



Sarpsborg Idrettslag, Svømmegruppa og  
Kongstensvømmerne  
har gleden av å invitere dere til

## Fredriksborglekene 12–13 januar 2013 I Sarpsborghallen

Penge premie:  
**500 kr pr årsklasse**  
Beste sammenlagte  
poengsum for 5  
øvelser.

I tillegg 1/3  
premiering

Det blir et åpent svømmestevne for senior, junior, masters og alle klasser for funksjonshemmede i Sarpsborghallen med alle ÅM- øvelsene for de som ønsker og kvalifisere seg. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

**NYHET: OL start paller med reaksjonstid og ny LIVE timing for mobil**



**Bassenget:**

Bassenget er 25 m med 6 baner, ferskvann med temperatur 27 grader C.  
Helautomatisk tidtaking med resultatstavle.

**Påmelding:**

Påmelding må være sendt oss senest **5. Januar 2013 kl. 24.00.**  
Etteranmeldelser koster kr 150 for individuell og kr 300 for lag pr. start i ledige baner.  
Eventuelle strykninger må være innlevert senest en time før stevnestart.

Startkontingent kr. 75, - pr. individuell øvelse, kr. 150, - pr. lagøvelse.  
Startkontingent sendes til Kongstensvømmerne v/Fredriksborglekene, Postboks 20, 1629  
Gamle Fredrikstad, **Bankgiro: 1000.28.61580** Husk og merk betaling med klubbnavn.

Påmelding sendes på standardformat (stevnebørsen eller kobben) og påmeldingsliste til  
e-mail: [fredriksborg@hotmail.no](mailto:fredriksborg@hotmail.no)

De som ikke har program som generer riktig fil (uni\_p.txt) kan sende påmelding i word eller  
excel format. Heatene vil bli satt opp etter bestetid uansett klasse.

Startlister vil bli lagt ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) og [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no)  
Resultatlistene og uni\_r fil vil også bli lagt ut på [livetiming.no](http://livetiming.no) umiddelbart etter stevnet.

Det kan bli endring i tidspunktene for stevnestart dersom påmeldingene tilsier det. Det vil bli  
gitt beskjed i god tid. Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat om påmeldingen  
tilsier det.

**Overnatting:**

Vi kan tilby overnatting ved St. Olav Videregående skole, vis a vis Sarpsborghallen  
eller hoteller i nær omkrets (Se siste side)

**Premiering:**

I individuelle øvelser vil det være gave-premier etter kupongprinsippet.

**Individuelle øvelser:**

1/3 premiering i hver årsklasse for jenter og gutter.  
1/3 premiering for senior damer og herrer.  
Jenter/gutter født 2001-2003 får en deltagerpremie uansett antall øvelser.

**Premiering på høyeste oppnådde sammenlagte poengsum på 5 øvelser.**

Kr.500,- i hver årsklasse. NB! Det må startes i minst 5 øvelser. De 5 beste poengsummene  
uansett øvelse er tellende. Gjelder ikke årsklasse 2003.

**Spørsmål**

Vedr. innbydelsen eller arrangementet rettes til:

Stevneleder: Tommy Kvilvang	<a href="mailto:tommy@kongstensvommerne.no">tommy@kongstensvommerne.no</a>	Mobil: 47 86 18 80
Eller Per Ivar Søfteland	<a href="mailto:v-soef@online.no">v-soef@online.no</a>	Mobil: 95 79 97 93
Påmeldinger: Knut Espen Hystad	<a href="mailto:fredriksborg@hotmail.no">fredriksborg@hotmail.no</a>	Mobil: 95 20 67 33

## Øvelser og tider:

### Lørdag:

Lagledermøte: 09:00

Innsvømming: 09:00

Stevnestart: 10:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
1	400 Fri	Sr - 03	2	400 Fri	Sr - 03
3	100 Bryst	Sr - 03	4	100 Bryst	Sr - 03
5	50 Butterfly	Sr - 03	6	50 Butterfly	Sr - 03
7	200 Rygg	Sr - 03	8	200 Rygg	Sr - 03
9	100 Medley	Sr - 03	10	100 Medley	Sr - 03
<b>PAUSE</b>					
11	200 Butterfly	Sr - 03	12	200 Butterfly	Sr - 03
13	100 Fri	Sr - 03	14	100 Fri	Sr - 03
15	50 Rygg	Sr - 03	16	50 Rygg	Sr - 03
17	200 Bryst	Sr - 03	18	200 Bryst	Sr - 03
19	4x100 Fri	Sr/jr	20	4x100 Fri	Sr/jr

Premieutdeling for stafset rett etter stafset er ferdig.

### Søndag:

Innsvømming: 08:00

Stevnestart: 09:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
21	400 Medley	Sr - 03	22	400 Medley	Sr - 03
23	100 Butterfly	Sr - 03	24	100 Butterfly	Sr - 03
25	50 Fri	Sr - 03	26	50 Fri	Sr - 03
27	4x50 medley	Sr/jr	28	4x50 medley	Sr/jr
<b>PAUSE – Premieutdeling stafett</b>					
29	200 Fri	Sr - 03	30	200 Fri	Sr - 03
31	50 Bryst	Sr - 03	32	50 Bryst	Sr - 03
33	100 Rygg	Sr - 03	34	100 Rygg	Sr - 03
35	200 Medley	Sr - 03	36	200 Medley	Sr - 03

Premieutdeling: Beste sammenlagt poengsum for 5 øvelser PR KLASSE.

## Overnatting Fredriksborglekene

Vi kan tilby overnatting på St.Olav videregående skole som ligger ved siden av svømmehallen.

Overnatting på skole m/frokost og matpakke:  
150 kr pr. person pr. natt

*Bestilling av overnatting m/frokost og matpakke:*

Klubb: .....

Kontaktperson: .....

E-post: .....

*Vi bestiller følgende:*

Overnatting på skole m/frokost og matpakke

fredag/lørdag .....stk a kr 150 kr .....

lørdag/søndag .....stk a kr 150 kr .....

Sum kr .....

Vennligst bruk dette oppsettet. Bestillingen sendes sammen med påmeldingen.  
Betales sammen med startkontingenten til konto 1000.28.61580

