



**I.L. Varg ønsker velkommen til  
Speedo Sprint Cup 2006  
i svømming på Nordtvet Bad  
lørdag 16. september 2006**



I hht terminliste, etter NSF's lover og regler og med NSF's godkjenning inviterer I.L. Varg til Speedo Sprint Cup 2006 på Nordtvet bad i Oslo

**Elektronisk tidtaking og livetiming**

**Stevnestart  
kl. 11.00**

**Innsvømming  
fra kl. 09.45**

**Lagledermøte  
kl.10.00**

**Basseng:**

25m

6 baner

Ferskvann

Bølgebrytende baneskiller

Vanntemperatur på 27 °C

Elektronisk tidtaking.

**Adresse:**

Gårdsveien 4, Oslo,  
tlf. 22 82 05 50

**Stevneansvarlig:**

Tor Saghaug, mob.90688316

[tors@romeiendom.no](mailto:tors@romeiendom.no)

**Påmelding til:**

John Erlend Christiansen, 90973709

Torsvei 30B Drammen

[speedocup@jechsoft.no](mailto:speedocup@jechsoft.no)

Klubbene får bekreftelse på påmeld.

**Påmeldingsfrist:**

Påmelding(er) må være oss i hende  
innen 6.september 2004 kl. 24.00

**Startkontingent:**

Kr. 75,- pr. individuell start

Kr. 150,- pr. lag ved stafett/lagstarter

**Startkontingent sendes :**

Idrettslaget Varg

v/Mona Haugen

Postboks 121 Furuset, 1001 Oslo

**Bankkonto:**

DnB kto.nr.: 7085.05.12467

**Servering:**

Vi tilbyr en fristende kafeteria med pølser, kaker, vafler, kaffe, saft, frukt og lignende.

**Øvelsesoppsett:**

Jenter				Gutter			
Øv.	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.	Distanse	Art	Årsklasse
1	4x50	Fri	Sen/jun	2	4x50	Fri	Sen/jun
3	100	Rygg	96 o.e	4	100	Rygg	96 o.e
5	50	Bryst	96 o.e	6	50	Bryst	96 o.e
7	100	Butterfly	96 o.e	8	100	Butterfly	96 o.e
9	50	Fri	96 o.e	10	50	Fri	96 o.e
11	100	Medley	96 o.e	12	100	Medley	96 o.e
PAUSE							
13	4x50	Medley	Sen/jun	14	4x50	Medley	Sen/jun
15	50	Butterfly	96 o.e	16	50	Butterfly	96 o.e
17	100	Bryst	96 o.e	18	100	Bryst	96 o.e
19	50	Rygg	96 o.e	20	50	Rygg	96 o.e
21	100	Fri	96 o.e	22	100	Fri	96 o.e

**Speedo Sprint Cup 2006**

Cup hvor de 16 beste gutter og de 16 beste jenter på 50 fri deltar

**Øvelse 23 50 fri Jenter åpen kl.**

1.runde 4 heat med 4 svømmere

2.runde 2 heat med 2 svømmere

Finale 2 svømmere

**Vinner får 500 kr**

**Øvelse 24 50 fri Gutter åpen kl.**

1.runde 4 heat med 4 svømmere

2.runde 2 heat med 2 svømmere

Finale 2 svømmere

**Vinner får 500 kr**

**Etteranmelding:**

Etteranmelding godtas i ledige baner inntil 1 time før  
stevnestart mot dobbel startkontingent.

**Premiering:**

1/3 premiering

Vinnere av Speedo Sprint Cup 2006–**500 kr** (jente og gutt)

Bestemannspremier på **kr 500** til beste gutt og jente

**Web:**

<http://www.livetiming.no>

<http://www.n3sport.no/svomming/varg>

