



# Kong Fredrik Outdoor Open

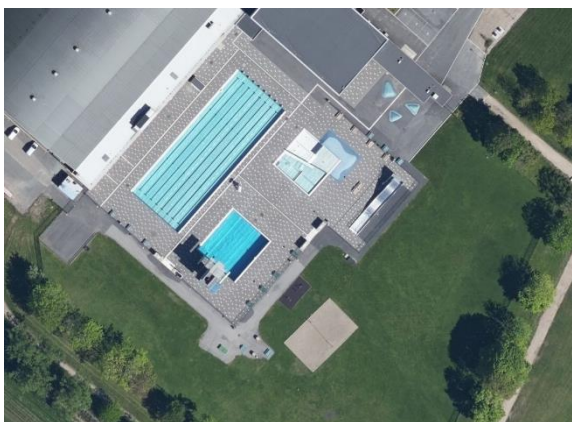
## 3– 4 juni

### Langbane i Friluftbadet i Gamle Fredrikstad

**Dette blir et offisielt og familievennlig stevne, siste mulighet for å teste årets NM basseng.**



- Det blir et åpent svømmestevne for senior, junior, masters og alle klasser for parautøvere i friluftsbadet i Fredrikstad med en god blanding av øvelser.
- Siden dette er et familievennlig stevne vil vi arrangere et kort uapprobert stevne på lørdag morgen før det approberte stevnet starter. Øvelsene blir, 50 fri, 50 bryst, 50 rygg, 100 fri og 4\*50 fri.
- Stupetårn, Volleyballbane, stort uteareale med stor plen er noe av det som er mulig og bruke under stevnet.
- Vi har kiosk telt, hvor vi også har grilling.
- Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.



**Bassenget:**

Bassenget er 50 m stålbasseng med 8 baner, ferskvann med temperatur 26 °C. Helautomatisk tidtaking med resultatavle og livetiming.

**Påmelding:**

Påmelding må være sendt oss senest **24.05.2023**.

Startkontingent: kr. 100,- pr. individuell øvelse, kr. 200,- pr. lagøvelse.

Etteranmeldelser koster kr 200 for individuell og kr 400 for lag pr. start i ledige baner.

Eventuelle strykninger må være innlevert senest en time før stevnestart.

Startkontingent faktureres i etterkant.

Påmelding sendes på standardformat (stevnebørsen eller kobben) og påmeldingsliste til e-mail: [stevne@kongstensvommerne.no](mailto:stevne@kongstensvommerne.no)

Heatene vil bli satt opp etter bestetid uansett klasse.

Startlister vil bli lagt ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) og [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no)

Resultatlistene og uni\_r fil vil også bli lagt ut på [livetiming.no](http://livetiming.no) umiddelbart etter stevnet.

Av sportslige hensyn kan det bli endring i tidspunktene for stevnestart dersom påmeldingene tilsier det. Det vil bli gitt beskjed i god tid. Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat evt. stryke øvelser om påmeldingen tilsier det.

**Overnatting på Gudeberg skole tilbys fra fredag til søndag:**

Prisen a kr 200,-pr person pr natt, inkluderer frokost og mulighet for å smøre matpakke. Frokosten vil bli servert i matteltet ved bassenget.

Vi har også gleden av å kunne tilby middag lørdag ettermiddag kr 200,-pr person. Denne servers «Hos Martin» som ligger på Aktivitetsbyen, rett ved siden av bassenget.

**Overnatting som kan ordnes selv**

- AKTIVITETSBYEN GAMLE FREDRIKSTAD som er vegg i vegg med svømmehallen.
- Hotell Scandic City tilbyr også overnatting.

**Premiering:**

I individuelle øvelser vil det være gave-premier etter kupongprinsippet.

Staffet premieres med medaljer

**Allsidighetspremiering junior gutter og jenter**

Bestemannspremier gavekort 2000kr til den som er best i allsidighet, målt i FINA poeng, i 4 øvelser. Man må svømme alle fire artene.

**Individuelle øvelser:**

1/3 premiering i hver årsklasse for jenter og gutter. (ikke 13-14)

1/3 premiering for senior damer og herrer.

Jenter/gutter født 2011-14 får en deltagerpremie uansett antall øvelser.

**Spørsmål**

Vedr. innbydelsen eller arrangementet rettes til:

Arrangement leder: [morten@kongstensvommerne.no](mailto:morten@kongstensvommerne.no)

Morten Reed Breivik

Påmeldinger: [stevne@kongstensvommerne.no](mailto:stevne@kongstensvommerne.no)

Bernt Ole Gulbrandsen 91367853

## Øvelser og tider:

### Lørdag:

Innsvømming: 8:30 – 9:15 samtidig med uapproberte, men i egne baner  
Lagledermøte: 12:00  
Innsvømming: 12:00 eller så snart det uapproberte stevnet er ferdig  
Stevnestart: 13:00

Øv. nr.	Gutter		Øv. nr.	Jenter	
1	50 Fri	Sr – 14	2	50 Fri	Sr – 14
3	100 Rygg	Sr – 14	4	100 Rygg	Sr – 14
5	200 Bryst	Sr – 14	6	200 Bryst	Sr – 14
7	100 Butterfly	Sr – 14	8	100 Butterfly	Sr – 14
<b>PAUSE</b>					
9	200 Medley	Sr – 14	10	200 Medley	Sr – 14
11	50 Rygg	Sr – 14	12	50 Rygg	Sr – 14
13	200 Fri	Sr – 14	14	200 Fri	Sr – 14
15	4x100 Fri Mix	Sr			
16	1500 Fri	Sr – 11	17	1500 Fri	Sr – 11

### Søndag:

Innsvømming: 08:30  
Stevnestart: 10.00

Øv. nr.	Gutter		Øv. nr.	Jenter	
18	400 Fri	Sr – 14	19	400 Fri	Sr – 14
20	400 Medley	Sr – 11	21	400 Medley	Sr – 11
22	100 Fri	Sr – 14	23	100 Fri	Sr – 14
24	100 Bryst	Sr – 14	25	100 Bryst	Sr – 14
<b>PAUSE</b>					
26	50 Butterfly	Sr – 14	27	50 Butterfly	Sr – 14
28	200 Rygg	Sr – 14	29	200 Rygg	Sr – 14
30	50 Bryst	Sr – 14	31	50 Bryst	Sr – 14
32	200 Butterfly	Sr – 11	33	200 Butterfly	Sr – 11