

INDBYDELSE TIL

# VESTKYST CUP

PÅ  
ESBJERG SEMINARIUM  
D. 5.-7. NOVEMBER 2010



ARRANGERES AF

# SWIM TEAM ESBJERG

# Vestkyst Cup 2010

Swim Team Esbjerg har hermed fornøjelsen at indbyde til:

## Vestkyst Cup d. 5.-7. november 2010 i Esbjerg

Til stævnet er indbudt et stort antal danske og tyske klubber. Stævnet henvender sig bredt til alle aldersgrupper, således at klubben kan tage til stævne med et helt hold uanset aldersfordeling. Desuden henledes opmærksomheden på den yngste årgangsgruppe (Årgang 3), der også giver de yngste konkurrencesvømmere muligheden for at konkurrere mod ligesindede.

Vestkyst Cup 2010 er i øvrigt placeret umiddelbart inden anmeldelsesfristen til SVØM's Øst og Vest årgangsmesterskaber.

---

**Stævnets proportioner:** Stævnet afholdes i Esbjerg Seminariums svømmehal, Skolebakken 171, 6705 Esbjerg Ø.

Bassinet er 25 meter langt og har 6 baner. Vandet er 26 °C, og der svømmes med bølgebrydende banetove. Desuden afvikles stævnet med altid med 6 baners scoreboard ligesom stævnet kan følges på livetiming

Stævnet afvikles efter FINA's bestemmelser, og i den forbindelse gøres der opmærksom på, at der kun vil være én start i alle løb - ingen tyvstart!!

Der er ingen kravtider til stævnet, og alle svømmere, der er medlem af de indbudte foreninger, kan deltage.

**Anmeldelser:** Anmeldelser kan foretages på vedlagte anmeldelsesliste eller ved fremsendelse af tilmeldingsfiler fra DO-DATA eller GRODAN. Løbsdefinitioner til GRODAN findes på Swim Team Esbjergs hjemmeside: <http://www.swimteamesbjerg.dk>

Startgebyr:

|  |        |
|--|--------|
| Individuelle starter (tilmelding med DO-DATA/GRODAN)   | 35 kr. |
| Individuelle starter (tilmelding på anmeldelseslister) | 40 kr. |
| Holdkapstarter   | 60 kr. |

Anmeldelser bedes sammen med tilmelding til bospisning og overnatning sendt til følgende kontaktperson (Se vedlagte tilmeldingsliste):

Keld Zysek  
Højvangs Allé 24  
6700 Esbjerg  
Mobiltlf.: 20 94 61 91  
E-mail: [zysek@vip.cybercity.dk](mailto:zysek@vip.cybercity.dk)

Anmeldelserne skal være kontaktpersonen i hænde senest d. 10/10-2010.

---

**Anmeldelser:** Startgebyret og betaling for bospising og overnatning bedes fremsendt sammen med tilmeldingen (Se vedlagte tilmeldingsliste).

Betaling kan også ske ved overførsel til klubbens konto i Sydbank:

Registreringsnummer: 7701  
Kontonummer: 0329563

Ved for sen anmeldelse forbeholder arrangøren sig ret til at afvise anmeldelsen.

**Efteranmeldelse af svømmere kan kun ske uden for konkurrence!!**  
Efteranmeldelse sker til dobbelt startgebyr.

**Arrangøren forbeholder sig ret til at begrænse deltagerantallet, såfremt stævnet ikke kan gennemføres tidsmæssigt forsvarligt!!**

**Afmeldinger:** Afmeldinger skal være sekretariatet i hænde senest 1½ time før stævnestart, således at programmet kan blive fremstillet.

**Resultatformidling:** Resultatlisters vil løbende blive ophængt i hallen. Klubberne vil få en samlet resultatliste fra hvert stævneafsnit, der vil blive placeret i klubbernes bakker ved sekretariatet.

Besked om ændringer i forhold til de udsendte informationer vil ligeledes blive lagt i klubbernes bakker.

Resultatlisten vil umiddelbart efter stævnet være tilgængelig på Swim Team Esbjergs hjemmeside: <http://www.swimteamesbjerg.dk>

Klubber, der tager af sted inden resultatlisten er klar, kan få eftersendt en papirudgave af resultatlisten fra sidste stævneafsnit mod at betale 20 kr. i sekretariatet.

**Officials:** Klubber med mere end 20 starter bedes stille med en official, såfremt det er muligt. Hvis en klub skulle være i stand til at stille med mere end én official skal de være meget velkomne.

Alle officials overnatter gratis på skolen sammen med svømmerne ligesom Swim Team Esbjerg sørger for bospising af klubbernes medbragte officials.

**Læge/Fysioterapeut:** Der vil under stævnet være læge og/eller fysioterapeut til stede i hallen. Såfremt der opstår et behov for lægekyndig vejledning bedes klubberne kontakte stævnelederen.

**Årgangsgrupper:**

Stævnet afvikles med følgende aldersgrupper:

|          |           |         |                    |
|----------|-----------|---------|--------------------|
| Gruppe 1 | Senior:   | Damer:  | Årgang 93 og ældre |
|          |           | Herrer: | Årgang 93 og ældre |
| Gruppe 2 | Junior:   | Piger:  | Årgang 94 og 95    |
|          |           | Drenge: | Årgang 94 og 95    |
| Gruppe 3 | Årgang 1: | Piger:  | Årgang 96 og 97    |
|          |           | Drenge: | Årgang 96 og 97    |
| Gruppe 4 | Årgang 2: | Piger:  | Årgang 98 og 99    |
|          |           | Drenge: | Årgang 98 og 99    |
| Gruppe 5 | Årgang 3: | Piger:  | Årgang 00 og yngre |
|          |           | Drenge: | Årgang 00 og yngre |

**Indsvømning:**

Der vil være indsvømning i Seminariets svømmehal fredag eftermiddag i tidsrummet 15.15-16.45.

Der vil være indsvømning i tidsrummet 08.00-09.30 både lørdag og søndag.

Der vil være mulighed for at låne plader og pull buoys til brug under indsvømningen.

I den sidste time af indsvømningen vil bane 6 være forbeholdt sprint.

**Løbsrækkefølge:**

|                            |                    |       |
|----------------------------|--------------------|-------|
| Fredag d. 5. november 2010 | Adgang til hallen: | 15.00 |
|                            | Indsvøm:           | 15.15 |
|                            | Stævnestart:       | 17.00 |

|       |            |        |                        |
|-------|------------|--------|------------------------|
| Løb 1 | 200 medley | Herrer | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 2 | 200 medley | Damer  | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 3 | 400 fri    | Herrer | Gruppe 1, 2, 3 og 4    |
| Løb 4 | 400 fri    | Damer  | Gruppe 1, 2, 3 og 4    |
| Løb 5 | 50 ryg     | Herrer | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 6 | 50 ryg     | Damer  | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 7 | 200 bryst  | Herrer | Gruppe 1, 2, 3 og 4    |
| Løb 8 | 200 bryst  | Damer  | Gruppe 1, 2, 3 og 4    |

**Løbsrækkefølge:**

Lørdag d. 6. november 2010    Adgang til hallen:    07.30  
Indsvøm:    08.00  
Stævnestart:    10.00

|        |                     |              |                        |
|--------|---------------------|--------------|------------------------|
| Løb 9  | 200 fri             | Herrer       | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 10 | 200 fri             | Damer        | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 11 | 50 fly              | Herrer       | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 12 | 50 fly              | Damer        | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 13 | 400 medley          | Herrer       | Gruppe 1, 2 og 3       |
| Løb 14 | 400 medley          | Damer        | Gruppe 1, 2 og 3       |
| Løb 15 | 100 ryg             | Herrer       | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 16 | 100 ryg             | Damer        | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 17 | 50 bryst            | Herrer       | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 18 | 50 bryst            | Damer        | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 19 | 200 fly             | Herrer       | Gruppe 1, 2 og 3       |
| Løb 20 | 200 fly             | Damer        | Gruppe 1, 2 og 3       |
| Løb 21 | 100 fri             | Herrer       | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 22 | 100 fri             | Damer        | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 23 | 4 x 50 medley       | Herrer       | Gruppe 3, 4 og 5       |
| Løb 24 | 4 x 50 medley       | Damer        | Gruppe 3, 4 og 5       |
| Løb 25 | 4 x 100 medley      | Herrer       | Gruppe 1 og 2          |
| Løb 26 | 4 x 100 medley      | Damer        | Gruppe 1 og 2          |
| Løb 27 | 10 x 50 Esbjerg Mix | Herrer/Damer | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |

Søndag d. 7. november 2010    Adgang til hallen:    07.30  
Indsvøm:    08.00  
Stævnestart:    09.45

|        |             |        |                        |
|--------|-------------|--------|------------------------|
| Løb 28 | 100 fly     | Damer  | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 29 | 100 fly     | Herrer | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 30 | 200 ryg     | Damer  | Gruppe 1, 2, 3 og 4    |
| Løb 31 | 200 ryg     | Herrer | Gruppe 1, 2, 3 og 4    |
| Løb 32 | 100 medley  | Damer  | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 33 | 100 medley  | Herrer | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 34 | 100 bryst   | Damer  | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 35 | 100 bryst   | Herrer | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 36 | 50 fri      | Damer  | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 37 | 50 fri      | Herrer | Gruppe 1, 2, 3, 4 og 5 |
| Løb 38 | 4 x 50 fri  | Damer  | Gruppe 3, 4 og 5       |
| Løb 39 | 4 x 50 fri  | Herrer | Gruppe 3, 4 og 5       |
| Løb 40 | 4 x 100 fri | Damer  | Gruppe 1 og 2          |
| Løb 41 | 4 x 100 fri | Herrer | Gruppe 1 og 2          |

**Holdkapper:**

I holdkapløb svømmes samlet i de angivne grupper, og der kåres kun én samlet vinder på tværs af årgangsgrupperne. Svømmere fra Gruppe 3,4 og 5 må gerne deltage i holdkapper for Gruppe 1 og 2.

I 10 x 50 Esbjerg Mix stilles med 5 drenge/herrer og 5 piger/damer fra en vilkårlig årgangsgruppe. Dog skal aldersgennemsnittet være årgang 94 eller yngre. Holdkappen skal svømmes på følgende måde:

1. tur: 50 ryg for piger/damer
2. tur: 50 ryg for drenge/herrer
3. tur: 50 bryst for piger/damer
4. tur: 50 bryst for drenge/herrer
5. tur: 50 fly for piger/damer
6. tur: 50 fly for drenge/herrer
7. tur: 50 crawl for piger/damer
8. tur: 50 crawl for drenge/herrer
9. tur: 50 crawl for piger/damer
10. tur: 50 crawl for drenge/herrer

Holdkapkort afleveres i sekretariatet senest 1 time før stævnestart.

**Præmier:**

Der vil være medaljer til nr. 1, 2 og 3 i alle individuelle løb i alle 5 årgangsgrupper.

Der vil ligeledes være diplomer til nr. 1-6 i gruppe 3, 4 og 5 i alle individuelle løb.

I holdkapløb vil der være en pokal til det vindende hold. I Esbjerg Mix-holdkappen udsættes en vandrepokal.

Der vil være præmie til den herre- og damesvømmer i hver aldersgruppe, der i løbet af stævnet har leveret den største præstation i forhold til FINA's nye pointtabel "Fina Point Scoring".

Der vil ligeledes blive udsat en vandrepokal til stævnets bedste klub eller startfællesskab. I denne konkurrence gives point til de 5 bedst placerede klubber i hvert løb i hver aldersgruppe. Det er kun én svømmer pr. klub pr. løb pr. aldersgruppe, der tæller. Der uddeles 6, 4, 3, 2 og 1 point med seks point til vinderen.

Der uddeles heatvinderpræmier til heatvinderen i alle heat.

**Overnatning:**

Der vil være mulighed for overnatning på Bakkeskolen, Skolebakken 166-168, 6705 Esbjerg Ø, der ligger 50 meter fra svømmehallen. Deltagerne skal selv medbringe soveunderlag og sovepose.

Overnatning pr. nat

30 kr.

**Bespisning:**

Der gives følgende tilbud på bespisning på Bakkeskolen, hvor der ligeledes overnattes. Bakkeskolen ligger 50 meter fra svømmehallen.

Fredag aften: kl. 18.30-21.00

Italiensk lasagne, salat, brød og saftvand.  
Is til dessert. 75 kr.

Lørdag morgen: kl. 06.30-08.30

Cornflakes, havregryn, yoghurt, rundstykke, franskbrød, rugbrød, ost, spegepølse, syltetøj, pålægschokolade, mælk, juice, kaffe og te. 40 kr.

Lørdag frokost: kl. 11.30-14.30

Æg, frikadeller, fiskefilet, hot wings, tun, leverpostej, diverse pålæg, brød og smør og saftevand.  
Et stykke frugt til hver. 60 kr.

Lørdag aften: kl. 18.00-20.30

Gryderet med ris, salat, brød og saftevand.  
Is til dessert. 75 kr.

Søndag morgen: kl. 06.30-08.30

Cornflakes, havregryn, yoghurt, rundstykke, franskbrød, rugbrød, ost, spegepølse, syltetøj, pålægschokolade, mælk, juice, kaffe og te. 40 kr.

Søndag frokost: kl. 11.30-14.30

Æg, frikadeller, kyllingenuggets, biksemad, salat, pasta, leverpostej, diverse pålæg, brød og smør og saftevand. Et stykke frugt til hver. 60 kr.

Madpakker til hjemturen:

2 pølsehorn, 1 pizzasnegl, juice og et stykke frugt. 30 kr.

Hvis der er deltagere, der skal tages specielle hensyn til i forbindelse med bespisning bedes kontaktpersonen for bespisning kontaktes (Se under afsnittet "Kontaktpersoner").

**Det er IKKE tilladt at tilberede medbragt mad på skolen eller i klasseværelserne.**

- Lørdag aften:** Lørdag aften er der mulighed for at se medbragte film, og der vil være mulighed for at handle i kiosken på Bakkeskolen.
- Hygiejne:** For at holde de hygiejniske forhold omkring stævnet bedst muligt er det vigtigt at holdlederne informerer svømmerne om følgende regler:
- Svømmerne skal foretage en grundig afvaskning før bassinet benyttes. Der er desuden rygeforbud i svømmehal og på skolen hvor der overnattes. I svømmehallen er al færden med udendørs fodtøj på de lyse fliser forbudt.
- Overskridelse af disse regler vil medføre bortvisning fra resten af stævnet.
- Kæmpe svømmeshop:** SWIMWORLD stiller til "start" med en kæmpe butik med masser af gode tilbud på svømmetøj, briller, energiprodukter, stopure, håndplader, håndklæder og så videre. Alle varer sælges til særlige tilbudspriser.
- Kontaktpersoner:** Hvis du har spørgsmål vedrørende ovenstående, er du meget velkommen til at kontakte følgende kontaktpersoner:
- Tilmelding: Keld Zysek  
Højvangs Allé 24  
6700 Esbjerg  
Mobiltlf.: 20 94 61 91  
E-mail: zysek@vip.cybercity.dk
- Stævneafvikling: Bjørn Jørgensen  
Stengårdsvej 38, 2. mf.  
6705 Esbjerg Ø  
Mobiltlf.: 60 94 21 30  
E-mail: katmal@esenet.dk
- Bespisning: Lisbeth Hansen  
Havrevangen 7  
6705 Esbjerg Ø  
Tlf.: 75 12 63 77  
Mobiltlf.: 27 51 38 62  
E-mail: havrevangen@esenet.dk

Swim Team Esbjerg glæder sig til at se jer i Esbjerg d. 5.-7. november 2010.

Med venlig hilsen

Swim Team Esbjerg

# Vestkyst Cup 2010

## **Fredag:**

- 15.15-16.45 Indsvømning i Seminariets svømmehal.  
15.30 Holdledermøde.  
16.00 Officialmøde.  
16.45 Indmarch og velkomst - klubberne må meget gerne medbringe deres klubfaner.  
17.00-22.00 Indkvartering på Bakkeskolen, Skolebakken 166-168, 6705 Esbjerg Ø.  
17.00 Stævnestart.  
18.30-21.00 Aftensmad på Bakkeskolen.  
21.30 Forventet stævneafslutning.

## **Lørdag:**

- 06.30-08.30 Morgenmad på Bakkeskolen.  
08.00-09.30 Indsvømning i Seminariets svømmehal.  
08.15 Holdledermøde.  
08.45 Officialmøde.  
10.00 Stævnestart.  
11.30-14.30 Frokost på Bakkeskolen.  
18.00-20.30 Aftensmad på Bakkeskolen.  
19.00 Forventet stævneafslutning.  
20.30-22.30 Forevisning af videofilm på Bakkeskolen.

## **Søndag:**

- 06.30-08.30 Morgenmad på Bakkeskolen.  
08.00-09.30 Indsvømning i Seminariets svømmehal.  
08.15 Holdledermøde.  
08.45 Officialmøde.  
09.45 Stævnestart.  
11.30-14.30 Frokost på Bakkeskolen.  
14.00 Madpakker afhentes i gangen ved træner- og lederloungen.  
14.00 Klasseværelserne på Bakkeskolen tømmes. Det er holdledernes ansvar at klasserne efterlades i den stand de blev modtaget i!  
17.30 Forventet stævneafslutning.

Resultatlistor forventes klar en halv time efter stævneafslutning.

# Tilmeldingsliste til Vestkyst Cup 2010

Klub: \_\_\_\_\_

Deltagere:   Herrer:                   \_\_\_\_\_                   Damer:                   \_\_\_\_\_

Ledere:     Herrer:                   \_\_\_\_\_                   Damer:                   \_\_\_\_\_

Officials:   Navn: \_\_\_\_\_                   Uddannelse: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_                   Uddannelse: \_\_\_\_\_

## Ved tilmelding på anmeldelseslister:

Individuelle starter                   \_\_\_\_\_ starter af 40 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

Holdkap starter                   \_\_\_\_\_ starter af 60 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

## Ved tilmelding på DO-DATA/GRODAN:

Individuelle starter                   \_\_\_\_\_ starter af 35 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

Holdkap starter                   \_\_\_\_\_ starter af 60 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

## Bespisning:

Aftensmad fredag                   \_\_\_\_\_ personer af 75 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

Morgenmad lørdag                   \_\_\_\_\_ personer af 40 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

Frokost lørdag                   \_\_\_\_\_ personer af 60 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

Aftensmad lørdag                   \_\_\_\_\_ personer af 75 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

Morgenmad søndag                   \_\_\_\_\_ personer af 40 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

Frokost søndag                   \_\_\_\_\_ personer af 60 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

Madpakker til hjemturen                   \_\_\_\_\_ personer af 30 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

## Overnatning:

Fredag til lørdag                   \_\_\_\_\_ personer af 30 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

Lørdag til søndag                   \_\_\_\_\_ personer af 30 kr.                   \_\_\_\_\_ kr.

---

I alt at betale sammen med tilmelding:                   \_\_\_\_\_ kr.

Sæt kryds:                    Betaling vedlagt på check  
    Betaling overført til klubben konto i Sydbank

## Tilmelding er bindende!!

Kontaktperson:                   Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

By: \_\_\_\_\_

Tlf.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Klubbens underskrift: \_\_\_\_\_