



FRISINN SPORTSKLUBB - SVØMMEGRUPPEN

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler har vi gleden av å invitere svømmere født i 2004 og eldre, inkludert HC klassen og masters til:

JULESPRINTEN

ÅPENT STEVNE I STAVANGER SVØMMEHALL,
SØNDAG 7. DESEMBER 2014

Øvelser: 1: 50 m rygg jenter 2: 50 m rygg gutter
 3: 50 m bryst jenter 4: 50 m bryst gutter
 5: 100 m medley jenter

Pause 30 min

6: 100 m medley gutter 7: 50 m butterfly jenter
8: 50 m butterfly gutter 9: 50 m fri jenter
10: 50 m fri gutter

Pause 10 min

11: 8 x 50 m fri mix (MAX 4 gutter på hvert lag) - Kun 1 lag pr. klubb, pga. stramt tidsskjema.

Funksjonshemmede svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.

Stevnestart: kl. 10.00

Innsømming: Kl. 09.00

Lagledermøte: Kl. 09.00

Premiering: Deltakerpremie til klassene 2002, 2003 og 2004.
1/3 premiering til klassene 2003 og eldre, stafett i en klasse.

Påmeldingsfrist: Elektronisk påmelding ved bruk av UNI_P (Prima format) fra Victoria eller tilsvarende sendes til: hans.hagenes@gagdata.no innen **onsdag, 26.november 2014**.
Stevneoppsett kan lastes ned fra medley.no i Victoria.

Etteranmeldinger i ledige baner mot dobbelt startkontingent, Strykninger og lagoppsett registrering/endringer utføres så raskt som mulig direkte på ltmobil.medley.no

Startkontingent: Kr. 75,- pr. øvelse pr. svømmer.
Kr. 150,- pr. lag i stafettene.
Etterpåmelding dobbel pris.

2004 årsklassen: Kr 75,- for stevnedeltakelse.

Innbetaling: Samtidig med påmelding betales startkontingenten til:
Frisinn Svømmegruppe
v/Arild Eugen Lund

Konto nr: 3201 13 35461

Bassenget: Bassenget er 25 meter, ferskvann, har 6 baner og holder en vanntemperatur på 26 grader. Det er elektronisk tidtaking og bølgebrytende baneskiller.

Vi praktiserer hengende start.

Kontaktperson påmeldinger: Hans Hagenes på tlf. 928 11 685

Gunstig hotelltilbud lørdag/søndag på Comfort Hotel Square som er nærmeste nabo til svømmehallen:740,- for et enkeltrom og 840,- for et dobbelt rom m/frokost.

Rabattkode: 94871

(Wi-Fi og adgang til treningsrom er inkludert.)

<https://www.nordicchoicehotels.no/comfort/comfort-hotel-stavanger/>

HJERTELIG VELKOMMEN TIL JULESPRINTEN 2014

