



SORTLAND SVØMME OG LIVREDNINGSKLUBB
Postboks 296, 8401 SORTLAND

INNBYDELSE.

MED NSF'S GODKJENNELSE HAR VI GLEDEN AV Å INVITERE TIL SORTLANDS-CUPEN 2008.

ÅPENT STEVNE SOM ARRANGERES ETTER NSF'S LOVER OG REGLER.

TID: Lørdag 19. april og søndag 20. april 2008
STED: Sortland Svømmehall

STEVNESTART: Lørdag 19. april kl. 10.00 og kl. 15.00
Søndag 20. april kl. 09.00

LAGLEDERMØTE: Klokken 09.00 på lørdag (det blir kun ett lagledermøte).

INNSVØMMING: En time før stevnestart begge dager.

PÅMELDING: På NSF'S standard skjema eller tilsvarende.

Påmeldingen må være oss i hende senest onsdag 9. april 2008 på e-post til: paamelding@sortlandslk.no

Klubber som anvender "KOBHEN" kan sende påmeldingsfilen til paamelding@sortlandslk.no

Øvelse 18 (1500 fri G/H) og øvelse 19 (800 fri J/D) arrangeres med 2 heat hver. De 12 beste tider får starte. Svømmere uten registrert tid får delta etter loddtrekning ved ledige plasser.

ETTERANMELDING: Aksepteres mot dobbel startavgift og i ledige baner. Siste frist for etteranmelding er onsdag 17. april kl 16.00.

START-KONTINGENT: Kr. 65,- pr. individuelle starter og kr. 90,- pr. lagstart. Årsklasse 1998 kr 80,- uansett antall starter.
FAKTURA FOR STARTAVGIFT SENDES KLUBBENE ETTER STEVNET

Hovedsponsor SortlandsCup 2008:



**HALLEN:**

Bassenget er 25 meter, har 6 baner og ferskvann som holder Ca. 26 grader C. Bassenget har bølgedempende banetau.

TIDTAKING:

Det blir elektronisk tidtaking.

PREMIERING:

1/3 premiering i hver årsklasse i hver øvelse.
Bestemannspremie i hver årsklasse begge kjønn, sammenlagt på 5 øvelser.
Bestemannspremie beste gutt/herre og jente/dame sammenlagt på 5 øvelser med kr. 1.000,-.
Utregnet etter Finas poengtabell.
Årsklasse 1998 premieres med deltakerpremie.
Tiger-stafetten stafetten premieres 1. 2. og 3. plass.

KLASSEINNDDELING:

GUTTER, 1989 – 1998 , SENIOR
JENTER, 1989 – 1998 , SENIOR

INNKVARTERING:

Tilbys på skole ved svømmehallen. Pris kr. 65,- pr. person pr. natt. Voksen leder må overnatte sammen med svømmerne. Benytt vedlagte skjema for bestilling av overnatting. Overnatting faktureres sammen med startkontingent.

SERVERING:

Det blir åpen kafeteria under hele stevnet med servering av et bredt utvalg småretter av god kvalitet, herunder også frukt og nøtter.
Det åpnes for samling av svømmerne lørdag kveld i lokale i tilknytning til svømmehallen.

KONTAKTPERSONER:

Stevneansvarlig: Jørgen Breivik
telefon: 951 94 962/e-post: jbr@se-gruppen.no
Ankomst/overnatting: Jan Eirik Johansen
telefon: 907 24 506/e-post: jan.e.johansen@vkbb.no

SPORTSLIG HILSEN
SORTLAND SVØMME- OG LIVREDNINGSKLUBB

Hovedsponsor SortlandsCup 2008:





**ØVELSESOPPSETT SORTLANDS – CUPEN
19. OG 20. APRIL 2008**

**LØRDAG KL. 10.00
1. ØKT.**

ØV. 1 400 FRI J/D
ØV. 2 400 FRI G/H
ØV. 3 50 BRYST J/D
ØV. 4 50 BRYST G/H
ØV. 5 100 B.FLY J/D
ØV. 6 100 B.FLY G/H
ØV. 7 100 IM J/D
ØV. 8 100 IM G/H

PAUSE

2. ØKT. KL. 15.00

ØV. 9 50 RYGG J/D
ØV. 10 50 RYGG G/H
ØV. 11 100 BRYST J/D
ØV. 12 100 BRYST G/H
ØV. 13 200 FRI J/D
ØV. 14 200 FRI G/H
ØV. 15 200 RYGG J/D
ØV. 16 200 RYGG G/H

PAUSE 15 MIN.

ØV. 17 TIGER-STAFETTEN

TIGER-STAFETTEN FOREGÅR SLIK:

1.ETAPPE - 50 M BUTTERFLY J/D
2.ETAPPE - 100 M BRYST G/H
3.ETAPPE - 50 M FRI J/D
4.ETAPPE - 50 M BUTTERFLY G/H
5.ETAPPE - 100 M BRYST J/D
6.ETAPPE - 50 M FRI G/H

SØNDAG KL. 09.00/10.00

ØV. 18 1500 FRI G/H
ØV. 19 800 FRI J/D

PAUSE 15 MIN
ØV. 20 50 B.FLY G/H
ØV. 21 50 B.FLY J/D
ØV. 22 200 BRYST G/H
ØV. 23 200 BRYST J/D

PAUSE 20 MIN

ØV. 24 100 FRI G/H
ØV. 25 100 FRI J/D
ØV. 26 200 IM G/H
ØV. 27 200 IM J/D
ØV. 28 50 FRI G/H
ØV. 29 50 FRI J/D

PAUSE 10 MIN

ØV. 30 4 X 100 FRI G/H
ØV. 31 4 X 100 FRI J/D

Hovedsponsor SortlandsCup 2008:





PÅMELDING OVERNATTING

KLUBB _____

Overnatting: _____ stk barn a` kr. 65,- = _____

_____ stk voksne a` kr. 65,- = _____

Hovedsponsor SortlandsCup 2008:

