

Løbsprogram:

Lørdag den 18. September.

Stævnestart: Kl. 09.30 – Adgang til svømmehallen kl. 08.00 – opvarmning kl. 08.15

Løb	1-2	200 m	Fri svømning	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	3-4	200 m	Fri svømning	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	5-6	200 m	Fri svømning	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	7-8	100 m	Rygsvømning	Piger / Dreng	Årg. 99 og yngre
Løb	9-10	100 m	Rygsvømning	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	11-12	100 m	Rygsvømning	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	13-14	100 m	Rygsvømning	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	15-16	50 m	Brystsvømning	Piger / Dreng	Årg. 99 og yngre
Løb	17-18	50 m	Brystsvømning	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	19-20	50 m	Brystsvømning	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	21-22	50 m	Brystsvømning	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	23-24	100 m	Butterfly	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	25-26	100 m	Butterfly	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	27-28	100 m	Butterfly	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	29-30	100 m	Ind. Medley	Piger / Dreng	Årg. 99 og yngre
Løb	31-32	100 m	Ind. Medley	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	33-34	100 m	Ind. Medley	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	35-36	100 m	Ind. Medley	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	37-38	200 m	Brystsvømning	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	39-40	200 m	Brystsvømning	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	41-42	200 m	Brystsvømning	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	43-44	50 m	Fri svømning	Piger / Dreng	Årg. 99 og yngre
Løb	45-46	50 m	Fri svømning	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	47-48	50 m	Fri svømning	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	49-50	50 m	Fri svømning	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	51-52	4x50 m	Holdmedley	Piger / Dreng	Damer / Herrer

Søndag den 19. september

Stævnestart: Kl. 09.30 – Adgang til svømmehallen kl. 08.00 – opvarmning kl. 08.15

Løb	53-54	200 m	Rygsvømning	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	55-56	200 m	Rygsvømning	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	57-58	200 m	Rygsvømning	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	59-60	50 m	Butterfly	Piger / Dreng	Årg. 99 og yngre
Løb	61-62	50 m	Butterfly	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	63-64	50 m	Butterfly	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	65-66	50 m	Butterfly	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	67-68	100 m	Brystsvømning	Piger / Dreng	Årg. 99 og yngre
Løb	69-70	100 m	Brystsvømning	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	71-72	100 m	Brystsvømning	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	73-74	100 m	Brystsvømning	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	75-76	200 m	Ind. Medley	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	77-78	200 m	Ind. Medley	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	79-80	200 m	Ind. Medley	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	81-82	100 m	Fri svømning	Piger / Dreng	Årg. 99 og yngre
Løb	83-84	100 m	Fri svømning	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	85-86	100 m	Fri svømning	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	87-88	100 m	Fri svømning	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	89-90	50 m	Rygsvømning	Piger / Dreng	Årg. 99 og yngre
Løb	91-92	50 m	Rygsvømning	Piger / Dreng	Årg. 97 og 98
Løb	93-94	50 m	Rygsvømning	Piger / Dreng	Årg. 95 og 96
Løb	95-96	50 m	Rygsvømning	Damer / Herrer	Årg. 94 og ældre
Løb	97	10x50 m	Fri MIX	Piger & Dreng	5 Piger og 5 Dreng

RINGSTED CUP

Den 18. og 19. september 2010



Arrangør er:



Ringsted Svømmeklub, Teglovnsvej 46b, 4100 Ringsted
www.ringstedsk.dk

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ringsted Svømmeklub har hermed fornøjelsen at indbyde til Ringsted Cup 2010, brug stævnet som optakt på sæsonen.

Tider og oplysninger gælder for begge dage.

Adgang til svømmehallen:	Kl. 08.00
Opvarmning:	Kl. 08.15
Holdledermøde i cafe området bag tidtagerbord:	Kl. 08.30
Officialmøde i klubhuset:	Kl. 08.45
Stævnestart Lørdag:	Kl. 09.30
Stævnestart søndag: (Der er præmieoverrækkelse før stævnestart)	Kl. 09.30
Stævneslut. Lørdag ca.:	Kl. 18.00
Stævneslut. Søndag ca.:	Kl. 18.00

Tilmelding: E-mail. WinGrodan. Stævnefil, vil blive lagt på svoem.dk aktivitetskalender. Skal være kontaktperson i hænde, **senest søndag den 29. august 2010**
Vi forbeholder os ret til at lave heatbegrænsning.
Vi henstiller til kun 6 individuelle starter pr. svømmer
Vi har sat en begrænsning ved ca. 2800 individuelle starter.
Derfor kan vi blive nødt til at begrænse antal deltagere.
Det vil komme på hjemmesiden (www.ringstedsk.dk) når max antal deltagere er tilmeldt.

Anm.-gebyr: Individuel start: Kr. 40- Pr. start.
Holdkap start: Kr. 60- Pr. start.

Gruppeinddeling: Der svømmes i 4 aldersgrupper:
99 og yngre, 98-97, 96-95, 94 og ældre.

Stævneform: Stævnet afvikles med EL-tid og scoreboard, der vil kun være 1 start.
Tyvstart medfører diskvalifikation.

Efteranmeldelse: Ingen efteranmeldelse.

Afmeldinger: Vi vil meget gerne have eventuelle afmeldinger og rettelser senest onsdag den 15. september. Stævneprogram vil blive udarbejdet i forvejen. Alle klubber modtager 2 startlister.

Holdkaptkort: Skal være sekretariatet i hænde senest 1 time før stævnestart.

Bassin: 25 m. bassin – 8 baner.

Overdommere: Henriette Soelberg Jensen og Jens Falkenberg
Official: Hver klub stiller med 1 dommer og 1 tidtager pr. stævnedag.
Officialmøde i klubhuset kl. 8.45, der serveres morgenmad. Frokost kl. 11.30-14.30 i Spejderhuset ved siden af svømmehallen. Der bliver sørget for drikke og frugt under stævnet.

Indkvartering og bespisning: Ringsted Svømmeklub's støtteforening tilbyder bespisning og indkvartering, se hjemmesiden for mere info www.ringstedsk.dk
For de klubber der har bestilt mad er der frokost kl. 11.30 – 14.30 i spejderhuset

Præmier:.

Medaljer: Der er medaljer til nr. 1. 2. og 3. i de individuelle løb.
Til nr. 1. i de individuelle løb vil der være en præmie fra **SPORTSMAS**TER i Ringsted.

Heatvinder: Der er Svømmebriller til alle heatvindere, de udleveres ved tidtagerbordet.
I holdkap er der en pokal til bedste dame / herre hold.

Guldbarre til alle der opnår **##.##.00** udleveres ved tidtagerbordet.

Der vil blive præmieoverrækkelse lørdag for løb	1 – 6	Efter løb	14
	8 – 14		22
	15 – 22		28
	23 – 28		36
	29 – 36		42
	37 – 42		50
	<hr/>		
	søndag for løb	før løb	53
		efter løb	66
			74
			80
			88
			96
			97

Der vil være en pause på ca. 10 min. Før løb 97

Ringsted cup pokalen:

Den klub der sammenlagt får flest point i de individuelle løb vinder Ringsted cuppen
Der gives point til de første 5 pladser i hvert løb på følgende måde. 1. plads 6 point – 2. plads 4 point – 3. plads -3 point – 4. plads 2 point – 5. plads 1 point.
Klubber der har godkendt startfællesskab kan deltage i Ringsted cuppen.

Kontakt:

Stævne: Annette Engberg Nielsen, Ørsløvunderskovvej 15, 4100 Ringsted

Tilmelding: Tlf. 40 42 08 40 E-mail: bouncer@mail.tele.dk

Klub: Ringsted Svømmeklub, Teglovnvej 46b, 4100 Ringsted
Tlf. 57 61 80 95 E-mail ringstedsk@tdcads1.dk

Hjemmeside: www.ringstedsk.dk

Støtteforeningen:

Støtteforeningen vil have åbent i kiosken under og efter stævnet begge dage.