



Indbydelse til

[Valle-Cup 2022]

Svømmestævne

fredag den 14. - søndag den 16. 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 14. – 16. oktober 2022]

Lidt om stævnet

For 22. 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 2008 og yngre

Aldersgrupper

Aldersgrupper **[Individuel]**

Årgang 08 - 09

Årgang 10 - 11

Årgang 12 og yngre

Aldersgrupper **[Holdkapper]**

Gruppe 1: Årgang 08-10

Gruppe 2: Årgang 11 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 vores 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 skolerne 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.

Vejledende tidsplan

Fredag:	Ankomst og indkvartering på skolerne	kl. 18.00 – 20.00
	Mulighed for aktivitet i Magion hal 3	kl. 19.00 – 21.00
Lørdag:	Morgenmad i MAGION	kl. 06.45 – 08.00
	Holdledermøde	kl. 07.45 – 08.15
	Opvarmning	kl. 07.45 – 09.15
	Officialmøde	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	kl. 07.45 – 08.15
	Opvarmning	kl. 07.45 – 09.15
	Officialmøde	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 795 kr. der dækker startgebyr (der betales ikke pr. start), overnatning og bespisning (morgenmad lørdag, frokost lørdag, aftensmad lørdag, morgenmad søndag og frokost søndag).

Der er mulighed for tilkøb af madpakke (sandwich + juice) til hjemturen søndag. Pris 45 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.
Tilmeld evt. også gerne speaker

Betaling

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

Tilmelding

Klubtilmelding sker på vedlagte blanket sammen med løbstilmelding via svømmetider.

Tilmelding senest fredag d. 16. september til:

Svømmeklubben Grindsted

v/Torben Holt, Åbakkevej 15, 7200 Grindsted
tlf. 6174 7233 - mail: vallecup@gmail.com
www.vallecup.dk

Svømmerne optages i den rækkefølge de modtages - der vil max. kunne deltage ca. 300 svømmere. Løb 23-24 trænerholdcup er uden for konkurrence.

Løbsliste

Lørdag

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

Søndag

131 - 133	4x100 m fri
13 - 14	100 m ryg
15 - 16	50 m fly
17 - 18	100 m fri
141 - 143	4x50 m "Klodshans"
19 - 20	50 m bryst
21 - 22	25 m fri
23	træner/off. 4x50 fri

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

Holdkapper

Holdkapperne er opdelt i damer, herrer og mix i nævnte rækkefølge, dvs. f.eks. løb 101 er dameholdkap, 102 er herreholdkap 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]

Holdet består af 4 personer. Første deltager svømmer 25 m. fri. Anden deltager svømmer 25 m. bryst (start fra lav ende). Tredje deltager svømmer 25 m. fri m/T-shirt. Fjerde deltager svømmer 25 m. "på surf bræt" (start fra lav ende).

4x50 m "Klodshans" [løb 141 - 143]

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 i nævnte rækkefølge. Strafpunkt for forkert farverækkefølge kan idømmes. For sjov holdkap samt klodshans vises inden løbsstart.

Valle-Cup ... go' start på efterårsferien