



# KALUNDBORG SVØMMEKLUB

## Stævneinvitation

---

# Novo Nordisk Swim Cup 2013



Kalundborg Svømmeklub og Novo Nordisk A/S byder  
velkommen til det 11. Novo Nordisk Swim Cup i Kalundborg  
den 2. og 3. november 2013

[www.ksswim.dk](http://www.ksswim.dk)

# Praktiske oplysninger

<b>ADRESSE</b>	Kalundborg Svømmehal J. Hagemann-Petersens Allé 11, 4400 Kalundborg
<b>BASSIN</b>	25m bassin med 6 baner. Eltidtagning med flyvende start.
<b>GRUPPEINDELING</b>	Damer og Herrer Gruppe 1: 04 og yngre Gruppe 2: 02-03 Gruppe 3: 00-01 Gruppe 4: 98-99 Gruppe 5: 97 og ældre (holdkapper er ikke årgangs opdelt)
<b>PRÆMIER</b>	Der er medalje til nr. 1, 2 og 3 i alle individuelle årgangsløb. Sprinterpokal til gruppevindere i 25 m løb. Lucky Draw Præmier.
<b>STARTGEBYR</b>	Individuel start: kr. 50,- pr. start. Holdkap: kr. 90,- pr. hold.
<b>BETALINGSFORM</b>	Startgebyr indbetales samtidig med tilmelding via Jyske Bank: Reg. Nr. 5038 Kontonr. 1296685 med påført klubnavn. Indbetalingen skal være Kalundborg Svømmeklub i hænde inden stævne start, ellers kan klubben nægtes deltagelse.
<b>TILMELDING</b>	Tilmeldinger fremsendes til <a href="mailto:nsc@ksswim.dk">nsc@ksswim.dk</a> Forhåndstilmelding indtil 29. august 2013. Forhåndstilmelding kun muligt hvis man deltager både lørdag og søndag. Forhåndstilmeldte klubber vil have første prioritet hvis der tilmeldes for mange starter (max. kapacitet 2.300 starter lørdag og søndag). Sidste frist for rettidig tilmelding er den 27. september 2013. Ved anmeldelse, der kræver manuel indtastning beregnes kr. 10,- ekstra pr. start.
<b>EFTERANMELDELSE</b>	Efteranmeldelse vil være muligt til og med den 17. oktober 2013 mod et kontant gebyr på kr. 100,- pr. start.
<b>OFFICIALS</b>	Alle klubber skal sammen med tilmeldinger anmelde (i forhold til starter opgjort pr. stævnedag): Ved <=10 starter pr. stævnedag anmeldes 1 tidtager; Ved >10 starter pr. stævnedag anmeldes 1 dommer og 1 tidtager; Ved >50 starter pr. stævnedag anmeldes 2 dommere og 1 tidtager; Ved >100 starter pr. stævnedag anmeldes 2 dommere og 2 tidtagere. Navne og modul på officials angives ved tilmelding. Tilmeldinger uden rettidig anmeldelse af officials kan afvises.
<b>KRAVTID</b>	Der er fri tilmelding i alle løb. Der skal anføres anmeldelses tider i 25m løb, som anmeldelsestid benyttes det halve af svømmerens 50m tid (f.eks. 50m = 43.60 så 25m = 21.80).
<b>TRÆNERE &amp; LEDERE</b>	Kalundborg Svømmeklub byder på frokost til trænere og holdledere.
<b>INFORMATION</b>	Spørgsmål rettes til e-mail: <a href="mailto:nsc@ksswim.dk">nsc@ksswim.dk</a> Startliste og yderligere information udsendes til alle deltagende klubber på email samt på <a href="http://www.ksswim.dk">www.ksswim.dk</a> . Arrangøren forbeholder sig ret til heatbegrænsning såvel som ændringer i stævneprogram.

# Program

---

Lørdag 2. november

Kl. 08.00 Adgang til omklædning og indsvømning  
Kl. 08.15 Holdleder møde  
Kl. 08.30 Officials møde  
Kl. 09.30 Stævne start



(Ulige løb = Damer / Lige løb = herrer)

Løb 1-2	50 m bryst	Damer / herrer
Løb 3-4	400 m fri	Damer / herrer (kun gr. 3+4+5)
Løb 5-6	100 m ryg	Damer / herrer
Løb 7-8	200 m IM	Damer / herrer
Løb 9-10	25 m fri	Damer / herrer
Løb 11-12	100 m fly	Damer / herrer
Løb 13-14	100 m bryst	Damer / herrer
Løb 15-16	50 m ryg	Damer / herrer
Løb 17-18	4x50 fri	Damer / herrer (1 hold pr. klub)

Søndag 3. november

Kl. 08.00 Adgang til omklædning og indsvømning  
Kl. 08.15 Holdleder møde  
Kl. 08.30 Officials møde  
Kl. 09.30 Stævne start



(Ulige løb = Damer / Lige løb = herrer)

Løb 19-20	200 m fly	Damer / herrer (kun gr. 3+4+5)
Løb 21-22	100 m fri	Damer / herrer
Løb 23-24	200 m ryg	Damer / herrer
Løb 25-26	25 m fly	Damer / herrer
Løb 27-28	200 m fri	Damer / herrer
Løb 29-30	100 m IM	Damer / herrer (kun gr. 1+2)
Løb 31-32	50 m fly	Damer / herrer
Løb 33-34	200 m bryst	Damer / herrer
Løb 35-36	50 m fri	Damer / herrer
Løb 37-38	4x50 HM	Damer / herrer (1 hold pr. klub)

---

# sammen ændrer vi kursen for diabetes

Stadig flere børn og unge i Danmark er overvægtige og bevæger sig for lidt. Det øger risikoen for, at de senere i livet udvikler type 2-diabetes.

Opskriften på et sundere liv er enkel: sund mad og regelmæssig motion. Det svære er at bryde vanen. En tidlig indsats er altafgørende.

Derfor støtter vi Novo Nordisk Swim Cup, der giver børn og unge lyst til en sund og aktiv hverdag.

## Sammen kan vi ændre kursen for diabetes



**LARS MYRER**  
har type 1-diabetes