

LANDSMESTERSKAB

DGI Svømning

Den 7.-8. marts 2020

Ikast Svømmecenter

Velkommen til DGI Svømnings Landsmesterskab 2020 i Ikast

Det er igen med glæde, at DGI Svømnings Stævneudvalg kan byde alle svømmere, trænere og officials velkommen til DGI Landsmesterskab 2020 i Ikast svømmecenter.

Som sidste år kan DGI Svømnings Landsmesterskab igen i år følges online på

<http://livetiming.dk/live.php?cid=5338>



Under selve svømmestævnet vil der igen være bane 1-2-3-4 til ind- og udsvømning og bane 5-6 til leg i den gamle svømmehal

Der henstilles, at der ikke må siddes på banetovene

Vi håber at, alle får en god og oplevelsesrig svømme weekend.

Vel mødt i Ikast.

DGI Svømnings Stævneudvalg

Telefonnumre:

Svømmehal: 99 60 51 00
Stævneledelse: 29 82 06 59

Regler for ophold på skolerne i Ikast

- Det er ikke tilladt at ryge på skolen.
- Flugtveje og redningsåbninger må ikke spærres af sovepladser/inventar, bagage m.v.
- Borde og stole må ikke stilles ude på gangene.
- Lokaler og inventar skal afleveres i opryddet og rengjort stand.
- Der skal være ansvarlige ledere til stede under opholdet på skole.

Derudover skal følgende overholdes under stævnet:

• Spiritus under stævnet og på skolen er ikke tilladt.

- Holdlederne er ansvarlige for, at samtlige svømmere tilmeldt stævnet overholder ovenstående regler.
- Holdlederne er ligeledes ansvarlige for, at samtlige svømmere KUN opholder sig i de anviste lokaler på Skolerne.
- Det accepteres IKKE – jfr. anbefalinger fra DGI – at svømmere og holdleder færdes i byen uden præcist ærinde.
- Holdledere er ligeledes ansvarlig for, at alle svømmere opholder sig i de anviste lokaler, og at der er ro omkring kl. 22.00.
- De på skolerne anviste lokaler skal afleveres i nøjagtig samme tilstand som de modtages. Sker dette ikke, forbeholder Ikast Svømme Klub sig ret til at eftersende regning for eventuel rengøring eller manglende/itruslående effekter.
- Holdlederne skal inden afrejse søndag sørge for, at det lånte lokale er gennemgået sammen med en af vagtmedarbejderne på skolen.
- Hvis en eller flere personer, trods opfordringer, ikke overholder de af skolerne og svømmeklubben fastsatte regler, bortvises disse personer fra skolen og fra svømmestævnet. Det er i disse tilfælde holdledernes ansvar, at bortviste personer transporteres hjem eller afhentes.
- Endelig opfordres ALLE til at gøre deres bedste for, at vi får et fantastisk Landsmesterskab, hvor konkurrence-ånd, kammeratskab og gensidig hensyntagen kan gå hånd i hånd.

Til landsdels- og holdledere

Landsdels- og holdledere bedes venligst bemærke sig følgende:

**At deltagerne ikke medbringer øl og spiritus på indkvarteringsstederne.
Overtrædelse medfører øjeblikkelig bortvisning fra stævnet.**

At tobaksrygning er gældende i henhold til lovgivningen.

At de ordensregler, der gælder de pågældende indkvarteringssteder, nøje efterleves.

At deltagerne er klar ved aktivitetsstederne i god tid.

At deltagerne er bekendt med ovenstående senest ved ankomsten til stævnet.

At landsdelslederen ved ankomsten til indkvarteringsstedet skal henvende sig til vagtmandskabet for anvisning af lokaler.

Til idrætsudøverne

Af hensyn til stævnets afvikling er det nødvendigt, at følgende respekteres og efterleves af hver enkelt deltager:

HUSK, at anvisninger fra landsdels- og holdledere samt stævnets ledelse, heri også indbefattet vagt og opsyn på indkvarteringsstederne, skal efterleves.

Husk, at der skal medbringes luftmadras (ikke dobbelt, med mindre denne benyttes af 2 personer), sovepose, toiletsager og rigeligt med idrætsstøj.

Husk, at dine spisebilletter skal bruges ved spising og til legitimation. Husk, at du selv er ansvarlig for dine personlige ejendele; det vil være hensigtsmæssigt at samle jeres værdisager og eventuelt lade en leder opbevare dem.

Husk, at vi forventer af dig, at du udviser sportslig korrekt opførsel på aktivitetsstederne og indskærper, at spiritusforbrug medfører øjeblikkelig bortvisning fra stævnet.

Husk, at du repræsenterer ikke alene din forening, men også din landsdelsforening samt landsorganisationen DGI.

Svømmehallens ordensreglement

Der er ikke opsyn i omklædningsrummene

Værdisager medtages i svømmehallen

Glasflasker må ikke medtages i bruserum eller svømmehal.

Hvis man er i vådt badetøj, er der ingen adgang til cafeteriaet

Glas og flasker må ikke medtages i svømmehallen fra cafeteriaet

Husk at rydde grundigt op efter jer

Svømmehallen påtager sig intet ansvar for tyveri og glemte sager

Overtagelse af reglementet kan medføre bortvisning.

Der er ikke mulighed for låse skabene.

HUSK:

Inden badet og saunaer benyttes, skal afsæbning og afvaskning uden badetøj finde sted - også efter toiletbesøg!!!

Gruppe- og aldersinddeling

Der udskrives løb efter følgende aldersinddeling:

Gruppe 1:	Motionsrække	damer og herrer	fra 50 år	1970 eller ældre
Gruppe 2:	Motionsrække	damer og herrer	fra 40 år	1971 til 1980
Gruppe 3:	Motionsrække	damer og herrer	fra 32 år	1981 til 1988
Gruppe 4:	Motionsrække	damer og herrer	fra 25 år	1989 til 1995
Gruppe 5:	Seniorrække	damer og herrer	17-24 år	1996 til 2003
Gruppe 6:	Ungdomsrække	piger og drenge	15-16 år	2004 til 2005
Gruppe 7:	Ungdomsrække	piger og drenge	13-14 år	2006 til 2007
Gruppe 8:	Børnerække	piger og drenge	11-12 år	2008 til 2009
Gruppe 9:	Børnerække	piger og drenge	til og med 10 år	2010 eller yngre

Løbsliste til Landsmesterskab 2020

Løb 1	200m Frisvømning Damer	gr. 1-8
Løb 2	200m Frisvømning Herrer	gr. 1-8
Løb 3	4X50m Medley Damer	gr. 1-4 & 5-9
Løb 4	4X50m Medley Herrer	gr. 1-4 & 5-9
Løb 5	4X50m Medley Mix	gr. 1-4 & 5-9
Løb 6	200m Brystsvømning Damer	gr. 1-8
Løb 7	200m Brystsvømning Herrer	gr. 1-8
Løb 8	100m Medley Damer	gr. 1-9
Løb 9	100m Medley Herrer	gr. 1-9
Løb 10	200m Butterfly Damer	gr. 1-8
Løb 11	200m Butterfly Herrer	gr. 1-8
Løb 12	50m Rygsvømning Damer	gr. 1-8
Løb 13	50m Rygsvømning Herrer	gr. 1-9
Løb 14	100m Brystsvømning Damer	gr. 1-8
Løb 15	100m Brystsvømning Herrer	gr. 1-8
Løb 16	200m Rygsvømning Damer	gr. 1-8
Løb 17	200m Rygsvømning Herrer	gr. 1-8
Løb 18	50m Frisvømning Damer	gr. 1-9
Løb 19	50m Frisvømning Herrer	gr. 1-9
Løb 20	100m Butterfly Damer	gr. 1-8
Løb 21	100m Butterfly Herrer	gr. 1-8
Løb 22	4X50m Frisvømning Damer	gr. 1-4 & 5-9
Løb 23	4x50m Frisvømning Herrer	gr. 1-4 & 5-9
Løb 24	4x50m Frisvømning Mix	gr. 1-4 & 5-9
Løb 25	200m Medley Damer	gr. 1-8
Løb 26	200m Medley Herrer	gr. 1-8
Løb 27	50m Butterfly Damer	gr. 1-9
Løb 28	50m Butterfly Herrer	gr. 1-9
Løb 29	100m Rygsvømning Damer	gr. 1-9
Løb 30	100m Rygsvømning Herrer	gr. 1-9
Løb 31	50m Brystsvømning Damer	gr. 1-9
Løb 32	50m Brystsvømning Herrer	gr. 1-9
Løb 33	100m Frisvømning Damer	gr. 1-9
Løb 34	100m Frisvømning Herrer	gr. 1-9

Stævneprogram

Fredag den 6. marts 2020

Fra kl. 19.30

Ankomst og indkvartering på skolerne

Vagterne anviser plads og modtager afmeldelseslister og holdkaplister for lørdag

Holdkaplister skal afleveres senest kl. 22.30

NB: Der arbejdes på, at holdkapper skal tilmeldes i WinGrodan Sync. Nærmere info herom senere.

Lørdag den 7. marts 2020

Kl. 06.30 – 09.00

Morgenspisning indtages på Vestre skole

Kl. 06.30 – 08.30

Opvarmning – se banefordeling

Kl. 07.00

Morgenmad for official i mødelokale, 1. sal i svømmehal

Kl. 07.45

Officialmøde – mødelokale, 1. sal i svømmehal

Kl. 08.00

Sekretariatet åbner

Kl. 08.00

Landsdelsledermøde – ISK klublokale 1. sal

Kl. 08.50

Fælles indmarch for officials i Ny hal og velkomst

Kl. 09.00

Stævnestart

Kl. 11.00 – 14.00

Frokost indtages på Vestre skole

Kl. 11.30 – 13.00

Frokost for official i mødelokale, 1. sal i svømmehal

Kl. 17.30 – 20.00

Aftensmad indtages på Veste skole

Kl. 18.00

Aftensmad for official i mødelokale, 1. sal i svømmehal

Søndag den 8. marts 2020

Kl. 06.30 – 09.00

Morgenspisning indtages på Vestre skole

Kl. 06.30 – 08.30

Opvarmning – se banefordeling

Kl. 07.00

Morgenmad for official i mødelokale, 1. sal i svømmehal

Kl. 07.45

Officialmøde i mødelokale, 1. sal i svømmehal

Kl. 08.15

Sekretariatet åbner

Kl. 08.50

Fælles indmarch for officials i Ny hal

Kl. 09.00

Stævnestart

Kl. 11.30 – 13.00

Frokost for official i mødelokale, 1. sal i svømmehal

Kl. 11.00 – 14.00

Middagsspisning indtages på Vestre skole

Ca. Kl. 14.50

Landsledermøde ca. 20 min. efter stævneafslutning.

Stævneafslutning – afrejse

Ret til ændringer forbeholdes!

NB:

Ønskes der madpakke til hjemturen søndag, kontakt Cafeen Jette Lorentsen på telefon 99 60 51 03

BESPISNING

Alle måltider for svømmere og holdledere indtages på Ikast Vestre Skole, Vestergade 47-49, 7430 Ikast

NB:

Tiderne for løbenes afvikling, samt præmieoverrækkelser står på efterfølgende sider. Der må svømmes i træningshallen under opsyn. Landsdelsforeningerne bedes sørge for, at der altid er en leder til stede i hallen under stævnet.

Praktiske oplysninger

Deltagende Landsdelsforeninger

DGI Fyn	338 starter	26 holdkapper
DGI Midtjylland	245 starter	24 holdkapper
DGI Nordjylland	412 starter	46 holdkapper
DGI Storstrømmen	123 starter	14 holdkapper
DGI Sydøstjylland	287 starter	29 holdkapper
DGI Sydvest	111 starter	13 holdkapper
DGI Sønderjylland	115 starter	12 holdkapper
DGI Østjylland	<u>563 starter</u>	<u>52 holdkapper</u>
	2194 starter	213 holdkapper = 2407 starter i alt

Opvarmning/indsvømning:

Banefordeling lørdag og søndag:

Ny hal:

- Bane 1: DGI Midtjylland
- Bane 2: DGI Sydøstjylland
- Bane 3: DGI Østjylland
- Bane 4: DGI Østjylland
- Bane 5: DGI Østjylland
- Bane 6: DGI Nordjylland
- Bane 7: DGI Nordjylland
- Bane 8: **SPRINTER BANE**

Træningshal:

- Bane 1: DGI Sønderjylland
- Bane 2: DGI Fyn
- Bane 3: DGI Fyn
- Bane 4: DGI Storstrømmen
- Bane 5: DGI Sydvest
- Bane 6: **SPRINTER BANE**

Landsdelsledermøde i Ikast svømmeklubs klublokale – 1 sal:

(mindst 1 repræsentant fra hver landsdelsforening)

- Lørdag morgen: kl. 08.00
- Søndag eftermiddag: 20 minutter efter stævneafslutning

Holdkapkort :

Afleveres på skolen ved ankomst for lørdagens løb, **senest kl. 22.30.**

For søndagens løb afleveres de inden afslutningen af lørdagens løb.

NB: Der arbejdes på, at holdkapper skal tilmeldes i WinGrodan Sync. Nærmere info herom senere.

Indkvartering:

Sker på nærliggende skoler – husk luftmadras og sovepose & drikkedunk.

Følgende landsdele skal være på Ikast Østre Skole:

DGI Nordjylland 147 deltagere

Ikast Østre Skole
Jyllandsgade 10
7430 Ikast

Følgende landsdele skal være på Hyldgårdsskolen:

DGI Sydøstjylland 88 deltagere

DGI Østjylland 191 deltagere

Hyldgårdsskolen (Indgang ved hovedindgangen)
Hyldgårdsallé 9, 7430 Ikast

Følgende landsdele skal være på Nordre skole:

DGI Fyn 118 deltagere

DGI Storstrømmen 38 deltagere

DGI Sønderjylland 42 deltagere

DGI Sydvest 34 deltagere

Nordre Skole, (Indgang C, busparkering ved ISI)
Hagelskærvej 8, 7430 Ikast

Skolerne vil blive aflåst i dagtimerne. Adgang sker ved henvendelse til vagten på pågældende skole.

Uden indkvartering: DGI Midtjylland 73 deltagere.

Bustransport**Lørdag den 7. marts 2020**

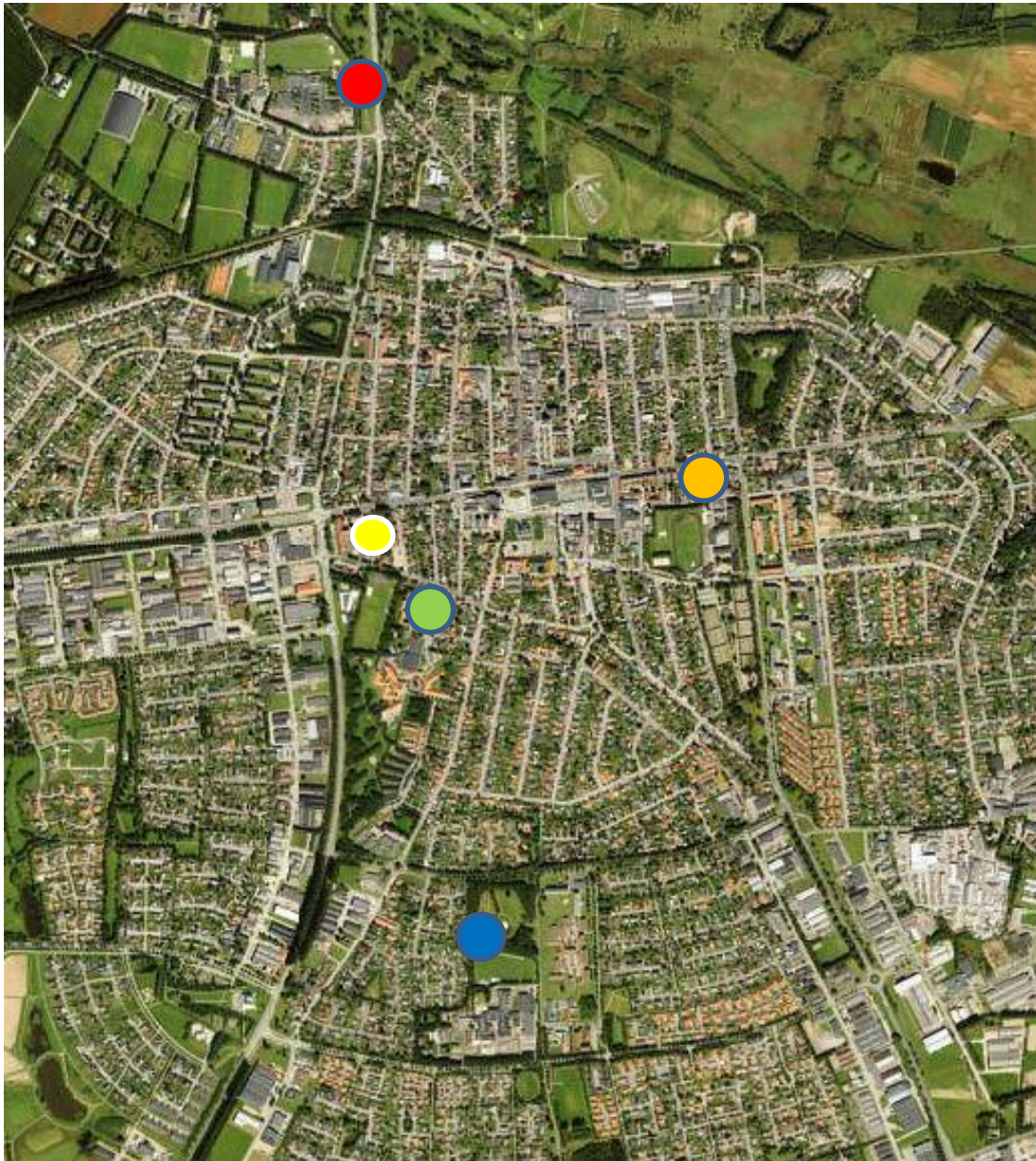
Kl. 06.15 – 08.30 Pendulfart mellem Hyldgårdsskolen, Nordre Skole, Østre skole og Vestre skole.

Kl. 18.00 – 20.30 Pendulfart mellem Vestre skole, Hyldgårdsskolen, Nordre Skole og Østre skole.

Søndag den 8. marts 2020

Kl. 06.15 – 08.30 Pendulfart mellem Hyldgårdsskolen, Nordre Skole, Østre skole og Vestre skole.

Kl. 14.00 – ca.16.30 Pendulfart mellem svømmehal, Hyldgårdsskolen, Nordre Skole og Østre skole.



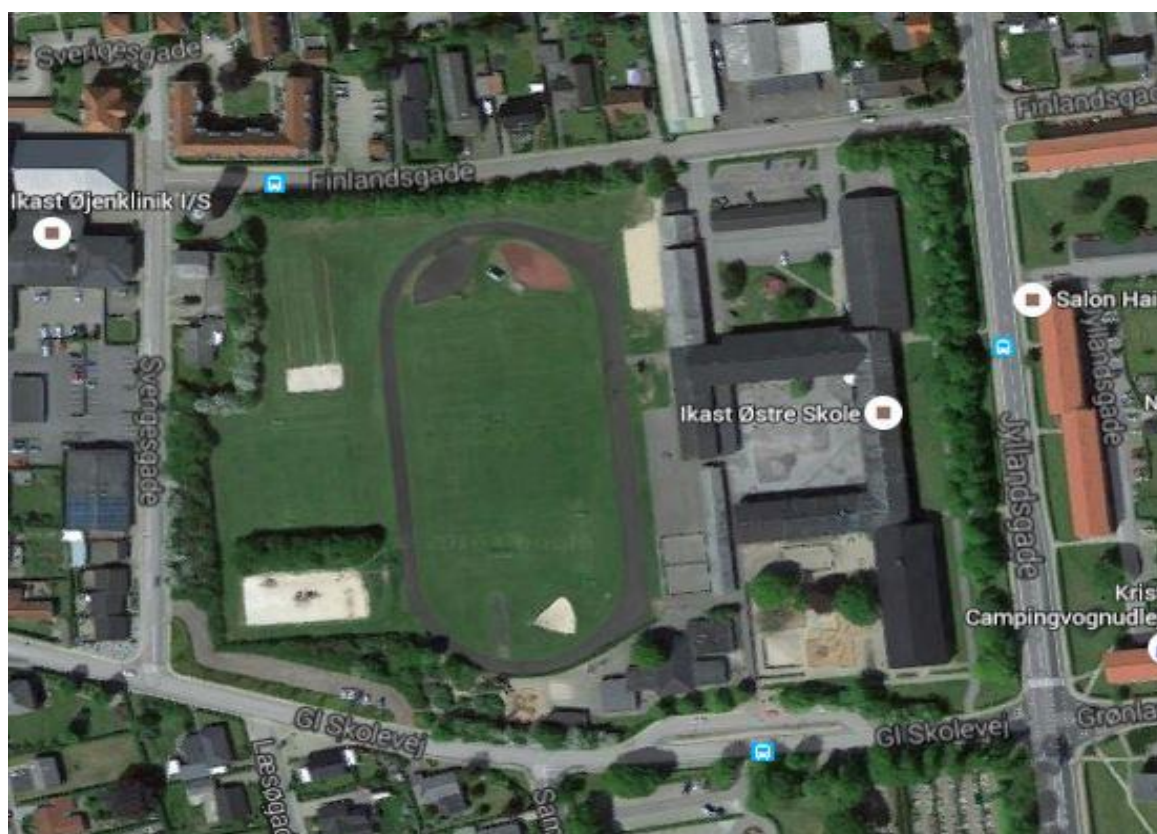
Rød = Nordre skole, Hagelskærvej 8, 7430 Ikast

Orange = Østre Skole, Jyllandsgade 10, 7430 Ikast

Blå, Hyldgårdsskolen, Hyldgårdsallé 9, 7430 Ikast

Grøn = Svømmecenter, Frisenborgparken 24, 7430 Ikast

Gul = BESPISNING Vestre skole, Vestergade 47, 7430 Ikast

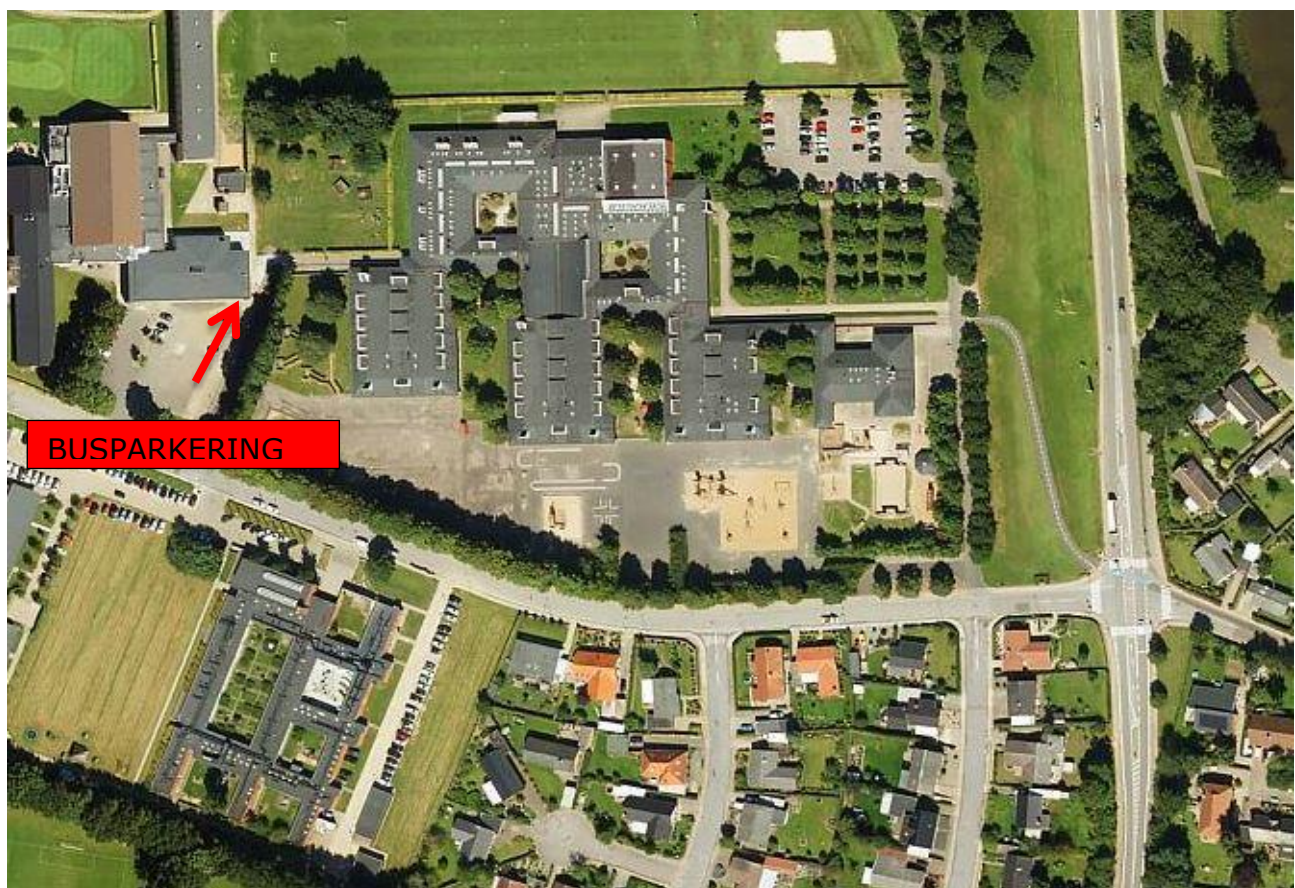


Ikast Østre skole

Hyldgårdsskolen



Nordre skole





Blå = Busstop, Gul = Bepising, Vestre skole, Grøn = Svømmecenter

Vejledende tidsplan - lørdag
Stævne navn: DGI Landsmesterskab 2020
Stævne by: Ikast
Arrangør: DGI SVØMNING

Start	Løb	Klasse	Heat
09:00	1 200m Frisvømning	Damer	Finaler 11
09:38	2 200m Frisvømning	Herrer	Finaler 10
10:11	3 4X50m Medley	Damer	Finaler 5
10:28	4 4X50m Medley	Herrer	Finaler 5
10:44	5 4X50m Medley	Mix	Finaler 4
10:58	6 200m Brystsvømning	Damer	Finaler 8
11:32	7 200m Brystsvømning	Herrer	Finaler 6

11:58 Præmieoverrækkelse

Start	Løb	Klasse	Heat
12:28	8 100m Medley	Damer	Finaler 16
13:00	9 100m Medley	Herrer	Finaler 17
13:33	10 200m Butterfly	Damer	Finaler 2
13:42	11 200m Butterfly	Herrer	Finaler 1
13:47	12 50m Rygsvømning	Damer	Finaler 13
14:03	13 50m Rygsvømning	Herrer	Finaler 9

14:14 Præmieoverrækkelse

Start	Løb	Klasse	Heat
14:44	14 100m Brystsvømning	Damer	Finaler 11
15:08	15 100m Brystsvømning	Herrer	Finaler 11
15:32	16 200m Rygsvømning	Damer	Finaler 7
15:59	17 200m Rygsvømning	Herrer	Finaler 4
16:15	18 50m Frisvømning	Damer	Finaler 19
16:36	19 50m Frisvømning	Herrer	Finaler 20

16:56 Præmieoverrækkelse

17:26 Stævneafsnit slut

OBS: Alle tider er ca. tider

Vejledende tidsplan - søndag
Stævne navn: DGI Landsmesterskab 2020
Stævne by: Ikast
Arrangør: DGI SVØMNING

Start	Løb	Klasse	Heat
09:00	20 100m Butterfly	Damer	Finaler 4
09:09	21 100m Butterfly	Herrer	Finaler 5
09:19	22 4X50m Frisvømning	Damer	Finaler 5
09:34	23 4X50m Frisvømning	Herrer	Finaler 5
09:49	24 4X50m Frisvømning	Mix	Finaler 4
10:01	25 200m Medley	Damer	Finaler 8
10:31	26 200m Medley	Herrer	Finaler 6
10:53	27 50m Butterfly	Damer	Finaler 9
11:04	28 50m Butterfly	Herrer	Finaler 13
11:18	Præmieoverrækkelse		
Start	Løb	Klasse	Heat
11:48	29 100m Rygsvømning	Damer	Finaler 11
12:11	30 100m Rygsvømning	Herrer	Finaler 7
12:25	31 50m Brystsvømning	Damer	Finaler 14
12:43	32 50m Brystsvømning	Herrer	Finaler 12
12:58	33 100m Frisvømning	Damer	Finaler 16
13:27	34 100m Frisvømning	Herrer	Finaler 18
13:58	Præmieoverrækkelse		
14:28	Stævneafsnit slut		

OBS: Alle tider er ca. tider