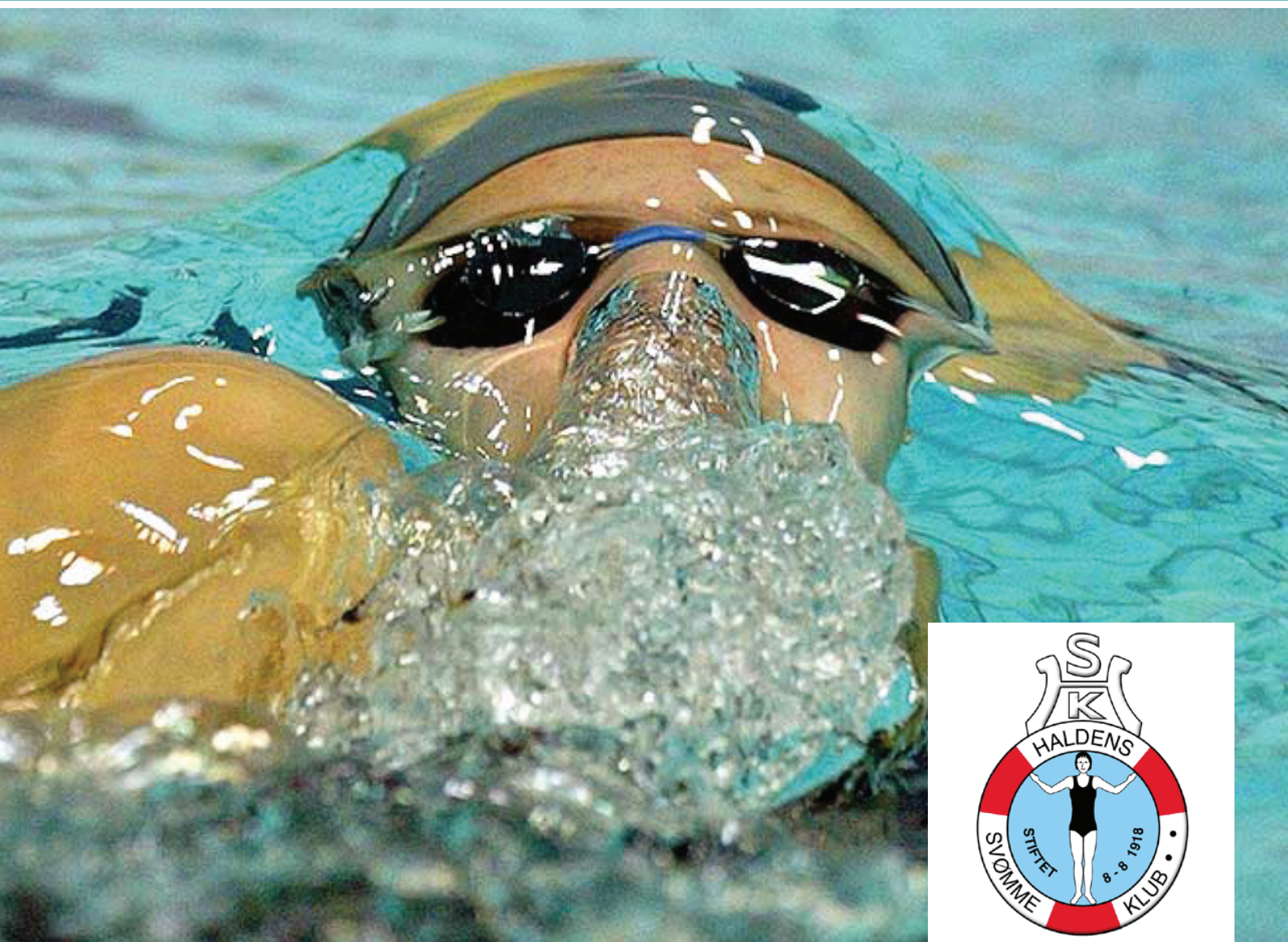


HALDENS SVØMMEKLUB

**innbyr til terminfestet
"FREDRIKSTEN CUP"**



**HALDENS
SVØMMEKLUB**

Aktiv og interaktiv

**Remmenhallen
søndag 26. april, 2009**

**Stevnestart kl. 11.00
Innsømming kl. 10.00**

Stevnet er åpent for svømmere født 1999 og eldre!

HERRER			Årsklasser 1990 til 1999 og senior	DAMER		
Øvelse nr. og navn				Øvelse nr. og navn		
1	100 m	Fri		2	100 m	Fri
3	50 m	Bryst		4	50 m	Bryst
5	100 m	Rygg		6	100 m	Rygg
7	50 m	Butterfly		8	50 m	Butterfly
9	200 m	Fri		10	200 m	Fri
			PAUSE			
11	50 m	Fri		12	50 m	Fri
13	100m	Butterfly		14	100m	Butterfly
15	100 m	Bryst		16	100 m	Bryst
17	200 m	IM		18	200 m	IM
19	8x50 m	Stafett Mix	Laget skal bestå av 4 gutter og 4 jenter. Gjennomsnittsalder for laget skal være 1995.			

PREMIERING:	Individuelle øvelser: 1/3 premiering i hver årsklasse. I stafetten: 1/3 premiering i hver øvelse+ Fredriksten cup pokal til vinnerlaget. Dette er en vandrepokal. I klassene 1997, 1998, 1999 er det deltaker premiering.
PÅMELDING:	Påmeldingsfrist 17.04.2009. NSF's påmeldingsskjema..... eller Email med Uni_p.TXT, samt Følgeskjema og påmeldingsskjema. For de som ikke har program for påmelding som genererer riktig fil kan sende påmelding på word, excel, E-mail adresse: Stevnesek@haldens-svommeklub.com
STARTKONTINGENT: (Velg riktig alternativ i forhold til din påmelding)	Kr. 100,- pr. lagstart. Kr. 75,- pr. individuell øvelse. Startkontingenten betales ved påmelding til: Haldens Svømmeklub, Postboks 274, 1752 Halden, konto 1030.07.01073 Klubber fra Sverige kan betale kontant i NOK ved fremmøte. Vennligst unngå veksling. Merk innbetalingen "Stevne 26.04.09"
ETTERANMELDING:	Er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent .
LAGLEDERMØTE:	Avholdes kl 10.00
DOMMERMØTE:	Avholdes kl 10.30
PAUSE:	Pause etter øvelse 10
SPØRSMÅL:	Besvares etter beste evne på telefon 92811280, Bjørn Berger

Det konkurreres etter NSF's lover og regler.
Bassenget i Remmenhallen er 25m langt,
har 6 baner med ferskvann som holder 27 - 28°C.
Elektronisk tidtaking.

Vel møtt i Remmenhallen!