



## INVITASJON TIL KVALIFISERINGSSTEVNE 3. JAN. 2010 – HOKKSUND SVØMMEHALL

Øvre Eiker Svømmeklubb har med NSF's godkjenning, gleden av å invitere til kvalifiseringsstevne i Hokksund Svømmehall, søndag 3. januar 2010. Bassenget er 25 m, har 5 baner og vanntemperaturen er ca 27 grader C. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler, og er åpent for svømmere i alle klasser født 2000 og eldre.

### Stevnestart

kl. 10 00

### Innsvømming

fra kl. 9 00

### Lagledermøte

kl. 9 15

Påmelding innen onsdag 23.12.2008 sendes til:

Øvre Eiker Svømmeklubb  
v. Wenche Sønju  
Lerbergveien 4  
3300 Hokksund

e-post: [wsoenju@online.no](mailto:wsoenju@online.no)

Klubben bruker dataprogrammet Jechsoft Victoria. Påmelding kan skje på diskett og papir, eller på e-post: [wsoenju@online.no](mailto:wsoenju@online.no)

### Startkontingent

Stevnet er upremiert, men vi beregner et administrasjonsgebyr på 100 kr pr svømmer uavhengig av antall starter. Deltakerpremie til utøvere født 1998,1999 og 2000. Riktig beløp sendes over giro til:

Øvre Eiker Svømmeklubb  
Postboks 241  
3301 Hokksund  
Konto nr 1638 03 72537.

### Nærmere informasjon om stevnet

Nærmere informasjon om stevnet finner dere på klubbens hjemmeside: [www.oesk.com](http://www.oesk.com), eller ved å ringe til Mari Rasmussen tlf 32701042 eller Wenche Sønju tlf. 32753392.

**Velkommen til stevnet!**

## ØVELSESOPPSETT – KVALIFISERINGSSTEVNET 3.1.2010

### Herrer

1. 100 m fri
3. 400 m medley
5. 200 m bryst
7. 50 m rygg
9. 200 m butterfly
11. 100 m medley
13. 200 m fri
15. 50 m bryst
17. 400 m fri

### Damer

2. 100 m fri
4. 400 m medley
6. 200 m bryst
8. 50 m rygg
10. 200 m butterfly
12. 100 m medley
14. 200 m fri
16. 50 m bryst
18. 400 m fri

### Pause

19. 100 m rygg
21. 200 m medley
23. 50 m butterfly
25. 100 m bryst
27. 50 m fri
29. 200 m rygg
31. 100 m butterfly
33. 800 m fri
35. 1500 m fri

20. 100 m rygg
22. 200 m medley
24. 50 m butterfly
26. 100 m bryst
28. 50 m fri
30. 200 m rygg
32. 100 m butterfly
34. 800 m fri
36. 1500 m fri

