

Larvik Svømmeklubb og Sandefjord Svømmeklubb  
innbyr til

# VESTFOLD-SVØM

LØRDAG 21. APRIL OG

SØNDAG 22. APRIL 2012 I

## SANDEFJORD SVØMMEHALL

Bugårdsparken, Stadionveien 15, Sandefjord

### KLASSEINNDELING:

Stevnet er åpent for alle årsklasser, senior, masters og funksjonshemmede både med fysisk og psykisk funksjonshemming. Yngste klasse født 2002. Startlisens skal være løst før stevnestart.

Deltagere født i 2002 rangeres og premieres etter særskilte regler.

Deltagerpremie også til  
årsklasse 2000 og 2001.

### TIDER

Lørdag 21. april Innsvømming kl. 08.30 – 09.45

Lagledermøte kl. 09.00

Stevnestart kl. 10.00

Søndag 22. april Innsvømming kl. 08.30 – 09.45

Stevnestart kl. 10.00

### PREMIERING:

Vanlig 1/3 premiering.

Bestemannspremie til beste gutt og jente (høyeste poengsum etter FINA-2011) uansett klasse kr 500.

Cupen premieres med kr. 500, 300 og 200.

## ØVELSESOPPSETT LØRDAG

Øvelse 1: 800m fri herrer  
Øvelse 2: 800m fri damer  
\*Øvelse 3: 50m butterfly herrer  
\*Øvelse 4: 50m butterfly damer  
Øvelse 5: 100m rygg herrer  
Øvelse 6: 100m rygg damer  
\*Øvelse 7: 50m fri herrer  
\*Øvelse 8: 50m fri damer  
Øvelse 9: 200m medley herrer  
Øvelse 10: 200m medley damer

### PAUSE

Øvelse 11: 50m **fri Cup** herrer  
Øvelse 12: 50m **fri Cup** damer  
Øvelse 13: 200m rygg herrer  
Øvelse 14: 200m rygg damer  
Øvelse 15: 100m bryst herrer  
Øvelse 16: 100m bryst damer  
Øvelse 17: 100m butterfly herrer  
Øvelse 18: 100m butterfly damer  
Øvelse 19: 6 x 50m fri mix (3 av hvert kjønn)

## SØNDAG

Øvelse 20: 400m fri damer  
Øvelse 21: 400m fri herrer  
\*Øvelse 22: 50m bryst damer  
\*Øvelse 23: 50m bryst herrer  
Øvelse 24: 200m butterfly damer  
Øvelse 25: 200m butterfly herrer  
Øvelse 26: 100m fri damer  
Øvelse 27: 100m fri herrer  
\*Øvelse 28: Vestfoldstafetten lag damer  
\*Øvelse 29: Vestfoldstafetten lag herrer

### PAUSE

Øvelse 30: 200 bryst damer  
Øvelse 31: 200 bryst herrer  
\*Øvelse 32: 50m rygg damer  
\*Øvelse 33: 50m rygg herrer  
Øvelse 34: 100m medley damer  
Øvelse 35: 100m medley herrer  
Øvelse 36: 200m fri damer  
Øvelse 37: 200m fri herrer

Trenere leverer påmelding til Atle, senest mandag 2.april.

RESEPLAN och KOSTNAD:

**Samling:** 6.00 Lørdag 21/4 Remmen. Halden-Sandefjord med bil.

Ta med egen matpakke for förmiddag/ lunchpaus.

Vi grillar eller något liknande Lørdag kväll.

Overnatting inkl. frokost + matpakke lørdag/søndag

Vi åker hem søndag kväll planerat 18.00 senast med Color Line båten.

Vi äter mat på båten Color Line.

KOSTNAD (inkl. 6-7 distanser): ca 950 kr

Lagledere; Jørgen og Sessa

Om ni INTE skall med på denna tävling så var vänlig och avanmäl er till Andreas senast än 2:e april till [alidholm@gmail.com](mailto:alidholm@gmail.com) med kopi til Atle; [atle.bergseth@ragnsells.no](mailto:atle.bergseth@ragnsells.no)

Viktig at Atle får beskjed.

Andreas ☺