

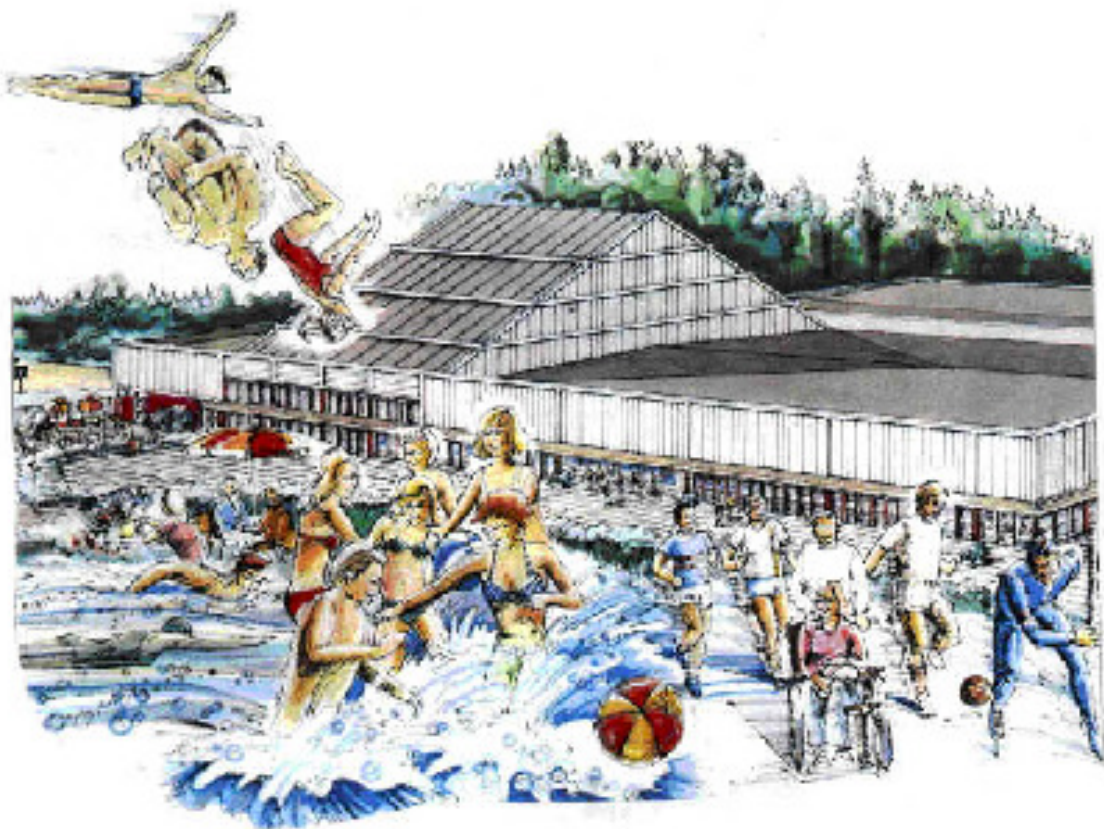
MjøS-Svøm 2009

10 baner

Nasjonalt stevne med internasjonal deltagelse

Ankerskogen svømmehall

fredag 12. til søndag 14. juni 2009



Sparebanken
HEDMARK 

 NORSK TIPPING

Eidsiva 

utstillingsplassen

Med NSF's godkjennelse innbyr Hamar IL, Svømming til
Mjø̄s-Svøm 2009
i Ankerskogen Svømmehall, Hamar
Fredag 12.6 til søndag 14.6 - 2009

Mjø̄s-Svøm arrangeres for 27. gang i Ankerskogen svømmehall som er et av nordens største svømmeanlegg. Mjø̄s-Svøm er årets store massemonstring hvor både topp og bredde deltar i sommerens store svømmefest. Til årets stevne venter vi mer enn 800 svømmere til Hamar. Konkurransene vil bli avviklet på 50m langbane. Alle øvelser bortsett fra finaleøvelsene vil bli avholdt med 10 baner. Vanntemperatur 26 grader og saltinnhold 0,9%. Innsvømming 1 1/2 time før oppstart av hver konkurransedel. Det avholdes lagledermøte fredag kl 14.30, og dommermøte fredag kl 15.30

Øvelser:

Fredag 12.6 kl. 16.00

Øvelse	Kjø̄nn	Klasser
1. 200m IM	gutter	sr/90-97
2. 200m IM	jenter	sr/90-97
3. 50m fri	gutter	sr/90-97
4. 50m fri	jenter	sr/90-97
5. 100m butterfly	gutter	sr/90-97
6. 100m butterfly	jenter	sr/90-97
7. 50m bryst	gutter	sr/90-97
8. 50m bryst	jenter	sr/90-97
9. 6*50m fri	mixed	sr(Minst 2 av hvert kjø̄nn)

Lørdag 13.6 kl. 08.30

Øvelse	Kjø̄nn	Klasser
10. 400m fri	gutter	sr/90-97
11. 200m rygg	jenter	sr/90-97
12. 50m butterfly	gutter	sr/90-97
13. 200m fri	jenter	sr/90-97
14. 200m bryst	gutter	sr/90-97
15. 100m bryst	jenter	sr/90-97
16. 100m fri	gutter	sr/90-97
17. 50m rygg	jenter	sr/90-97
18. 100m rygg	gutter	sr/90-97
19. 4*50m LM	jenter	sr/jr

Finalesekvens:

Finalesekvensen foregår lørdag 13.6 kl 18.00 på langbane – 8 baner. De 8 beste utøverne uansett årsklasse samles til ett heat i hver av følgende øvelser fra fredag og lørdag:

Lørdag 13.6 kl. 18.00

1. 200m rygg	jenter	7. 200m fri	jenter
2. 100m rygg	gutter	8. 100m fri	gutter
3. 200m IM	jenter	9. 100m bryst	jenter
4. 200m IM	gutter	10. 200m bryst	gutter
5. 100m butterfly	jenter	11. 6*50m fri	mixed
6. 100m butterfly	gutter	(Minst 2 av hvert kjønn)	

Søndag 14.6 kl. 08.30

Øvelse	Kjønn	Klasser
20. 400m fri	jenter	sr/90-97
21. 200m rygg	gutter	sr/90-97
22. 50m butterfly	jenter	sr/90-97
23. 200m fri	gutter	sr/90-97
24. 200m bryst	jenter	sr/90-97
25. 100m bryst	gutter	sr/90-97
26. 100m fri	jenter	sr/90-97
27. 50m rygg	gutter	sr/90-97
28. 100m rygg	jenter	sr/90-97
29. 4*50m LM	gutter	sr/jr

Premiering:

- Individuell 1/3 premiering i form av gavekort:
1. plass kr 150,- 2. plass kr 100,- 3. plass kr 75,- Øvrige kr 30,-
- Stafettene premieres for 1, 2, og 3 plassering.
- I finalene premieres 1, 2, og 3 plassering:
1. plass kr 500,- 2. plass kr 300,- 3. plass kr 200,-
- **MJØS-SVØMSTAFETT – Kr 10 000,- i premie.**
6*50m fri blir premiært med kr. 5000,- til vinner, kr 3000,- til 2. plass og kr 2000,- til 3. plass.
- Vandrepremie til beste klubb. Tilfaller beste klubb etter særskilt poengskala etter poeng oppnådd i alle øvelser i alle klasser.
NB! Må vinnes 3 ganger før vandrepremie tilfaller klubben til odell og eie.
- Det utdeles 1 bestemannspremie i en årsklasse gutter og jenter hver dag. Årsklassene for de ulike dagene trekkes på lagledermøtet fredag. Finalene er ikke med i konkurransen.

Påmelding/Startkontingent:

Påmelding til: jech@medley.no

Startkontingent: kr 75,- pr individuelle start.
kr 150,- pr stafettlag.

Bankkonto: 1800.14.06503

Det er ikke kvalifiseringskrav til Mjøs-Svøm, men påmeldingstiden skal være bestetid satt i kvalifiseringsperioden som er fra 28. mai 2008 til 27. mai 2009. Har man ikke oppnådd tid på distansen i løpet av kvalifiseringsperioden godtas stipulert tid eller tid satt utenfor kvalperioden. Ved usikkerhet om bestetider og når disse er satt kan du sjekke dette på www.medley.no.

Det forbeholdes rett til heatbegrensning ved for stor deltagelse. Etteranmelding godtas hvis plass i heat mot dobbel startkontingent.

Påmeldingen må være sendt senest onsdag 27/5-2009.

Innkvartering/arrangement:

For årets Mjössvøm har Hamar IL inngått et samarbeid med Hamar Olympiske Anlegg og tilbyr i år overnatting for alle som ønsker det i Vikingskipet. Her vil all matservering også foregå, og det tilbys skyttelbuss morgen, ettermiddag og kveld til/fra svømmehallen for enkel transport mellom overnattingssted og svømmehall. Vikingskipet ligger 1 km fra Hamar sentrum og ca 2,5 km fra svømmehallen, og har plass til over 1000 personer, så her er det plass til alle. Overnatting må bestilles i god tid før stevnet. Liggeunderlag må medbringes. Det er tilbud om frokost og middag som serveres i Vikingskipet, samt lunsjpakker (baguetter) som serveres i svømmehallen. Nytt i år er at vi steker baguettene rett før de leveres, slik at de er rykende ferske og gode :-). Bestilling av mat/innkvartering og transport gjøres via nettsiden . <http://www.hamar-il.net/svomming/mjossvom09/> , eller sendes over på e-post til post@hilsvomming.net innen 27.05.2009. Middagstilbud er kylling m/pastasalat på fredag og taco buffé på lørdag.



Priser overnatting/mat/transport:

Overnatting pr natt: kr 100,-
Skyttelbuss billett pr person kr 40,-

Frokost pr stykk: kr 50,-
Baguetter pr stykk: kr 40,-

Middag fredag:
½ kylling m/ris, pastasalat
og brød (fredag) kr 70,-

Middag lørdag:
Taco (lørdag): kr 110,-

Bestilling må gjøres på forhånd og innen 27.05.2009

Benytt nettbestilling på:
www.hamar-il.net/svomming/
eller send inn bestilling til
post@hilsvomming.net
eller ring inn bestilling på
+4797764260

Stevnet vil bli arrangert med Omega tidtakeranlegg, med scoreboard og Livetiming. Se også våre websider <http://www.hamar-il.net/svomming>
Resultatlistene vil kun bli distribuert via internett.

LIVETIMING

De som ikke har mulighet til å være tilstede på stevnet har muligheten til å følge stevnet direkte på internett. Livetiming finnes på adressen: www.livetiming.no

Kontaktpersoner:

Generelt:	Håkon Iversøn	tlf 62 53 05 97 eller 928 33 283
	Ronald Andre Slaatmo	tlf 62 59 64 25 eller 948 77 696
Påmelding:	John Erlend Christiansen	tlf 909 73 709
Overnatting/mat:	Kjell Karlsen	tlf 977 64 260 eller post@hilsvomming.net

Velkommen til Mjøs-Svøm 2009!