

FREDRIKSBORGGLEKENE

**Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL Svømmegruppa
inviterer til Fredriksborglekene 14.-15. januar 2017.**

Stevnet avholdes i vårt nye anlegg, bare 14 dager etter åpning ☺

Stålbasseng og OL-paller er nå på plass i Kongstenhallen

Sted: Kongstenhallen, Torsnesveien 12, 1630 Gamle Fredrikstad



Premiering

Beste sammenlagte poengsum for 5 øvelser.

Gavekort à kr 500,- pr. årsklasse

1/3 premiering med gavekort



Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL, Svømmegruppa



FREDRIKSBORGGLEKENE

Bassenget:

Helt nytt stålbasseng.

Bassenget er 25 m med 6 baner, ferskvann med temperatur 27 °C.
Helautomatisk tidtaking med resultattavle.

Påmelding:

Påmelding må være mottatt innen **4. januar 2017 kl. 24.00.**

Startkontingent: 100,- pr. individuell øvelse, 200,- pr. lagøvelse

Etteranmeldelser: 200,- pr. individuell øvelse, 400,- pr. lagøvelse (pr. start i ledige baner).

Strykninger ønskes innlevert så raskt som mulig, men senest en time før stevnestart.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet.

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

De som ikke har program som generer riktig fil (uni_p.txt), kan sende påmelding Excel format. Excellfil finnes på www.livetiming.medley.no

Heatene vil bli satt opp etter bestetid uavhengig av årsklasse.

Startlister blir lagt ut på www.livetiming.no og ltmobil.medley.no

Resultatlistene og uni_r fil blir lagt ut på livetiming.no kort tid etter stevneslutt.

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 Fredrikstad motell og camping ved siden av Kongstenhallen, eller Scandic Hotell City i sentrum.

Premiering:

Individuelle øvelser:

1/3 premiering i hver årsklasse for jenter og gutter.

1/3 premiering for senior damer og herrer.

Jenter/gutter født 2005-2007 får en deltagerpremie uansett antall øvelser.

Premiering på høyeste oppnådde sammenlagte poengsum på 5 øvelser.

500,- i hver årsklasse. NB! Det må startes i minst 5 øvelser. De 5 beste poengsummene uansett øvelse er tellende. Gjelder ikke årsklasse 2006 og 2007

Spørsmål

Vedrørende innbydelsen eller arrangementet kan rettes til:

Stevneleder: Bernt Ole Gulbrandsen

fredriksborg@hotmail.no

Mobil: 91 36 78 53

Eller Per Ivar Søfteland

per.ivar.softeland@hotmail.com

Mobil: 95 79 97 93

Påmeldinger: Bernt Ole Gulbrandsen

fredriksborg@hotmail.no

Mobil: 91 36 78 53



FREDRIKSBOGGLEKENE

Øvelser og tider:



Lørdag 14. januar:

Lagledermøte: 08:00
Innsvømming: 07:30
Stevnestart: 09:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
1	400 Fri	Sr - 07	2	400 Fri	Sr - 07
3	100 Bryst	Sr - 07	4	100 Bryst	Sr - 07
5	50 Butterfly	Sr - 07	6	50 Butterfly	Sr - 07
7	200 Rygg	Sr - 07	8	200 Rygg	Sr - 07
9	100 Medley	Sr - 07	10	100 Medley	Sr - 07
PAUSE					
11	200 Butterfly	Sr - 07	12	200 Butterfly	Sr - 07
13	100 Fri	Sr - 07	14	100 Fri	Sr - 07
15	50 Rygg	Sr - 07	16	50 Rygg	Sr - 07
17	200 Bryst	Sr - 07	18	200 Bryst	Sr - 07
19	4x100 Fri	Sr/jr	20	4x100 Fri	Sr/jr

Søndag 15. januar:

Innsvømming: 08:00
Stevnestart: 09:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
21	400 Medley	Sr - 07	22	400 Medley	Sr - 07
23	100 Butterfly	Sr - 07	24	100 Butterfly	Sr - 07
25	50 Fri	Sr - 07	26	50 Fri	Sr - 07
27	4x50 medley	Sr/jr	28	4x50 medley	Sr/jr
PAUSE					
29	200 Fri	Sr - 07	30	200 Fri	Sr - 07
31	50 Bryst	Sr - 07	32	50 Bryst	Sr - 07
33	100 Rygg	Sr - 07	34	100 Rygg	Sr - 07
35	200 Medley	Sr - 07	36	200 Medley	Sr - 07

Premieutdeling: Beste sammenlagt poengsum.



FREDRIKSBORGLEKENE

Overnatting Fredriksborglekene

Vi kan tilby overnatting på Fredrikstad motell og camping, ved siden av svømmehallen.

Bestilling av overnatting m/frokost og matpakke:

Klubb:

Kontaktperson:

E-post:..... Mobil:.....

Vi bestiller følgende:

Overnatting på HYTTE m/frokost og matpakke, 6 senger (2 dobbeltsenger og 2 overkøyer). Egen stue med tv, kjøkken og bad		
fredag/lørdag stk a kr.	1.800,- pr hytte/pr.natt
lørdag/søndag stk a kr.	1.800,- pr hytte/pr.natt
Overnatting på Motell m/frokost og matpakke, trippelrom (3 senger)		
fredag/lørdag stk a kr.	900,- pr rom/pr.natt
lørdag/søndag stk a kr.	900,- pr rom/pr.natt
Overnatting på Motell m/frokost og matpakke, dobbeltrom (2 senger)		
fredag/lørdag stk a kr.	650,- pr rom/pr.natt
lørdag/søndag stk a kr.	650,- pr rom/pr.natt

Sengetøy kan leies, gi da beskjed om det ved bestilling.

Vennligst bruk dette oppsettet. Bestillingen sendes sammen med påmeldingen.
Faktureres sammen med startkontingenten.



FREDRIKSBORGGLEKENE

Hoteller/ Overnatting			
	Scandic Hotell City Gunnar Nilsens gate 9 1607 Fredrikstad resepsjon@hotelcity.no Telefon: +47 69 38 56 00		
Dato	Rom	Pris pr. rom	Ref
13-15.1.2017	Enkeltrom Dobbelrom Trippelrom	Kr. 895,- Kr. 990,- Kr. 1.190,-	Nmmaster2017
Overnatting med frokostbuffé			
Bestilles direkte av den enkelte klubb hos Scandic			

