



har gleden av å invitere dere til

# Glomma Cup 2017

*Premiering:*

*Beste junior utøvere,  
damer og herrer  
Gavekort a' kr 500,-  
Unntatt 800m.*

*I tillegg blir det 1/3  
premiering fra  
swimstore.no for alle  
øvelser og deltaker  
premie for 09, 08, 07,06.*

*Det blir  
800m på slutten av  
stevnet.*

Det blir et **åpent** svømmestevne for senior, junior, masters og alle klasser for funksjonshemmede i Kongstenhallen med alle LÅMØ øvelsene for de som ønsker å kvalifisere seg.

Inngang skjer fra hovedinngangen på fremsiden. Det er også mulig å slappe av ute i kafeteriaen under pausen eller mellom øvelsene.

Det blir **Gavekort a' kr 500** til beste junior utøvere.  
Elektronisk tidtaking med resultattavle.

**Søndag 23. september 2018**



Innsvømming kl.: 09.00 - Stevnestart kl.: 10.00  
Lagledermøte kl.: 09.05 - Dommermøte kl.: 09.30

## Øvelser

Damer			Herrer		
Øvelse	Distanse	Klasse	Øvelse	Distanse	Klasse
1	400 m fri	Alle	2	400 m fri	Alle
3	50 m bryst	Alle	4	50 m bryst	Alle
5	50 m fri	Alle	6	50 m fri	Alle
7	100 m medley	Alle	8	100 m medley	Alle
9	50 m butterfly	Alle	10	50 m butterfly	Alle
11	200 m bryst	Alle	12	200 m bryst	Alle
13	100 m rygg	Alle	14	100 m rygg	Alle
PAUSE- 30 min					
15	200 m rygg	Alle	16	200 m rygg	Alle
17	100 m bryst	Alle	18	100 m bryst	Alle
19	50 m rygg	Alle	20	50 m rygg	Alle
21	200 m medley	Alle	22	200 m medley	Alle
23	100 m fri	Alle	24	100 m fri	Alle
25	100 m butterfly	Alle	26	100 m butterfly	Alle
27	4x50 m fri	Alle	28	4x50 m fri	Alle
Premieutdeling beste utøvere og stafett					
29	800 m fri	Alle	30	800 m fri	Alle

Det må minst være 3 stk påmeldt pr 800m for at denne øvelsen skal kjøres.

*Det konkurreres etter NSF's lover og regler.  
Bassenget i Kongstenhallen er 25m langt, har 6 baner med Omegapaller,  
ferskvann som holder 27 °C*

**Junior = 1999 og yngre, Senior = 1998 og eldre.**

**2008-09 betaler en startavgift (kr.100,-) og mottar en premie uavhengig av antall starter**

- Påmelding: Sendes elektronisk til [pamelding@kongstensvommerne.no](mailto:pamelding@kongstensvommerne.no)  
**innen 12. september 2018**  
Bernt Ole - Mob 913 67 853  
Etteranmelding er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent.  
Vi forbeholder oss retten til heatbegrensning ved stor deltagelse eller sportslige hensyn
- Startkontingent: Kr. 100,- pr. individuell øvelse og kr. 200,- pr. lagstart.  
Startkontingent faktureres i etterkant.
- Tidtaking: Elektronisk tidtaking. Jechsoft.
- Spørsmål: Kan rettes til stevneleder, Bernt Ole Gulbrandsen,  
[stevne@kongstensvommerne.no](mailto:stevne@kongstensvommerne.no) eller 91367853
- Overnatting: Det finnes flere muligheter for overnatting med gangavstand til svømmehallen. Vår anbefaling: [www.fredrikstadmotel.no](http://www.fredrikstadmotel.no)  
eller Scandic Hotell City