

INVITASJON TIL



Velkommen, Søndag 25.11.2018

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler, har svømmegruppen i Gol IL gleden av å invitere svømmere født i 2008 og eldre til HALLINGSVØM på Gol, søndag 25. november 2018. Bassenget er 25m og har 5 baner, ferskvann og vanntemperatur på ca. 28 grader C. Stevnet vil benytte **elektronisk tidtaking og resultattavle, uten innslagsplater**. Svømmehallen har sentral beliggenhet i Gol. Fra Sentrumsvegen er det skiltet til IDRETTSANLEGG. Svømmehallen ligger v.a.v Biblioteket.

<u>Stevnestart</u>	<u>Innsømming</u>	<u>Lagledermøte</u>
Kl. 11:00	Fra kl. 09:45	Kl. 10:00

Påmelding

Klubben bruker dataprogrammet Jechsoft Victoria. Påmelding ønskes i foretrukket uni.p Victoria. Påmelding pr e-post sendes til daniel.omsland@gmail.com

Påmeldingsfristen er **15.11.2018**.

Eventuell skriftlig påmelding sendes til Gol IL – Svømmegruppe, v/ tidtakeransvarlig

Daniel Omsland , Tlf 92016607

Innformasjon/ Spørsmål vedrørende stevnet rettes stevneleder Kjartan Haugen, 3550 Gol, Mob. 455 12 348, kjartan.golsvommegruppe@gmail.com

Startkontingent

Startkontingenten er kr. 100,- for individuelle øvelser og kr. 200,- for lagstarter. Svømmere født i 2008 betaler kr. 100,- uansett antall øvelser.

Startkontingenten innbetales ved påmelding til:

Gol IL – Svømmegruppe
V/Per Raymond Grødum
3550 Gol

Kontonr.: 2324 07 15414 , Merk: Hallingsvøm 2018

Etteranmelding i ledig bane godtas mot dobbel startkontingent.

Premiering

Svømmere født i 2008, 07 og 06 får deltakerpremie. I årsklassene 2007 og eldre gis 1/3 premiering i hver øvelse.

Bestemannspremie for en årsklasse mellom 2007 o.e. vil bli kunngjort/ trukket ved stevnestart. En premie i både Dame- og herreklasse (Beste sammenlagt poengsum etter FINA 2016 Poengtabel).

Øvelsesoppsett:

	DAMER		HERRER
Øvelse 1	200m. IM damer (ÅM1+2)	Øvelse 2	200m. IM herrer (ÅM1+2)
Øvelse 3	50m. Bryst damer	Øvelse 4	50m. Bryst herrer
Øvelse 5	100m. Fri damer	Øvelse 6	100m. Fri herrer
Øvelse 7	50m. Butterfly damer (ÅM1)	Øvelse 8	50m. Butterfly herrer (ÅM1)
Øvelse 9	100m. IM damer	Øvelse 10	100m. IM herrer
Øvelse 11	200m. Rygg damer (ÅM2)	Øvelse 12	200m. Rygg herrer (ÅM2)
Øvelse 13	4 X 50m. Fri damer	Øvelse 14	4 X 50m. Fri herrer
PAUSE			
Øvelse 15	400m. Fri damer (ÅM1+2)	Øvelse 16	400m. Fri herrer (ÅM1+2)
Øvelse 17	50m. Rygg damer	Øvelse 18	50m. Rygg herrer
Øvelse 19	200m. Bryst damer (ÅM2)	Øvelse 20	200m. Bryst herrer(ÅM2)
Øvelse 21	50m. Fri damer	Øvelse 22	50m. Fri herrer
Øvelse 23	100m. Rygg damer (ÅM1)	Øvelse 24	100m. Rygg herrer (ÅM1)
Øvelse 25	100m. Butterfly damer (ÅM2)	Øvelse 26	100m. Butterfly herrer(ÅM2)

Det vil bli et variert salg i kiosken under stevnet.

For de som kommer langveisfra er det muligheter til hyggelig handel i Gol sentrum på lørdag. Se forøvrig www.golinfo.no

Gol tilbyr gode overnattingsmuligheter. HUSK å booke direkte med hotellene.

 <p>***** RESORT HOTEL ***** 1901 m.o.h. - Golsfjellet, 3550 Gol - Tlf 3207 8000 www.storefjell.no</p> <p>Golsfjellet i Hallingdal Tel +47 3207 8000 storefjell@storefjell.no</p>	<p>PERS HOTELL– Tropicana badeland</p> <p>Tlf: 32023000</p> <p>www.pers.no</p>
<p>GOL CAMPINGSENTER</p> <p>Bestilling og informasjon</p> <p>Tlf: + 47 32 07 41 44 / Fax: + 47 32 07 53 96 E-post: gol@pluscamp.no</p> <p>Koselige familiehytter med plass til 7 personer, fordelt på to soverom og en hems (3+2+2) Stue med kjøkkenkrok som er fullt utstyrt med dekketøy, kopper og kar til 7 pers. Eget bad med dusj og toalett.</p>	<p>SOLSTAD HOTELL - GOL</p> <p>N-3550 Gol</p> <p>Tel: 32 02 97 20 Fax: 32 02 97 50 E-post: post@solstadhotell.no</p>