



har gleden av invitere dere til
**Kongsten Swim Cup
2010**

*Premiering:
Beste utøver på
1500 fri damer og
herrer: kr 500,-*

*Best utøver
sammenlagt hele
stevnet unntatt
1500fri. Junior damer
og herrer.
kr 500,-*

*I tillegg blir det 1/3
premiering for alle
øvelser*

Vi har **alle LÅMØ øvelsene** for de som trenger og kvalifisere seg for LÅMØ i februar. Det blir et **åpent** svømmestevne for senior, junior, masters og alle klasser for funksjonshemmede i Kongstenhallen med blant annet 1500 for de som ønsker og kvalifisere seg til NM og andre større stevner.

Det blir **penge premier** til beste junior utøvere totalt og beste utøvere på 1500 fri. Elektronisk tidtaking med resultatstavle og live resultater på livetiming.no.

søndag 17. januar 2010



Innsvømming kl.: 09.00 - Stevnestart kl.: 10.00
Lagledermøte kl.: 09.10 - Dommermøte kl.: 09.40

Øvelser

Herrer			Damer		
Øvelse	Distanse	Klasse	Øvelse	Distanse	Klasse
1	1500 m fri	Sen-00	2	1500 m fri	Sen-00
Innsvømming 30 min					
3	400 m fri	Sen-00	4	400 m fri	Sen-00
5	50 m bryst	Sen-00	6	50 m bryst	Sen-00
7	50 m fri	Sen-00	8	50 m fri	Sen-00
9	50 m butterfly	Sen-00	10	50 m butterfly	Sen-00
11	200 m bryst	Sen-00	12	200 m bryst	Sen-00
13	100 m fri	Sen-00	14	100 m fri	Sen-00
PAUSE- 30 min + Premieutdeling 1500 fri					
15	200 m rygg	Sen-00	16	200 m rygg	Sen-00
17	100 m bryst	Sen-00	18	100 m bryst	Sen-00
19	50 m rygg	Sen-00	20	50 m rygg	Sen-00
21	200 m medley	Sen-00	22	200 m medley	Sen-00
25	100 m butterfly	Sen-00	24	100 m butterfly	Sen-00
25	4x50 m medley	Sen-00	26	4x50 m medley	Sen-00
Premieutdeling beste utøvere og staffet					

*Det konkurreres etter NSF's lover og regler.
Bassenget i Kongstenhallen er 25m langt, har 6 baner med ferskvann som holder 27 °C*

**Junior = 1991 og yngre, Senior = 1990 og eldre
1998, 1999 og 2000 kl. vil motta en deltager premie.**

- Påmelding: Sendes elektronisk til jech@medley.no innen **12. januar 2010**
John Erlend Christiansen - Mob 90973709
Etteranmelding er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent.
- Startkontingent: Kr. 75,- pr. individuell øvelse og kr. 150,- pr. lagstart.
2000 kl. betaler en startavgift (kr.75,-)
Startkontingent sendes til:
KSV v/Jon-Arild Ludvigsen, Avstikkeren 8, 1654, Fredrikstad
Bankgiro: 1000 2861 580
- Tidtaking: Elektronisk tidtaking. Jechsoft og livetiming.no
- Spørsmål: Kan rettes til stevneleder, Tommy Kvilvang,
tommy@kvilvang.com eller mob. 47861880
- Overnatting: Det finnes flere muligheter for overnatting gang avstand til svømmehallen, vennligst ta kontakt så er vi behjelpelig.
- Kafeteria: Salg av mat og drikke.