200 medley, med kvalifiseringskrav basert på 175 % av klassens verdensrekord for langbane.

Finaler

De 8 beste utøverne uansett årsklasse samles til et finaleheat i hver av følgende øvelser. I øvelse 7/8-400 Medley, 11/12-800 Fri (3 heat), 23/24 - 1500 Fri (3 heat) og 25/26 - 400 Fri er det direkte finale i forsøkssekvensen. Alle stafettheat går i finalesekvensen som direktefinale.

No	Finaler	Damer		No	Finaler	Herrer	
		Sen	Jun			Sen	Jun
	Lørdag 30.05						
35	100 Butterfly		x	36	100 Butterfly		x
37	200 Rygg		x	38	200 Rygg		x
39	50 Fri		x	40	50 Fri		x
41	100 Bryst		x	42	100 Bryst		x
43	50 Rygg		x	44	50 Back		x
45	200 Medley		x	46	200 Medley		x
47	100 Free		x	48	100 Fri		x
49	4X100 Medley	x	x	50	4X100 Medley	x	x
	Søndag 31.05						
51	50 Bryst		x	52	50 Bryst		x
53	200 Fri		x	54	200 Fri		x
55	50 Butterfly		x	56	50 Butterfly		x
57	100 Rygg		x	58	100 Rygg		x
59	200 Bryst		x	60	200 Bryst		x
61	200 Butterfly		x	62	200 Butterfly		x
63	8X50 Free		x	4 menn + 4 damer			x

Premiering:

Det blir 1/3 premiering i alle klasser (funksjonshemmede etter Australsk modell) (*verdikuponger på kr. 100 for 1.pl., 75,- for 2.pl., 50 for 3.pl 30 for 4.pl og lavere*). I tillegg blir det særskilt premiering for finalene (*verdikuponger på kr. 600 for 1.pl., 300,- for 2.pl. og 150 for 3.pl*). *Verdikuponger byttes i utstyr fra Swinshop*. For stafettene blir det 1., 2. og 3.premie. Det utdeles også pengepremie på *kr. 10000,-til beste mannlige og kvinnelige utøver og i tillegg kr. 2500,- til beste juniorer* (m + k). NSF-poeng benyttes.

Påmelding:

Siste frist for påmelding er **søndag den 17. mai 2009 kl 24.00**. Påmelding mottas på e-post eller diskett med filer i format "Stevnebørsen" eller annet lesbart format i "jechsoft". Påmeldingstid skal være beste tid oppnådd i kvalifiseringspreioden som er fra 18.05.08-17.05.09. På 800 og 1500 fri tillates stipulert tid hvis ikke oppnådd i kval.periode. Ved evt heatbegrensinger vil stipulerte tider og tider satt utenfor kval.perioder bli rangert etter tider satt i kval.periode. Etteranmelding (mot dobbel betaling) godtas senest på lagledermøtet før stevnestart ved ledige baner. Påmelding sendes innen fristens utløp til:

John Erlend Christiansen, Varderingen 10, 2054 Mogreina

E-post: jech@medley.no

NB! Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat og evt legge til ekstra heat for å sikre deltakelse fra spesielt inviterte utøvere.

Vi bekrefter påmeldingen tilbake til klubbene og legger **startlisten** (hvor det framgår hvilke utøvere som er kvalifisert i de ulike øvelser), **heatlister og resultater** fortløpende "LIVETIMING" ut på internett se <http://www.livetiming.no> og Vargs hjemmeside: <http://www.varg-svomming.no>

Startkontingent:

Startkontingent kr. 75,- pr. øvelse og kr. 150,- pr. lag.

Startkontingent skal være innbetalt samtidig med påmelding.

Innbetaling gjøres til **bankkonto 7085.05.12467 adressert til:**

I.L.VARG, Postboks 121 Furuset, 1001 OSLO

Andre fasiliteter

Varg har **egen kafeteria ved bassenget** med salg av hjemmelaget +++.

Vi vil tilby **lunsjservering** på Frognerbadet (umiddelbart etter forsøkssekvensen). Bruk bestillingsskjema se: <http://www.varg-svomming.no> for forpliktende bestilling innen 13.mai.

Vi har i utgangspunktet ikke eget overnattingsopplegg, men har kontakt mot aktuelle steder i fornuftig avstand fra Frognerbadet. Informasjon med priser og øvrige opplysninger er tilgjengelig på <http://www.varg-svomming.no>. Bestillingen foregår direkte mot overnattingsstedene. **For særlige behov - ta kontakt med stevneleder.**

Spørsmål vedr. innbydelsen eller arrangementet kan også rettes til

stevneleder Tor Saghaug, mob. 90 68 83 16 epost: tors@romeiendom.no og vedr. påmeldinger også til John Erlend Christiansen tlf 90 97 37 09 epost jech@medley.no

Adressen til Frognerbadet er Middelthunsgt.28, 0368 Oslo og telefonnummeret er 23 27 54 50 .

Det er gode **parkeringsmuligheter** (husk betaling) ved Frognerparken.

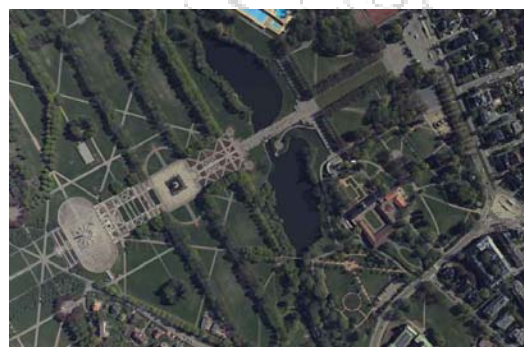
<http://www.kultur-og-idrettsetaten.oslo.kommune.no/oslobadene/frognerbadet/>



IL Varg ønsker alle velkommen til Norge, Oslo og Frognerbadet

Frognerbadet ligger i Frognerparken med alle statuer av Gustav Vigeland

De øvrige basseng vil være åpen under arrangementet, men under selve konkurransene vil ikke stupetårnet benyttes og dette bassenget blir brukt som utsvømmingsbasseng



Frognerbadet

SWIMSHOP.NO

