



Indbydelse til

# [Valle-Cup 2019]

**Svømmestævne**

**fredag den 11. - søndag den 13. oktober**

... et stævne, der gør sæsonstarten lidt sjovere

... et stævne også for svømmere med lille eller slet ingen erfaring med stævnedeltagelse

... et stævne hvor både konkurrence og sjov/hygge sættes i højsædet

Arrangør: Svømmeklubben Grindsted  
*... svømmestævner siden 1934*





[Valle-Cup 11. – 13. oktober 2019]

### **Lidt om stævnet**

For 20. gang inviterer Svømmeklubben Grindsted til Valle-Cup. Valle er navnet på den hvalros, som indgår i Svømmeklubben Grindsteds logo - deraf navnet Valle-Cup.

### **Stævnet henvender sig til svømmere i årgang 2005 og yngre**

#### **Aldersgrupper**

Aldersgrupper **[Individuel]**

Årgang 05 - 06

Årgang 07 - 08

Årgang 09 og yngre

Aldersgrupper **[Holdkapper]**

Gruppe 1: Årgang 05 - 07

Gruppe 2: Årgang 08 og yngre

Ingen eftertilmeldinger af svømmere på stævnedagen. Der er medaljer til de tre bedste placeringer i alle løb. Desuden vil der løbende blive uddelt heatpræmier stævnet igennem.

#### **Stævneafvikling**

Stævnet afvikles på SKGs hjemmebane i Grindsted Svømmehal der ligger i tilknytning til Grindsteds Idræts- og kulturcenter MAGION.

Adressen er: **Magion, Tinghusgade, 7200 Grindsted.**

#### **Overnatning/bespisning**

Overnatning sker i klasseværelser på Lynghedeskolen (Søndre Skole)samt Grindsted Erhvervsskole, der begge ligger i nærheden af MAGION (ca. 200 m). Alle måltider indtages i MAGION.

#### **Kæmpe vandparty**

Lørdag aften er traditionen tro krydret med et par timers kæmpe vandparty i svømmehallen. Hallen vil være festligt pyntet op og musikken vil brage løs. Der vil være fri leg i bassinerne, hvor bl.a. et stort badedyr vil opholde sig. Aftenen vil også byde på underholdende indslag.

Der arrangeres relaxområde for ledere i terapibassinet i samme tidsrum.

Livreddere fra Svømmeklubben Grindsted holder opsyn ved kanten.

## Tidsplan

Fredag:	Ankomst og indkvartering på skolerne	kl. 18.00 – 20.00
	Social opgave til klubberne	kl. 20.00 – 22.00
Lørdag:	Morgenmad i MAGION	kl. 06.45 – 08.00
	Holdledermøde i "glasburet", MAGION	kl. 07.45 – 08.15
	Opvarmning	kl. 07.45 – 09.15
	Officialmøde i "glasburet", MAGION	kl. 08.15 – 09.15
	Faneindmarch og åbningstale	kl. 09.20 – 09.30
	Stævnestart	kl. 09.30
	Aftensmad i MAGION	kl. 17.30 – 19.00
	Vandparty i svømmehallen	kl. 19.00 – 20.30
Søndag:	Morgenmad i MAGION	kl. 06.45 – 08.00
	Holdledermøde i "glasburet", MAGION	kl. 07.45 – 08.15
	Opvarmning	kl. 07.45 – 09.15
	Officialmøde i "glasburet", MAGION	kl. 08.15 – 09.15
	Indmarch	kl. 09.20 – 09.30
	Stævnestart	kl. 09.30
	Stævnet forventes slut ca.	kl. 15.30

## Deltagerpris

Samlet pris for deltagelse i stævnet er 700 kr. der dækker startgebyr (der betales ikke pr. start), overnatning og bispising (morgenmad lørdag, frokost lørdag, aftensmad lørdag, morgenmad søndag og frokost søndag) Der vil desuden blive uddelt et stykke frugt per svømmer tre gange i løbet af weekenden.

Der er mulighed for tilkøb af madpakke (sandwich + juice) til hjemturen søndag. Pris 30 kr.

## Officials

0 - 10 deltagere → 1 official (mindst én med modul 2 eller mere)  
10 - 20 deltagere → 2 officials (mindst én med modul 2 eller mere)  
20 - deltagere → 3 officials (mindst to med modul 2 eller mere)  
Officials spiser og overnatter naturligvis gratis.

## Betaling

Sker ved tilmelding ved indsættelse på konto i Den Jyske Sparekasse reg.nr. 8210 kto.nr. 4140037384. Tilmeldingen er først gældende, når beløbet er modtaget.

## Tilmelding

Klubtilmelding på vedlagte blanket. Løbstilmelding som fil til WinGrodan. Manuel løbstilmelding koster 300 kr. pr. klub. Blanket og løbsliste findes på hjemmesiden; [www.vallecup.dk](http://www.vallecup.dk)

**Tilmelding senest fredag d. 20. september til**

## Svømmeklubben Grindsted

v/Dorthe Brinkmann, Søndervold 154, 7200 Grindsted

tlf. 50939799 - mail: [valle-cup@mail.dk](mailto:valle-cup@mail.dk)

[www.sk-grindsted.dk](http://www.sk-grindsted.dk)

Svømmerne optages i den rækkefølge de modtages - der vil max. kunne deltage ca. 250 svømmere.

## Løbsliste

### Lørdag

Løb 1 - 2	200 m fri
Løb 101 - 103	4x50 m fri
Løb 3 - 4	50 m ryg
Løb 5 - 6	100 m bryst
Løb 111 - 113	4x50 m medley
Løb 7 - 8	25 m ryg
Løb 9 - 10	100 m IM
Løb 11 - 12	50 m fri
Løb 121 - 123	"For sjov " hold-kap

### Søndag

131 – 133	4x100 m fri
13 – 14	25 m bryst
15 – 16	100 m fri
17 – 18	50 m fly
141 – 143	4x50 m "Klodshans"
19 – 20	100 m ryg
21 – 22	50 m bryst

Ulige løb i de individuelle løb er damer mens efterfølgende er herrer.

### Holdcapper

Holdcapperne er opdelt i damer, herrer og mix i nævnte rækkefølge, dvs. f.eks. løb 101 er dameholdcap, 102 er herreholdcap mens 103 er mix som **skal** bestå af 2 damer og 2 herrer.

Der svømmes efter FINAS regler i alle løb, dog undtaget yngste årgangsgruppe i de individuelle løb, der svømmes som begynderstævne.

### **Max 4 individuelle løb og 4 holdkapper pr. svømmer**

### **Supplerende oplysninger om 2 af stævnets lidt specielle hold-kapper**

**"For sjov" hold-kap** [løb 121 - 123] (Se ligeledes film på sk-grindsted.dk)

Holdet består af 4 personer. Første deltager svømmer 100 m. fri. Anden deltager svømmer 75 m. bryst. Tredje deltager svømmer 50 m. fri m/T-shirt (start fra lav ende). Fjerde deltager svømmer 25 m. "pladeræs" (start fra lav ende).

**4x50 m "Klodshans"** [løb 141 - 143] (Se ligeledes film på sk-grindsted.dk)

Holdet består af 4 personer. På svømmebanen er der 8 klodser med 4 forskellige farver, 2 af hver. Nu svømmer den første svømmer 50 meter, hvor der undervejs opsamles 2 klodser, som bringes tilbage til startskamlen. Herefter svømmer næste svømmer en tilsvarende tur o.s.v. Efterhånden som de 4 svømmere kommer i land med deres klodser, bygges der et tårn, som med sine farver viser rækkefølgen, de er kommet "ind" på. Herunder ses hvilke farver de forskellige svømmere skal opsamle:

1. svømmer finder røde klodser
2. svømmer finder grønne klodser
3. svømmer finder blå klodser
4. svømmer finder gule klodser

Tiden stoppes, når sidste klods er placeret på tårnet. Strafpoint for forkert farverækkefølge kan idømmes.

**Valle-Cup** ... go' start på efterårsferien