

Velkommen til SaS Intern Cup 1.-2. mai

Sandefjord Svømmeklubb har gleden av å endelig kunne invitere til et internt aprobeert stevne i Sandefjord Svømmehall.

På grunn av rammene stevnet arrangeres under (grunnet Covid-19), vil det være heatbegrensning på 200m og 400m-øvelser. Max 4 heat per øvelse eller totalt 12 heat per stevneøkt. Dersom det blir nødvendig med andre begrensninger grunnet tidsavgrensningen for stevnet, vil trenere informere om hvilke svømmere som eventuelt prioriteres til de ulike øvelsene.



Påmelding: det er opprettet påmeldingen på portalen. Alle svømmere, uansett antall øvelser, betaler 100 kr. **PÅMELDINGSFRISTEN ER 29.APRIL.**

LISENS: det er svært viktig i at alle svømmere som skal delta har betalt lisens for 2021. Stevnet er aprobeert, og svømmere uten lisens kan ikke delta på stevnet.

Lisensansvarlig i klubben er Hege Beate Løkebø, kontakt henne på mail: hloekeboe@yahoo.no for informasjon om betaling av lisens. Lisens må betales innen 29.april.

Øvelseoppsett:

Lørdag 1. mai

Insvøm og duking: kl 16.00-17.40

Konkurrence: kl 17.50-19.20

17.50 200m RY (4 heat= 20 min)

18.10 100m FR (4 heat= 12 min)

18.22 50m BR (6 heat= 12 min)

18.34 200m BR (4 heat= 20 min)

18.54 100m BR (4 heat= 12 min)

19.06 50m RY (6 heat= 12 min)

19.18 400m FR (4 heat= 32 min)

19.50-20.00: Stevneøkt 1 slutt

Søndag 2. mai

Insvøm: kl 07.20-07.50

Konkurrence: 08.00-09.15

08.00 200m ME (4 heat= 20 min)

08.20 100m FLY (4 heat= 12 min)

08.32 50m FR (6 heat= 12 min)

08.44 100m RY (4 heat= 12 min)

08.56 50 FLY (6 heat= 12 min)

09.08-09.15: Stevneøkt 2 slutt

Rydding: kl 09.15-09.45.

Velkommen til svømmestevne!

Svømmehilsen fra SaS.