Øvre Eiker Svømmeklubb
har gleden av å invitere til

ÅPNINGSSTEVNE

i Hokksund
Søndag 14. september 2014



VELKOMMEN
Med NSF godkjennelse og i.h.t NSF lover og regler har Øvre Eiker Svømmeklubb gleden av å invitere til åpningsstevne i ***Hokksund søndag14. september kl. 11.00***

BASSENGET OG TIDTAKNING
Bassenget har **ferskvann**, er 25 meter, har fem baner og temperaturen ligger på ca 28. grader.
Det benyttes helautomatisk tidtaking med resultattavle på vegg, samt livetiming.



ÅRSKLASSER
Stevnet er åpent for alle svømmere født i 2004 og eldre.. Eldste juniorklasse er 1995. .
Stafetten svømmes i en felles klasse.

PÅMELDING
Påmelding må være oss i hende senest *tordag 4 .september.*
Klubben bruker dataprogrammet Jechsoft Victoria.
Kontaktperson påmelding:
Mari Rasmussen, Tlf. 97011110
Påmelding skal fortrinnsvis skje pr. e-post til**:** **mari@gevelt.no**
eller på diskett og papir til:
Øvre Eiker Svømmeklubb
Postboks 241
3301 HOKKSUND

Vi oppfordrer alle som IKKE har oppnådd tid de siste tolv måneder, til å melde på med stipulert tid, slik §GE22A6 i de generelle regler for idretten gir anledning til

STARTKONTINGENTER
Kr 100.- pr. individuell start og kr. 200.- pr. lagstart. Svømmere i årsklasse 2004 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 2004 som kun får deltagerpremie.
Årsklassene 2003 og 2002 får i tillegg til 1/3-permiering, også deltagerpremie.

INNSVØMMING OG LAGDEDERMØTE:
Innsvømming fra kl. 09.30
Lagledermøte i klubbens lokaler i svømmehallens kjeller kl. 10.00
Stevnestart kl. 11.00



KAFETERIA
Et rikt utvalg av mat og drikke vil være å få kjøpt i kafeteria tilknyttet svømmehallen



VELKOMMEN SKAL DERE VÆRE

ANNEN INFORMASJON
Startlister vil være tilgjengelig på våre nettsider www.oesk.com noen dager før stevnestart
Spørsmål om stevnet kan stilles til
Jon Peter Wium på tlf. 91843250 (post@globalbeverage.no),
eller til Stevneleder Randi Haldorsen på tlf. 95895529 (randi@skjol.no)

Det er **gratis parkering** rett utenfor svømmehallen, som for øvrig ligger midt i Hokksund sentrum (Rådhuset)
Kjøretid til Hokksund fra:
Drammen: 25 minutter
Asker: 35 minutter
Moss: ca 1 time og 25 minutter (Gjennom Oslofjordtunellen)
Larvik: ca 1 time og 20 minutter
Jessheim: ca 1 time 30 minutter
Gjøvik: ca 2 timer.
Tromsø ☺: ca 4 timer. (med fly + tog)

ØVELSESOPPSETT – ÅPNINGSSTEVNET - 14. SEPTEMBER 2014

JENTER	GUTTER
Øvelse 1 - 400 m fri	Øvelse 2 - 400 m fri
Øvelse 3 - 200 m bryst	Øvelse 4 - 200 m bryst
Øvelse 5 - 50 m rygg	Øvelse 6 - 50 m rygg
Øvelse 7 - 100 m medley	Øvelse 8 - 100 m medley
Øvelse 9 - 200 m fri	Øvelse 10 - 200 m fri
Øvelse 11 - 50 m bryst	Øvelse 12 - 50 m bryst
Øvelse 13 - 100 m butterfly	Øvelse 14 - 100 m butterfly
Øvelse 15 - 4 x 50 m medley	Øvelse 16 - 4 x 50 m medley

PAUSE	PAUSE
Øvelse 17 - 100 m fri	Øvelse 18 - 100 m fri
Øvelse 19 - 100 m rygg	Øvelse 20 - 100 m rygg
Øvelse 21 - 200 m medley	Øvelse 22 - 200 m medley
Øvelse 23 - 50 m butterfly	Øvelse 24 - 50 m butterfly
Øvelse 25 - 100 m bryst	Øvelse 26 - 100 m bryst
Øvelse 27 - 50 m fri	Øvelse 28 - 50 m fri
Øvelse 29 - 200 m rygg	Øvelse 30 - 200 m rygg