



# Kong Fredrik Outdoor Open

## 27-28 mai

### Langbane i Friluftbadet i Gamle Fredrikstad

**Dette blir et offisielt og familievennlig stevne.**



- Det blir et åpent svømmestevne for senior, junior, masters og alle klasser for funksjonshemmede i friluftsbadet i Fredrikstad med en god blanding av øvelser.
- Siden dette er et familievennlig stevne vil vi arrangere et kort uapprobert stevne på lørdag morgen før det approberte stevnet starter. Øvelsene blir, 50 fri, 50 bryst, 50 rygg, 100 fri og 100 bryst.
- Stupetårn, Volleyballbane, stort uteareale med stor plen er noen av det som er mulig og bruke under stevnet.
- Vi vil også sette opp store telt for opphold hvis værgudene ikke er på vår side.
- Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.



#### **Bassenget:**

Bassenget er 50 m stålbasseng med 8 baner, ferskvann med temperatur 26 °C. Helautomatisk tidtaking med resultatavle og livetiming.

#### **Påmelding:**

Påmelding må være sendt oss senest **17.05.2017**.  
Startkontingent: kr. 100,- pr. individuell øvelse, kr. 200,- pr. lagøvelse.

Etteranmeldelser koster kr 200 for individuell og kr 400 for lag pr. start i ledige baner.  
Eventuelle strykninger må være innlevert senest en time før stevnestart.  
Startkontingent faktureres i etterkant.

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

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.

Av sportslige hensyn kan det 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  
evt. stryke øvelser om påmeldingen tilsier det.

### **Overnatting:**

Vi kan tilby to typer overnatting.

- Fredrikstad Motell og Camping som er vegg i vegg med svømmehallen, og inkl. frokost og matpakke.
- Gudeberg Skole som er 10 minutter gange fra svømmehallen,
- Hotell Scandic City tilbyr også overnatting, kode: «**NMmaster2017**»

Oversiktskart er på siste side.

### **Premiering:**

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

### **Allsidighetspremiering junior gutter og jenter**

Bestemannspremier av 2000kr til den som er best i allsidighet i 4 øvelser.

### **Individuelle øvelser:**

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

1/3 premiering for senior damer og herrer.

Jenter/gutter født 2004-2007 får en deltagerpremie uansett antall øvelser.

### **Spørsmål**

Vedr. innbydelsen eller arrangementet rettes til:

Stevneleder: Bernt Gulbrandsen [stevne@kongstensvommerne.no](mailto:stevne@kongstensvommerne.no) Mobil: 91 36 78 53

Påmeldinger: [pamelding@kongstensvommerne.no](mailto:pamelding@kongstensvommerne.no)

## Øvelser og tider:

### Lørdag:

Innsvømming: 8:30 – 9:15 samtidig med uapproberte, men i egne baner  
Lagledermøte: 12:00  
Innsvømming: 12:00 eller så snart det uapproberte stevnet er ferdig  
Stevnestart: 13:00

Øv. nr.	Gutter		Øv. nr.	Jenter	
1	50 Fri	Sr – 07	2	50 Fri	Sr – 07
3	100 Rygg	Sr – 07	4	100 Rygg	Sr - 07
5	200 Bryst	Sr – 07	6	200 Bryst	Sr – 07
7	100 Butterfly	Sr – 07	8	100 Butterfly	Sr - 07
<b>PAUSE</b>					
9	200 Medley	Sr – 07	10	200 Medley	Sr – 07
11	50 Rygg	Sr – 07	12	50 Rygg	Sr – 07
13	200 Fly	Sr – 07	14	200 Butterfly	Sr – 07
15	4x100 Fri	Sr/jr	16	4x100 Fri	Sr/jr
17	1500 Fri	Sr - 07	18	1500 Fri	Sr - 07

### Søndag:

Innsvømming: 07:30  
Stevnestart: 08:30

Øv. nr.	Gutter		Øv. nr.	Jenter	
19	100 Fri	Sr – 07	20	100 Fri	Sr – 07
21	400 Fri	Sr – 07	22	400 Fri	Sr – 07
23	400 Medley	Sr – 07	24	400 Medley	Sr – 07
25	100 Bryst	Sr – 07	26	100 Bryst	Sr – 07
<b>PAUSE</b>					
27	50 Bryst	Sr – 07	28	50 Bryst	Sr – 07
29	200 Rygg	Sr – 07	30	200 Rygg	Sr – 07
31	50 Butterfly	Sr – 07	32	50 Butterfly	Sr – 07
33	200 Fri	Sr - 07	34	200 Fri	Sr - 07

## Overnatting Kong Fredrik Outdoor Open

Vi kan være behjelpelig med overnattingsmuligheter og anbefaler Fredrikstad Motell og Camping som ligger ved siden av svømmehallen. Motellet ligger rett ved Gamlebyen som er Nordens best bevarte festningsby. Herfra går det gratis ferje til Fredrikstad sentrum.

Et annet alternativ er Gudeberg skole som ligger 8-10 minutters gange fra hallen. Her vil man kunne bli innlosjert på klasserom/gymsal.

For overnatting på hotell, kontakt Scandic City selv, og oppgi **Masternm 201** som referanse.

*Bestilling av overnatting m/frokost og matpakke:*

Klubb: .....

Kontaktperson:.....

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

*Vi bestiller følgende:*

Overnatting på Motell m/frokost og matpakke, trippelrom (3 senger)		
fredag/lørdag	..... stk a kr.	900,-
lørdag/søndag	..... stk a kr.	900,-
Overnatting på Motell m/frokost og matpakke, dobbeltrom (2 senger)		
fredag/lørdag	..... stk a kr.	650,-
lørdag/søndag	..... stk a kr.	650,-
Overnatting på skole m/frokost og matpakke		
fredag/lørdag	.....stk a kr	150,-
lørdag/søndag	.....stk a kr	150,-

Bestillingen sendes sammen med påmeldingen og faktureres i etterkant. **merk klubbnavn.**

Spørsmål angående overnatting rettes til [pamelding@kongstensvommerne.no](mailto:pamelding@kongstensvommerne.no)

### Oversiktskart over område.

- Grønt over overnatting
- Blått er parkering
- Rødt er inngang
- Til høyre for Motell og Camping har vi en stor Golfbane med spesial priser for OSS.



- Til venstre for svømmeanlegget har vi den vakre Gamle byen med Peppes Pizza og andre koselige kafeteriaer og restauranter for middag på kvelden.

