



HARSTAD SVØMMEKLUBB

har, med NSF's godkjenning og i henhold til NSF's lover og regler, den STORE glede å invitere dere til
Vågsfjordens perle
og

GROTTESTEVNET 2005

GROTTEBADET I HARSTAD

lørdag 21.5.2005

søndag 22.5.2005

Påmeldingsfrist 9.5.2005





Bassenget: 25 m, kloret ferskvann, vanntemperatur 27°,
bølgebrytende banedelere, 6 baner

Stevnestart: Lørdag kl. 1500
Søndag kl. 0900

Innsvømming: Lørdag kl. 1400
Søndag kl. 0800

Lagledermøte: Lørdag kl. 1330

Startavgift: Individuell start kr. 60,-
Lagstart kr. 85,-

Påmeldingsavgift sendes til Harstad Svømmeklubb
Postboks 78, 9481 Harstad
Kontonr. **4730.09.12865**, Harstad Sparebank

Påmelding: Må være oss i hende innen 9.5.2005 kl. 2400

Påmeldingen sendes til:
Harstad Svømmeklubb
Postboks 78, 9481 Harstad

Klubber som anvender Kobben dataprogram bes helst sende påmeldingen på
e-mail til: odrydnin@online.no

Etteranmeldinger kan godtas dersom ledige baner mot dobbel startavgift.

Endringer/etteranmeldinger kan sendes frem til torsdag 19. mai 2005 kl. 2000.
(Disse vil da komme med i programmet og lette arbeidet på lagledermøtet).

Bruk NSF's påmeldingsskjema eller tilsvarende.

Klasseinndeling: Stevnet er åpent for alle f.o.m. årsklasse 1995, handikappede
og masters. Masters svømmer i klasse senior. Seniorer kan
delta på alle øvelsene unntatt 4 x 50 m fri stafett.

Tidtaking: Det vil bli benyttet elektronisk tidtaking. Vi bruker Kobben
resultatservice.



Premiering: Det blir 1/3 premiering i hver årsklasse for alle øvelsene. Årsklasse 1995 premieres med deltakerpremie og vil ikke bli rangert på resultatlistene. Handikapsvømmere premieres etter NFT's/NSF's regler, norsk klasseinndeling. I tillegg premieres beste yngre og eldre juniorsvømmere (dame/herre) etter 5 øvelser sammenlagt med kr. 1.000,- hver. NB! 400 m fri er obligatorisk.

Innkvartering: Tilbys på Heggen vg. skole. Bestilles sammen med påmelding. Pris kr. 60,- pr. pers. pr. natt. Voksen person må overnatte sammen med svømmerne. Underlag og sovepose/sengetøy medbringes. NB! Oppgi ankomsttidspunkt. Kontaktperson for overnatting på skole er Grete Sommerseth, tlf. 77 06 53 08/99 10 50 24.

I tillegg tilbys overnatting på svømmehotellet Hotell Rainbow. Pris kr. 495,- for enkeltrom og kr. 595,- for dobbeltrom. Bestilles direkte til hotellet, på tlf. 77 00 08 00. Referer til stevnet.

Kafeteria: Grottebadets kafeteria er åpen under stevnet.

Kontaktpersoner: Linda Netland, tlf. 77 06 71 93/90 75 91 29 (stevneleder)
Odd Rydning, tlf. 77 06 99 46/ 90 50 65 86 (påmelding)
Grete Sommerseth, 77 06 53 08/99 10 50 24 (overnatting)

Harstad Svømmeklubb ønsker svømmere, trenere og ledere

VELKOMMEN TIL

GROTTESTEVNET 2005



ØVELSESUTVALG

Øvelser 21.5.2005

1. 400 fri K
2. 400 fri M
3. 50 bryst K
4. 50 bryst M
5. 200 im K
6. 200 im M
7. 100 rygg K
8. 100 rygg M
9. 50 butterfly K
10. 50 butterfly M
11. 200 bryst K
12. 200 bryst M
13. 100 fri K
14. 100 fri M
15. 4 x 50 fri K
16. 4 x 50 fri M

Øvelser 22.5.2005

17. 200 fri M
18. 200 fri K
19. 100 bryst M
20. 100 bryst K
21. 50 rygg M
22. 50 rygg K
23. 100 im M
24. 100 im K
25. 100 butterfly M
26. 100 butterfly K
27. 200 rygg M
28. 200 rygg K
29. 50 fri M
30. 50 fri K
31. 4 x 100 im M
32. 4 x 100 im K