

Velkommen til

# HAUGALAND KRAFT OPEN 2019

12-13 Januar i Karmøyhallen



Skudenes & Aakra  
Sparebank



Scandic  
MARITIM



STILLAS  
GRUPPEN





## INNBYDELSE TIL HAUGALAND KRAFT OPEN I KARMØYHALLEN 12. - 13. JANUAR 2019

Med godkjenning av NSF og i henhold til NSF's lover og regler innbyr Karmøy Svømmeklubb til Åpent Stevne lørdag 12. og søndag 13. januar 2019 i Karmøyhallen i Kopervik. Vi har nå gleden av å invitere til stevne i oppgradert svømmehall, med nytt lys og ikke minst med nye startpaller med trackstart.

**Bassenget:** 25m, 6 baner, temperatur på 27 grader. Eget utsvømningssvømmebasseng. Det vil bli benyttet elektronisk tidtaking og livetiming.

**Påmelding:** Elektronisk påmelding ved bruk av UNI\_P (Prima format) fra Victoria eller tilsvarende sendes til: [pameldinger@gmail.com](mailto:pameldinger@gmail.com) innen 7. januar 2019.

Stevneoppsett kan lastes ned fra [medley.no](http://medley.no) i Victoria. Etteranmeldinger i ledige baner mot dobbelt startkontingent, strykninger og lagoppsett sendes så raskt som mulig på [llmobil.medley.no](http://llmobil.medley.no)

**Klasser:** Alle årsklasser f.o.m. 2010 t.o.m. senior, masters og HC. Stafett en klasse. På Svømmetinget april 2018 ble det åpnet opp for at 9 års klassen kan starte på approberte stevner. Vi ber trenere og lagledere IKKE melde på utøvere i 2010- klassen som ikke behersker øvelsene. For 400 og 1500 fr vil det være aldersbegrensning 2008 og eldre

**Premiering:** 1/3-premiering. Deltagere født 2008, 2009 og 2010 får deltagerpremie. Gavekort fra XXL for 1., 2. og 3. plass på alle 50 m finalene.

**Kontaktperson påmeldinger:** Arild Samuelson, tlf. 920 38 654.

**Startkontingent:** Kr. 100,- pr. start  
Kr. 100,- for deltakere født i 2009 uavhengig av antall starter.  
Kr. 200,- pr. stafettlag.

Innbetales til konto: 3361.11.06853  
Karmøy Svømmeklubb  
Postboks 1923  
5509 Karmøysund

Merkes med «Haugaland Kraft Open 2019»

Betalingsfrist innen 7. januar 2019



Skudenes & Aakra  
Sparebank



Scandic  
MARITIM



STILLAS  
GRUPPEN





**Tidspunkt:** **LØRDAG:**  
Innsvømming: kl. 10:00  
Lagleder møte: kl. 10:00  
Stevnestart: kl. 11:00

**SØNDAG:**  
Innsvømming: kl. 09:00  
Stevnestart: kl. 10:00

| ØVELSER LØRDAG |                    |                           | ØVELSER SØNDAG |                    |        |
|----------------|--------------------|---------------------------|----------------|--------------------|--------|
|                | Øvelse             |                           |                | Øvelse             |        |
| 1              | 400 m fri          | Jenter                    | 22             | 1500 m fri         | Gutter |
| 2              | 400 m fri          | Gutter                    | 23             | 1500 m fri         | Jenter |
| 3              | 100 m bryst        | Jenter                    | 24             | 50 m bryst         | Gutter |
| 4              | 100 m bryst        | Gutter                    | 25             | 50 m bryst         | Jenter |
| 5              | 50 m rygg          | Jenter                    | 26             | 200 m rygg         | Gutter |
| 6              | 50 m rygg          | Gutter                    | 27             | 200 m rygg         | Jenter |
| 7              | 50 m b.fly         | Jenter                    | 28             | 50 m fri, finale   | Gutter |
| 8              | 50 m b.fly         | Gutter                    | 29             | 50 m fri, finale   | Jenter |
|                | <b>PAUSE</b>       |                           | 30             | 50 m bryst, finale | Gutter |
| 9              | 4x50 m medley mix  | Jenter/Gutter (2 j + 2 g) | 31             | 50 m bryst, finale | Jenter |
| 10             | 200 m bryst        | Jenter                    |                | <b>PAUSE</b>       |        |
| 11             | 200 m bryst        | Gutter                    | 32             | 200 m medley       | Gutter |
| 12             | 100 m rygg         | Jenter                    | 33             | 200 m medley       | Jenter |
| 13             | 100 m rygg         | Gutter                    | 34             | 100 m fri          | Gutter |
| 14             | 50 m fri           | Jenter                    | 35             | 100 m fri          | Jenter |
| 15             | 50 m fri           | Gutter                    | 36             | 200 m b.fly        | Gutter |
| 16             | 100 m b.fly        | Jenter                    | 37             | 200 m b.fly        | Jenter |
| 17             | 100 m b.fly        | Gutter                    | 38             | 200 m fri          | Gutter |
| 18             | 50 m rygg, finale  | Jenter                    | 39             | 200 m fri          | Jenter |
| 19             | 50 m rygg, finale  | Gutter                    |                |                    |        |
| 20             | 50 m b.fly, finale | Jenter                    |                |                    |        |
| 21             | 50 m b.fly, finale | Gutter                    |                |                    |        |

Vi forbeholder oss retten til å sette heatbegrensning på 1500 fri.

Etter stevnets avslutning blir resultatlister og resultatfiler lagt ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no)

Svømmere, ledere, trenere og dommere ønskes velkommen til Karmøyhallen!

**Overnatting:** Overnatting kan ordnes på nærliggende skoleir for en fordelaktig pris pr klubb. Ta kontakt for mer info.

Med vennlig hilsen

Styret i Karmøy Svømmeklubb



Skudenes & Aakra  
Sparebank



Scandic  
MARITIM



STILLAS  
GRUPPEN







Skudenes & Aakra  
Sparebank



Scandic  
MARITIM



STILLAS  
GRUPPEN

