



Førde IL Symjing

nordplan

- arkitektur
- konstruksjon
- landskap

## Førdesprinten 10.-11. juni 2017

Førde IL Symjing har med NSF si godkjenning gleda av å invitere til Førdesprinten 2017. Stemnet er i samsvar med NSF sine reglar og godkjenning. Elektronisk tidtaking, med livetiming. (Livetiming.no / ltmobil.medley.no)

- Deltaking:** Senior, årsklassene 1998 - 2008 og funksjonshemma.
- Bassenget:** 25m ferskvatn, 27 grader C, 6 baner med bølgedempande banetau.
- Premiering:** Klassane 2006 og eldre: 1/3 premiering for individuelle øvingar. Gåvekort frå Swimshop eller medaljar. Deltakerpremie i klassane 2005, 2006 og 2007, begge dager. 1., 2., og 3. premie (medaljar) på stafettane.
- Bestemannspremie:** Til beste symjar i kvar klasse f 2006 oe., etter høgaste poengsum på enkeltdistanse etter FINA2016- poengtabell.
- Påmelding:** Påmeldingane må være oss i hende **innan onsdag 31. mai 2017** på e-post: [forde.symjing@enivest.com](mailto:forde.symjing@enivest.com) som uni-p fil eller NSF`s påmeldingsskjema. Eiga fil/skjema for rekrutter. Stevneoppsett på [www.medley.no](http://www.medley.no). Kontaktperson Olaug Tefre Stubhaug, tlf. 909 33385.
- Etterpåmelding:** Dersom det er ledig plass i heat, vert etterpåmelding godteke på lagleiarmøte laurdag, mot dobbel startkontingent.
- Startkontingent:** Kr. 100,- for ind. start, kr 200,- for lagstart. Årsklasse 2007 kr 100,-. **Faktura vert sendt i etterkant.** **Ved påmelding må det sendast med namn/telefon/e-post til kasserar/økonomiansvarleg i kvar klubb.**
- Stemnestart:**
- |         |                    |            |           |
|---------|--------------------|------------|-----------|
| Laurdag | 10. juni kl. 13.00 | innsymjing | kl. 11.30 |
| Søndag  | 11. juni kl. 10.00 | innsymjing | kl. 09.00 |
- Lagleiarmøte:**
- |         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| Laurdag | <b>kl. 11.45</b>                     |
| Søndag: | vert bestemt på lagleiarmøte laurdag |



Førde IL Symjing



## Førdesprinten 2017 - Øvelsesoppsett:

### Laurdag 10. juni kl. 13.00

1	50m	Bryst	Jenter
2	50m	Bryst	Gutar
3	100m	Individuell Medley	Jenter
4	100m	Individuell Medley	Gutar
5	50m	Rygg	Jenter
6	50m	Rygg	Gutar
Pause – (Minisprinten / utdeling av deltakerpremie)			
7	100m	Butterfly	Jenter
8	100m	Butterfly	Gutar
9	100m	Fri	Jenter
10	100m	Fri	Gutar
11	4x50m	Fri mix stafett	Minst 1 av kvart kjønn

### Søndag 11. juni kl. 10.00

12	100m	Rygg	Jenter
13	100m	Rygg	Gutar
14	50m	Fri	Jenter
15	50m	Fri	Gutar
Pause - (Minisprinten)			
16	50m	Butterfly	Jenter
17	50m	Butterfly	Gutar
18	100m	Bryst	Jenter
19	100m	Bryst	Gutar
20	4x 50m	Medley Stafett	Jenter
21	4x 50m	Medley Stafett	Gutar

## Overnatting:

Thon Hotel Førde	tlf. 57 82 81 10
Scandic Sunnfjord Hotel & Spa	tlf. 57 83 40 00
Førde Gjestehus og Camping	tlf. 46 80 60 00

Førde Barneskule:

Påmelding med antal barn/voksne samtidig med stevneopmelding til: [forde.symjing@eninvest.com](mailto:forde.symjing@eninvest.com)  
Kr. 120,-pr. pers./pr natt  
**Vert fakturert saman med startkontingent.**



Førde IL Symjing

nordplan

- arkitektur
- konstruksjon
- landskap

## Minisprinten 2017 - rekrutt

I samband med Førdesprinten blir det eit uapprobert stevne for rekrutter i **pausen på Førdesprinten, laurdag og søndag.**

Påmelding: Eiga uni-p fil (stevneoppsett på medley.no) / påmeldingsskjema. **mrk. Rekrutt**

Deltakaravgift er kr 100,- uansett tal øvingar.

Deltakarpremie begge dager.

### Øvelser Minisprinten 2017

#### Laurdag 10. juni ca kl. 15.00

1	25m	Bryst	Jenter - rekrutt
2	25m	Bryst	Gutar - rekrutt
3	50m	Rygg	Jenter - rekrutt
4	50m	Rygg	Gutar - rekrutt
5	100m	Fri	Jenter - rekrutt
6	100m	Fri	Gutar - rekrutt
7	4x50m	Fri mix stafett	Jenter / gutar- rekrutt

#### Søndag 11. juni ca kl. 11.30

8	50m	Fri	Jenter - rekrutt
9	50m	Fri	Gutar - rekrutt
10	25m	Rygg	Jenter - rekrutt
11	25m	Rygg	Gutar - rekrutt
12	50m	Bryst	Jenter - rekrutt
13	50m	Bryst	Gutar - rekrutt

## Matbestilling:

**Send antal saman med påmelding. Faktura vert sendt i etterkant.**

**Lunspakke** – lørð/sønd: 3 brødsiver, ost, skinke, syltetøy, leverpostei (kan også vere smøreost el makrell i tomat), agurk, paprika, liten juice eller liten mjølk. **Kr. 75,-**

Etter stemnet lørdag: **Lasagne m/salat, brød - pr. pers. kr. 145,-**

**Sunnfjord Cafe & Catering, Førdehuset** leverer på bestilling. Ta kontakt for tilbud!  
sunnfjordcatering.no

**Velkomne til Førde!**