

**INNBYDELSE TIL**

# **KRETSKAMP OG ÅPENT STEVNE.**

**LØRDAG 18. OG  
SØNDAG 19. OKTOBER 2003**

Haugesund Svømmeklubb og Rogaland Svømmekrets har gleden av å innvitte til Åpent Stevne Og Kretskamp ROG / HOR. i Haraldshallen i Haugesund den 18.og 19. Oktober 2003.

Stevnet arrangeres etter NSF's lover og regler.  
Bassenget er 25 meter, har 6 baner og holder ca. 27 C.  
Bølgebrytende baneskillere. Saltvann.  
Manuell tidtaking, og det er påbudt med badehette.

**Premiering.**

Det er vanlig 1/3 premiering. I Det åpne stevne.

Alle årsklasser kan delta. 1992,91,90,89,88,87,86,85, Senior. + Funksjonshemmede.

Alle kan delta i alle øvelser.

Det blir kun premiering for beste krets i Kretskampen.

**Påmelding:**

**Påmelding for Åpent Stevne innen 4 Oktober Kl. 2400 til:**

Haugesund Svømmeklubb.

Postboks 155.

5501 Haugesund.

Telefon: 52843021 (privat), mobil 95989176 eller til Klubbkontor 52729832

E- mail: <mailto:hgsdsvkl@start.no>

Påmeldingen sendes på diskett eller helst e-mail <mailto:hgsdsvkl@start.no>, eller på NSF's standard påmeldingslister eller maskinskrevet liste med samme opplysning

Vi kjører Safir Stevnebørsen.

Det er ingen etteranmelding.

**Startkontingent:**

Kr. 50,- pr individuell start, kr. 100,- pr. lag.

Startavgiften betales samtidig med påmeldingen til:

Haugesund Svømmeklubb  
Bankkonto: 32404261885  
Postboks 155, 5501 Haugesund.

## Kretskamp.

Det blir et heat i hver øvelse og Årsklasse.

Maksimalt 3 utøvere fra hver krets i alle Øvelser. Med maks. 4 Øvelser for hver utøver.

De enkelte utøvere blir tatt ut av den krets de måtte tilhøre på grunnlag av tider som Hver enkelt klubb sender inn. Siste kvalifiserings stevne blir Arabersvøm for Rogaland. Tider på utøvere for laguttak til kretskamp i de respektive årsklasser sendes til [rogaland.svømming@nif.idrett.no](mailto:rogaland.svømming@nif.idrett.no) siste frist for innsending av resultater er Torsdag 25 September. For de som blir tatt ut til å representere Rogaland vil utgifter bli betalt av krets.

Bortsett fra transport som klubbene dekker selv i.o.m. at det ikke er egenandel.

Hordaland sine klubber sender tider til sin krets.

Transport og annen informasjon for klubber i Hordaland vil komme fra Kretsen.

Det er fullt mulig for alle som blir tatt ut til kretskampen også å stille i det åpne stevnet i tillegg.

Årsklassene i kretskampen vil være 87, 88, 89, 90. Jenter og Gutter.

Og det blir brukt plasspoeng.

Vi starter hver øvelse med Åpent Stevne og avslutter med Kretskampen.

Det blir kun premiering for beste krets i kretskampen.

**ØVELSESOPPSETT LØRDAG:****ÅPENT STEVNE**

Øvelse 1: 400 m Fri.	Herrer
Øvelse 2: 400 m Fri.	Damer
Øvelse 3: 50 m Fri.	Herrer
Øvelse 4: 50 m Fri.	Damer
Øvelse 5: 200 m Fri.	Herrer
Øvelse 6: 200 m Fri.	Damer
Øvelse 7: 100 m B.Fly.	Herrer
Øvelse 8: 100 m B.Fly.	Damer

**ØVELSESOPPSETT SØNDAG:****ÅPENT STEVNE**

Øvelse 17: 100 m	Bryst.	Damer
Øvelse 18: 100 m	Bryst.	Herrer
Øvelse 19: 100 m	Rygg.	Damer
Øvelse 20: 100 m	Rygg.	Herrer
Øvelse 21: 50 m	Rygg.	Damer
Øvelse 22: 50 m	Rygg.	Herrer
Øvelse 23: 200 m	I.Medley.	Damer
Øvelse 24: 200 m	I.Medley.	Herrer

## PAUSE

Øvelse 9: 50 m B.Fly      Herrer  
Øvelse 10: 50 m B.Fly.    Damer  
Øvelse 11: 200 m Bryst.   Herrer  
Øvelse 12: 200 m Bryst.   Damer  
Øvelse 13: 4x50 m Fri.     Herrer  
Øvelse 14: 4x50 m Fri.     Damer  
Øvelse 15: 4 X 100m Fri.   Herrer  
Øvelse 16: 4 X 100m Fri.   Damer

## PAUSE

Øvelse 25: 100 m I.Medley.   Damer  
Øvelse 26: 100 m I.Medley.   Herrer  
Øvelse 27: 4x100 m Medley.   Damer  
Øvelse 28: 4x100 m Medley.   Herrer  
Øvelse 29: 4X50 m Medley.   Damer  
Øvelse 30: 4X50 m Medley.   Herrer

**ØVELSEOPPSETT I KRETSKAMPEN BLIR DET SAMME, MEN BLIR DELT INN I FORSKJELLIGE ÅRSKLASSER.**

Øvelse 1 og 2.   87 og 88      Gutter og Jenter.  
Øvelse 3 og 4.   Alle Klasser   Gutter og Jenter.  
Øvelse 5 og 6.   89 og 90      Gutter og Jenter.  
Øvelse 7 og 8.   87 og 88      Gutter og Jenter.  
Øvelse 9 og 10. 89 og 90      Gutter og Jenter.  
Øvelse 11 og 12. 87 og 88      Gutter og Jenter.  
Øvelse 13 og 14. 89 og 90      Gutter og Jenter.  
Øvelse 15 og 16. 87 og 88      Gutter og Jenter.  
Øvelse 17 og 18. 89 og 90      Gutter og Jenter.  
Øvelse 19 og 20. 87 og 88      Gutter og Jenter.  
Øvelse 21 og 22. 89 og 90      Gutter og Jenter.  
Øvelse 23 og 24. 87 og 88      Gutter og Jenter.  
Øvelse 25 og 26. 89 og 90      Gutter og Jenter.  
Øvelse 27 og 28. 87 og 88      Gutter og Jenter.  
Øvelse 29 og 30. 89 og 90      Gutter og Jenter.

## Stevnestart:

Lørdag:

Stevnestart.....kl.14.00

Innsvømming.....kl.12.00

Lagledermøte.....kl.13.15

Søndag:

Stevnestart.....kl.09.00

Innsvømming.....kl.07.30

**Overnatting:** Om det ønskes overnatting på skole / klubbhus eller lignende kan dette la seg ordne. Send en oversikt på vedlagte skjema over antall som ønsker overnatting. Dette koster kr. 50,- pr. natt pr. pers. betaling skjer sammen med påmelding på vedlagt skjema. (Gjelder Åpent Stevne) Ta med liggeunderlag, Sovepose.

For kretskamputøvere fra Rogaland blir det overnatting på Hotell. Dette blir dekket av krets.

Og de som kun skal være med på åpent stevne kan også benytte seg av det samme tilbudet til selvkost.

Trippelrom 305.- pr.pers. med frokost.

Dobbelrom 375.- pr.pers. med frokost.

Enkeltrum 565.- pr.rom. med frokost.

Om dere ønsker dette kan dere ta direkte kontakt med Hotellet. Reservasjon for kretskamputøvere vil bli gjort av krets.

Tlf. 52863263. E.Mail. [book2.maritim@rica.no](mailto:book2.maritim@rica.no)

Mrk.Dette tilbudet gjelder også Arabersvøm 20 og 21 September.

Ta kontakt i god tid med Hotellet for reservasjon.

**Måltider:** Det vil bli anledning å få kjøpt frokostpakke i svømmehallen.

For de som overnatter på skole / klubbhus.

Påsmurt Baguett, frukt og Juice. Dette må da forhåndsbestilles (vedlagt skjema) sendes og betales sammen med startavgift og evt. overnatting innen 4. Oktober.

Frokost: lørdag og søndag kr. 40,- pr. måltid.

Det vil bli kafe i forbindelse med stevne.

For de som overnatter på Hotell er det frokost der.

Vi prøver å få til felles bespisning for samtlige Lørdag kveld, hvor dette evt. blir kommer vi tilbake til senere.

### **Kontaktpersoner.**

**Stevneopplysnig. m.m. Arvid Høiberg Tlf. 52843021. Mob. 95989176**

**E.Mail. [arvid.hoyberg@tiscali.no](mailto:arvid.hoyberg@tiscali.no)**

**Overnatting. Knut. O. Furali Tlf. 52726306. Mob. 91842282**

**E.Mail [kfural@online.no](mailto:kfural@online.no)**

**Stevnekontoret vil være åpent fra Lørdag 18. Okt kl. 10.00 og til stevnets slutt.**

## ÅPENT STEVNE OG KRETSKAMP 2003

	<b>Antall</b>	<b>Kostnad</b>	<b>Sum</b>
<b>Indiv.starter Åpent Stevne.</b>		<b>Kr 50</b>	
<b>Stafetter Åpent Stevne</b>		<b>Kr 100</b>	
<b>Overnatting på skole / klubbhus. lørd/sønd</b>		<b>Kr 50</b>	
<b>Frokost søndag.</b>		<b>Kr 40</b>	
	<b>Totalt</b>	<b>Kr</b>	

**Klubb:** \_\_\_\_\_  
**Lagleder:** \_\_\_\_\_  
**Kontaktperson:** \_\_\_\_\_  
**Telefonnummer:** \_\_\_\_\_

Dette skjema sendes inn sammen med påmelding til.  
[hgsdsvkl@start.no](mailto:hgsdsvkl@start.no)

**Betalingen for Åpent Stevne sendes på bankgiro til:  
Haugesund Svømmeklubb  
Pb 155  
5501 Haugesund.**

**Bankgiro: 32404261885.**

**Da ønskes Svømmere, Ledere, Dommere  
o.a. Velkommen til ÅPENT STEVNE og  
KRETSKAMP 2003.**

**Med Hilsen.**

**Haugesund Svømmeklubb.**

**Rogaland Svømmekrets.**