

# INVITASJON TIL



## Velkommen, Søndag 13.11.2022

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler, har svømmegruppen i Gol IL gleden av å invitere utøvere født i 2013 og eldre til HALLINGSVØM på Gol, søndag 13. november 2022.

### Basseng og tidtaking

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 i Gol Samfunnshus, Svøvegen 7 med gangavstand til sentrum. Parkeringsplasser rett ved anlegget.

<u>Stevnestart</u>	<u>Innsvømming</u>	<u>Lagleder/dommer møte</u>
Kl. 11:00	Fra kl. 09:45	Kl. 10:00

### Årsklasser

Stevnet er åpent for alle utøvere født i 2013 og eldre. Eldste juniorklasse er 2004 for jenter og 2003 for gutter. Stafetten svømmes i en felles klasse.

### Påmelding

Klubben bruker dataprogrammet Jechsoft Victoria. Påmelding ønskes i foretrukket uni\_p Victoria.

Påmelding pr e-post sendes til [daniel.omsland@gmail.com](mailto:daniel.omsland@gmail.com)

Påmeldingsfristen er **onsdag 02.11.2022**.

Eventuelle spørsmål rundt påmelding sendes til Gol IL – Svømmegruppe, v/ tidtakeransvarlig **Daniel Omsland** , Tlf 92016607

### Annen informasjon

Spørsmål vedrørende stevnet rettes stevneleder **Audun Sporsheim**, 3550 Gol, Mob. 908 66 788 - e-post: [audun.golsvommegruppe@gmail.com](mailto:audun.golsvommegruppe@gmail.com)

## Startkontingent

Startkontingenten er kr. 100,- for individuelle øvelser og kr. 200,- for lagstarter. Svømmere født i 2012 og 2013 betaler kr. 100,- uansett antall øvelser.

## Startkontingenten innbetales ved påmelding til:

Gol IL – Svømmegruppe v/Ingrid Frostholt Larsen, 3550 Gol

Kontonr.: 2324 07 15414 , Merk: Hallingsvøm 2022.

Etteranmelding i ledig bane godtas mot dobbel startkontingent.

## Premiering

Utøvere født i 2012 og 2013 får deltakerpremie.

I årsklassene 2011 og eldre gis 1/3 premiering i hver øvelse. 2011 og 2010 får i tillegg deltagerpremie.

Bestemannspremie for en årsklasse mellom 2011 o.e. vil bli kunngjort/ trukket ved stevnestart. En premie i både dame- og herreklasse (Beste sammenlagt poengsum etter gjeldende FINA Poengtabell).

## Øvelsesoppsett:

	DAMER		HERRER
Øvelse 1	200m. IM damer	Øvelse 2	200m. IM herrer
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	Øvelse 8	50m. Butterfly herrer
Øvelse 9	100m. IM damer	Øvelse 10	100m. IM herrer
Øvelse 11	200m. Rygg damer	Øvelse 12	200m. Rygg herrer
Øvelse 13	4 X 50m. Fri damer	Øvelse 14	4 X 50m. Fri herrer
<b>PAUSE</b>		ca.kl.13:00	
Øvelse 15	400m. Fri damer)	Øvelse 16	400m. Fri herrer
Øvelse 17	50m. Rygg damer	Øvelse 18	50m. Rygg herrer
Øvelse 19	200m. Bryst damer	Øvelse 20	200m. Bryst herrer
Øvelse 21	50m. Fri damer	Øvelse 22	50m. Fri herrer
Øvelse 23	100m. Rygg damer	Øvelse 24	100m. Rygg herrer
Øvelse 25	100m. Butterfly damer	Øvelse 26	100m. Butterfly herrer

## Kiosk/Kafé

Det vil bli et variert salg i kiosken under stevnet. Programmet er inngangsbillett for de som ønsker å se stevnet i fra tribunen. Selges i kiosk kr.100,- Kun startkontigent for utøvere og fri adgang for lagledere og trenere. Kiosk benytter VIPPS som betalingsordning. Husk å ta med kr. 20,- mynt til garderobeskap.

## Lang reiseveg?

For de som kommer langveisfra og tenker overnatting fra lørdag er det muligheter til hyggelig handel i Gol sentrum på lørdag. Se forøvrig [www.golinfo.no](http://www.golinfo.no)



**Gol tilbyr gode overnattingsmuligheter. HUSK å booke direkte med aktørene.**

 <p><b>GOL CAMPINGSENTER</b> Tlf: + 47 320 74 144 e-post: <a href="mailto:booking@golcamp.no">booking@golcamp.no</a> <a href="http://www.golcamp.no">www.golcamp.no</a></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><b>PERS HOTELL</b> – Tropicana badeland Sentrumsvegen 72 3550 Gol Tlf: 32023000 e-post: <a href="mailto:pers@pers.no">pers@pers.no</a> <a href="http://www.pers.no">www.pers.no</a></p>	 <p><b>SOLSTAD GJESTEGÅRD</b> Sentrumsvegen 107 3550 Gol Tlf: 320 29 720 e-post: <a href="mailto:post@solstadgjestegaard.no">post@solstadgjestegaard.no</a></p>
---	---	---

## Samarbeidspartnere:



[www.xosport.no](http://www.xosport.no)



**Nuten Eiendom AS -Hytteutleie**

Brøtabakkjinn 21, 3560 Hemsedal tlf: 815 56 300



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**