



# Idrettslaget VARG

inviterer til

## Speedo Langbane Cup 2006 på Tøyenbadet i Oslo

**fredag 26.mai - søndag 28.mai 2006**

I henhold til NSF's terminliste, etter NSF's lover og regler og med NSF's godkjenning, inviterer vi til nasjonalt svømmestevne med internasjonal deltagelse på Tøyenbadet. Bassengene er 50m og har 8 baner med bølgebrytende baneskiller. Vanntemp. er ca 27°C. Det vil være elektronisk tidtaking, lystavle med resultater og "livetiming" med resultater (og direkte bildeoverføring fra svømmehallen) løpende på internett.

**I.L.Varg og Speedo verdsetter svømmerne med gode premier!**



	Fredag 26.mai	Lørdag 27.mai		Søndag 28.mai	
		Forsøk	Finaler	Forsøk	Finaler
Innsvømming	16:30-17:45	07:30-08:45	15:30-16:45	07:30-08:45	13:30-14:45
Stevnestart	18:00	09:00	17:00	09:00	15:00

**Lagledermøte fredag 26.05 kl 16:30**

Ved behov lørdag og/eller søndag kl 08:00 eller kl 16:00 (egen informasjon vil bli gitt)

**speedo®**

## Øvelsesoppsett, klasser (NB yngste f.1993) og kvalifiseringskrav

Nr	Øvelse	Herrer/gutter				Damer/jenter			
		Senior	88/89	90/91	92/yngre	Senior	88/89	90/91	92/yngre
<b>Fredag 26.05</b>									
1	50 Fri					31.00	31.50	33.00	36.00
2	50 Fri	27.00	28.00	30.00	33.50				
3	200 Rygg					2.42.00	2.44.00	2:56.00	3.10.00
4	200 Rygg	2.28.00	2.30.00	2:44.00	3.00.00				
5	100 Bryst					1.25.00	1.25.00	1.28.00	1.34.00
6	100 Bryst	1.14.00	1.16.00	1.21.00	1.30.00				
7	400 Medley					5.42.00	5.45.00	6.00.00	6.15.00
8	400 Medley	5.18.00	5.20.00	5.40.00	6.00.00				
9	100 Butterfly					1.16.00	1.16.00	1.20.00	1.28.00
10	100 Butterfly	1.06.00	1.08.00	1.16.00	1.26.00				
<b>Lørdag 27.05</b>									
11	400 Fri					5.00.00	5.20.00	5.40.00	6.10.00
12	400 Fri	4.30.00	4.50.00	5.10.00	5.30.00				
13	50 Bryst					40.00	41.00	42.00	45.00
14	50 Bryst	35.00	37.00	40.00	43.50				
15	50 Rygg					36.50	37.50	39.50	42.00
16	50 Rygg	32.00	33.00	36.00	39.50				
17	100 Fri					1.06.00	1.08.00	1.12.00	1.18.00
18	100 Fri	1.00.00	1.02.00	1.06.00	1.12.00				
19	200 Medley					2.46.00	2.49.00	2.56.00	3.10.00
20	200 Medley	2.26.00	2.30.00	2.44.00	3.00.00				
<b>Søndag 28.05</b>									
21	200 Fri					2.22.00	2.24.00	2.30.00	2.46.00
22	200 Fri	2.08.00	2.10.00	2.16.00	2.32.00				
23	50 Butterfly					35.00	36.00	38.00	42.00
24	50 Butterfly	31.00	32.00	35.00	39.00				
25	200 Bryst					3.00.00	3.00.02	3.10.00	3.24.00
26	200 Bryst	2.44.00	2.46.00	2.56.00	3.14.00				
27	100 Rygg					1.18.00	1.19.00	1.23.00	1.30.00
28	100 Rygg	1.08.00	1.10.00	1.18.00	1.26.00				

Funksjonshemmede inviteres til alle 50 og 100 meters øvelser samt 200 medley, med kvalifiseringskrav basert på 175 % av klassens verdensrekord for langbane.

### Finaler

De 8 beste utøverne uansett årsklasse samles til et finaleheat i hver av følgende øvelser. I øvelse 7 og 8 - 400 Medley og 11 og 12 - 400 Fri er det direkte finale i forsøkssekvensen. Alle stafettheat går i finalesekvensen som direktefinale.

Nr	Øvelse	Damer		Nr	Øvelse	Herrer	
		Sen	Jun			Sen.	Jun
<b>Lørdag 27.05</b>							
29	100 Butterfly		x	30	100 Butterfly		x
31	200 Rygg		x	32	200 Rygg		x
33	50 Fri		x	34	50 Fri		x
35	100 Bryst		x	36	100 Bryst		x
37	50 Rygg		x	38	50 Rygg		x
39	200 Medley		x	40	200 Medley		x
41	4x100 Medley	x	x	42	4x100 Medley	x	x
<b>Søndag 28.05</b>							
43	50 Bryst		x	44	50 Bryst		x
45	100 Fri		x	46	100 Fri		x
47	50 Butterfly		x	48	50 Butterfly		x
49	100 Rygg		x	50	100 Rygg		x
51	200 Fri		x	52	200 Fri		x
53	200 Bryst		x	54	200 Bryst		x
55	8x50 Fri mix		x	4 gutter + 4 jenter			x

## Premiering:

Det blir 1/3 premiering i alle klasser (*verdikuponger på kr. 100 for 1.pl., 75,- for 2.pl., 50 for 3.pl 30 for 4.pl og lavere*). I tillegg blir det særskilt premiering for finalene (*verdikuponger på kr. 500 for 1.pl., 250,- for 2.pl. og 100 for 3.pl*). Verdikuponger byttes i Speedo-utstyr. For stafettene blir det 1., 2. og 3.premie. Det utdeles også pengepremie på kr. 2000,- til beste mannlige og kvinnelige utøver og i tillegg kr. 1000,- til beste juniorer (m + k).

## Påmelding:

Siste frist for påmelding er **søndag den 14. mai 2006 kl 24.00**. Påmelding mottas på e-post eller diskett med filer i format "Stevnebørsen" eller annet lesbart format i "jechsoft".

Etteranmelding godtas ikke! Påmelding sendes innen fristens utløp til:

**John Erlend Christiansen, Torsvei 30 B, 3040 DRAMMEN**

E-post [speedocup@jechsoft.no](mailto:speedocup@jechsoft.no)

*NB! Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat!*

Vi bekrefter påmeldingen tilbake til klubbene og legger **startlisten** (hvor det framgår hvilke utøvere som er kvalifisert i de ulike øvelser), **heatlister** og **resultater** fortløpende "LIVETIMING" ut på internett se <http://www.livetiming.no> og Vargs hjemmeside: <http://www.n3sport.no/svomming/varg>

## Startkontingent:

Startkontingent kr. 75,- pr. øvelse og kr. 150,- pr. lag.

Startkontingent skal være innbetalt samtidig med påmelding.

Innbetaling gjøres til **bankkonto 7085.05.12467 adressert til;**

**I.L.VARG, Postboks 121 Furuset, 1001 OSLO**

## Andre fasiliteter

Varg har **egen kafeteria** i svømmehallen med salg av hjemmelaget +++.

Vi vil tilby **lunsjservering** på Tøyenbadet (umiddelbart etter forsøkssekvensen). Bruk bestillingsskjema se: <http://www.n3sport.no/svomming/varg> for forpliktende bestilling innen 14.mai.

Vi har i utgangspunktet ikke **egget overnattingsopplegg**, men har kontakt mot aktuelle steder i fornuftig avstand fra Tøyenbadet. Informasjon med priser og øvrige opplysninger er tilgjengelig på <http://www.n3sport.no/svomming/varg>. Bestillingen foregår direkte mot overnattingsstedene. **For særlige behov - ta kontakt med stevneleder.**

**Spørsmål** vedr. innbydelsen eller arrangementet kan også rettes til stevneleder Tor Saghaug, tlf 22 27 36 95, mob. 90 68 83 16 epost: [tor.saghaug@ptl.no](mailto:tor.saghaug@ptl.no) og vedr. påmeldinger også til John Erlend Christiansen tlf 90 97 37 09 epost [speedocup@jechsoft.no](mailto:speedocup@jechsoft.no)

Adressen til Tøyenbadet er Helgesensgt.90, 0563 Oslo og telefonnummeret er 23304470. Det er gode **parkeringsmuligheter** ved Munchmuseet og de andre museene på Tøyen. <http://www.friluftsetaten.oslo.kommune.no/default.asp?page=/Oslobadene/Toyenbadet>





Under Speedo Langbane Cup 2003 og NM i 2004 ble det satt norske rekorder på Tøyenbadet, og bassenget betegnes som det beste 50 m basseng i Norge. Et godt basseng for svømmerne og god tribuneplass for tilskuerne. Tøyenbadet er fint beliggende i et parkområde nære sentrum av Oslo med god tilgjengelighet både med T-bane, buss, tog og bil. Det er god tilgjengelighet for funksjonshemmede til og i anlegget.



**speedo**<sup>®</sup> 