



**GJØVIK SVØMMEKLUBB**

[info@gjoviksk.no](mailto:info@gjoviksk.no)

[gjoviksk.no](http://gjoviksk.no)

[facebook.com/gjoviksk](https://facebook.com/gjoviksk)

---

**Til Svømmeklubbene – Svømmekretsene - Norges Svømmeforbund**

I henhold til terminliste og NSFs lover og regler, inviterer Gjøvik Svømmeklubb til

# **FJELLSVØM**

**GJØVIK OLYMPISKE FJELLHALL**

**SØNDAG 13. OKTOBER 2013**



**REKRUTT & APPROBERT SVØMMESTEVNE  
ELEKTRONISK TIDTAKING**



## GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

# VELKOMMEN TIL SVØMMESTEVNE I DEN OLYMPISKE FJELLHALLEN PÅ GJØVIK

Vi tilbyr svømmebasseng med 6 baner, 27 grader i vannet, gode fasiliteter i garderobene, svømmehallen og kaféen, mindre utsvømmingsbasseng og elektronisk tidtaking for alle



Stevnet avvikles todelt:

- **Uapprobert rekruttstevne** for årsklassene 2004 og 2005, samt eldre nybegynnere
- **Approberte hovedstevne** for årsklassene 1994 - 2003 + klasser for funksjonshemmede + senior

*Svømmere kan bare delta på en av stevnedelene. Deltakerne på hovedstevnet må ha betalt svømmelicens.*

- **Rekruttstevnet:** Lagledermøte kl 09.15 – Innsvømming fra kl 09.15 – Stevnestart kl 10.00
- **Hovedstevnet:** Lagledermøte kl 11.30 – Innsvømming fra kl 11.30 – Stevnestart kl 12.30

## PÅMELDING

Hver enkelt klubb sender felles påmelding på UNI\_P til sport@gjoviksk.no

**Påmeldinger må være mottatt *seinst mandag 7. oktober kl 23.00***

Etteranmeldinger er mulig på lagledermøtet – i ledige baner – mot dobbel startkontingent





## GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

### ØVELSESPROGRAMMET

Rekruttstevnet – født i 2004 og 2005 samt eldre nybegynnere					
Jenter		Gutter			
1	50 m	Fri	2	50 m	Fri
3	50 m	Bryst	4	50 m	Bryst
5	4x25 m	Fri	6	4x25 m	Fri
7	25 m	Butterfly	8	25 m	Butterfly
9	25 m	Bryst	10	25 m	Bryst
11	25 m	Rygg	12	25 m	Rygg
13	25 m	Fri	14	25 m	Fri

*Premieutdeling med klubbvis opprop og innmarsj*

Hovedstevnet – født i 2003 og tidligere					
Kvinner		Menn			
1	400 m	Fri	2	400 m	Fri
3	50 m	Bryst	4	50 m	Bryst
5	100 m	Rygg	6	100 m	Rygg
7	100 m	Butterfly	8	100 m	Butterfly
<i>30 minutt pause</i>					
9	200 m	Medley	10	200 m	Medley
11	50 m	Butterfly	12	50 m	Butterfly
13	100 m	Bryst	14	100 m	Bryst
15	200 m	Rygg	16	200 m	Rygg
17	50 m	Fri	18	50 m	Fri
19	4x50 m	Fri	20	4x50 m	Fri

*Premieutdeling for stafettene*

### KLASSEINDELING

- **Rekruttstevnet:** Åpen klasse for de som er født 2004 og 2005 + eventuelt eldre nybegynnere
- **Hovedstevnet:** Årsklasser fra 1994 til 2003 + klasser for funksjonshemmede + senior
- **Stafettene på hovedstevnet:** Klasseinndelingen *ungdom* (2003-2001), *junior* (2000-1994) + *senior*  
For å kunne stille seniorlag må minst en av deltakerne holde senioralder



LC-Gjøvik





## GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

### STARTKONTINGENT

#### Rekruttstevnet

- Deltakerne betaler kun kr 75,- totalt i startkontingent - uansett antall starter

#### Hovedstevnet

- Startkontingenten for de som er født i 2002 eller tidligere: kr 75,- pr start
- Startkontingenten for de som er født 2003 og seinere: kr 75,- for hele stevnet
- På stafettene er startkontingenten kr 150,- pr lag

Gjøvik Svømmeklubb sender faktura på e-post til hver enkelt klubb i etterkant av Fjellsvøm og det bes derfor om at det ikke betales inn startkontingenter i forkant. Ved påmelding til Fjellsvøm, oppgi fakturamottaker (navn på klubb og adresse) sammen med e-post til betalingsansvarlig i klubben.



### PREMIERING

På **rekruttstevnet** får alle deltakerpremie. Premieutdeling foregår i svømmehallen rett etter at rekruttdelen er avsluttet med klubbvis opprop og innmarsj ca kl 11.30.

På **hovedstevnet** er det deltakerpremie til alle som er født i 2001-2003. Det er 1/3 premiering pr øvelse og årsklasse for alle født i 2002 og tidligere + klasser for funksjonshemmede + senior. Premiering foregår fortløpende, mens premieutdeling for stafett er rett etter siste øvelse ca kl 17.



LC-Gjøvik







## GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

---

### RESULTATLISTER

Resultatlistene henges opp fortløpende under stevnet på glassveggen inne i svømmehallen mot kaféen. Etter Fjellsvøm vil resultatlistene legges ut på [www.medley.no](http://www.medley.no) og [www.gjoviksk.no](http://www.gjoviksk.no)

### LODDSAVG OG FINE GEVINSTER

Under stevnet vil det være loddsalg med mange fine gevinster å velge mellom fra handelsstanden på Gjøvik. I tillegg er det egen trekning av fruktkurv på både rekrutt- og hovedstevnet.

### KAFÉ

Kaféen er åpen med et godt utvalg i mat og drikke og andre godbiter. Vi tilbyr allergivennlig mat og tar også hensyn til andre behov. I kaféen får du et avbrekk fra svømmehallen, mens du nyter noe godt i behagelig temperatur og trivelige omgivelser.



### KONTAKTPERSONER

For påmeldinger: Åsmund Dybvik, 91780625 & [sport@gjoviksk.no](mailto:sport@gjoviksk.no)

For stevnet: Siri O Syvrud, 90110241 & [nestleder@gjoviksk.no](mailto:nestleder@gjoviksk.no)



### OVERNATTING & AKTIVITETER

På Gjøvik kan vi by på Vitensenteret med mye spennende for store og små, klatring og skøyter i Fjellhallen og flott aktivitets- og friluftområde midt i byen (!) Les mer på [www.gjovik.com](http://www.gjovik.com). Det er gode muligheter for overnatting på Hovdetun Vandrerhjem som ligger flott til ved Fastland med friluftsbad, volleyball og tennisbaner, like ved fotball- og skøytestadion og bare 10 minutt gange til Fjellhallen. Mer informasjon finnes på [www.hihostels.no/vandrerhjem/gjovik-vandrerhjem](http://www.hihostels.no/vandrerhjem/gjovik-vandrerhjem). På Raufoss, 10 minutt sør for Gjøvik ligger Totenbadet med svømmehall og badeland der det også er fine overnattingsmuligheter. Se [www.totenbadet.no](http://www.totenbadet.no) for mer informasjon. Gjøvik by gir deg et godt utvalg i restauranter og kaféer med handel i sentrum og på kjøpesenter. **Velkommen til Gjøvik !**