



stiftet 1965

# Innbydelse til VU-CUP 2010 svømming 13. og 14. mars

Stevnet er approbert av Norges Svømmeforbund og arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

**Velkommen til Narvik, Vinterfestuka og VU-CUP 2010**



## STEVNET ARRANGERES I NARVIK SVØMMEHALL

- Bassenget:** 25 m basseng, ferskvann, vanntemperatur ca. 27 grader C, bølgebrytende baneledere, 6 baner.
- Stevnestart:** **Lørdag 13.mars kl.09.00 og kl.15.10**  
**Søndag 14.mars kl. 09.00.**  
Lørdag 14.mars kl.14.55 pausesvøm 10 år og yngre. (Narvik SK)
- Innsvømming:** Lørdag kl.08.00-08.55 og 14.00-14.50,  
Søndag kl. 08.00-08.55
- Lagledermøte:** Lørdag kl.08.00, søndag kl. 08.00
- Påmelding:** Påmeldingen må være oss i hende senest torsdag **4/3, kl.24.00.**  
Påmelding etter denne frist vil bli behandlet som etteranmelding.  
Påmeldingen iht. NSF's påmeldingsreglement sendes på e-mail til: **dana\_fagermo@hotmail.com**  
Kontaktperson for påmelding, Dana Fagermo, tlf. 97789457
- Etteranmelding:** Godtas mot dobbel startavgift og i ledige baner.  
Siste frist for etteranmelding er torsdag 11.februar kl.19.00.
- Startavgift:** Individuell start: Kr. 75,-  
Lagstart: Kr. 80,-  
Regning for startavgift sendes klubbene etter stevnet.
- Klasseinndeling:** Stevnet er åpent for alle fra og med årsklasse 2000  
Psykisk utviklingshemmede deltar i øvelser som passer, og settes opp i ordinære heat, men i egne klasser i henhold til NSF's lover. Dette må spesifiseres i påmeldingen for hver enkelt øvelse.
- PREMIERING:**
- Individuelt:** 1/3 premiering hver klasse og øvelse, gjelder alle klasser fra og med 1998.  
Årsklasse 1998-2000 premieres også med deltakerpremie.  
Årsklasse 2000 vil ikke bli rangert på resultatlistene.  
1.-3.plass premieres med gavekort.
- Lagstarter.** 1., 2 og 3. plass
- Bestemannspr:** Sammenlagt poengsum 5 øvelser for beste gutt og jente i følgende klasser:  
**Yngre klasse:** 1994-1999  
**Eldre klasse:** 1991-1993+seniorer



## ØVELSESUTVALG

Lørdag 13/3, kl.09:00				
1	400m fri	D/J	Maks 5 heat	
2	400m fri	H/G	Maks 5 heat.	
3	100m bryst	D/J		
4	100m bryst	H/G		
5	200m rygg	D/J		
6	200m rygg	H/G		
Lørdag 13/3, kl.15:10				
7	200m IM	H/G		
8	200m IM	D/J		
9	50m bryst	H/G		
10	50m bryst	D/J		
11	100m rygg	H/G		
12	100m rygg	D/J		
	<b>Pause 30min.</b>			
13	200m fri	H/G		
14	200m fri	D/J		
15	50m fly	H/G		
16	50m fly	D/J		
Søndag 14/3, Kl 09:00				
17	50m fri	D/J		
18	50m fri	H/G		
19	200m bryst	D/J		
20	200m bryst	H/G		
21	50m rygg	D/J		
22	50m rygg	H/G		
	<b>Pause 30min.</b>			
23	100m fly	D/J		
24	100m fly	H/G		
25	100m fri	D/J		
26	100m fri	H/G		
	<b>Pause 10min</b>			
27	4x50m medley	D/J		En klasse
28	4x50m medley	H/G		En klasse

### Overnatting:

Vi tilbyr overnatting på skole  
Pris Kr. 75,- pr. person pr. natt.  
Oppgi ankomsttidspunkt.

Overnatting bestilles sammen med påmeldingen. Minst en voksen lagleder skal overnatte med, og ha ansvar for sitt lag.

Betaling for overnatting betales sammen med startkontingent.  
Spørsmål angående overnatting, kontakt Liss Sæterdal 95 22 45 70 eller 769 59081.

### Kafeteria:

Åpen kafeteria begge stevne dager.

**Kontaktperson:** Liss Sæterdal  
telefon 769 59081 eller 95 22 4570

### Hjemmeside:

[www.narviksvommeklubb.no](http://www.narviksvommeklubb.no)



**LKAB**



**NORDKRAFT**



**FREMOVER.no**  
- nettavisen for Narvik og distriktet rundt



**Øyeklinikken  
i Narvik**

**KUBERA**