



Glomma Cup 2023

Premiering:

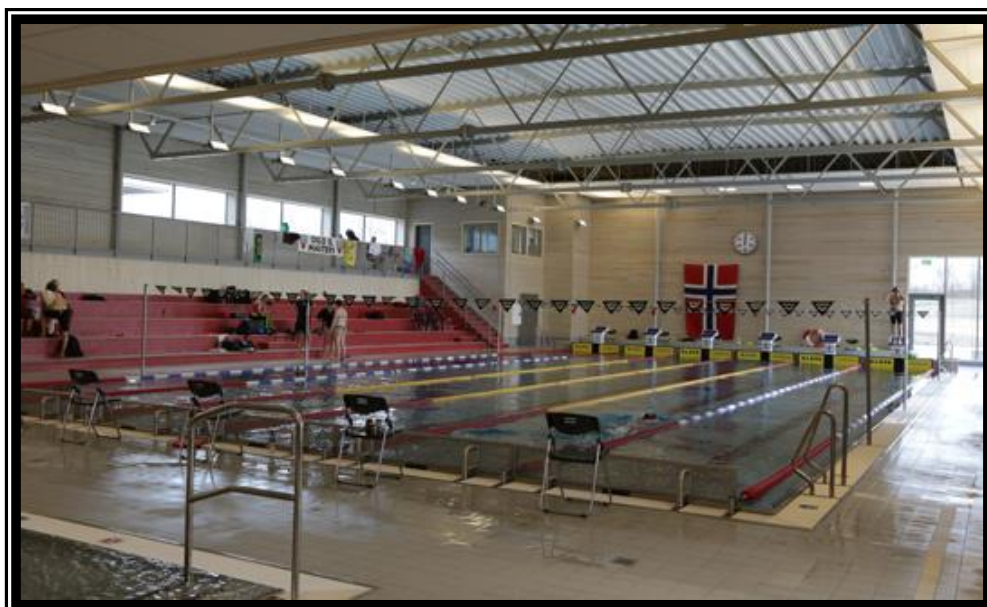
*Det blir 1/3 premiering
fra XO-sport for alle
øvelser og deltaker
premie for 2014, -13,-12
og -11*

*Det blir
800m på slutten av
stevnet.*

Med NSF`s godkjenning inviterer Kongstensvømmerne til Glomma Cup.
Det blir et **åpent** svømmestevne, etter NSF sine lover og regler, for senior, junior og alle klasser
for para i Kongstenhallen.

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

Lørdag 9. september 2023



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- 45 min					
15	100 m fri	Alle	16	100 m fri	Alle
17	200 m rygg	Alle	18	200 m rygg	Alle
19	100 bryst	Alle	20	100 bryst	Alle
21	200 m medley	Alle	22	200 m medley	Alle
23	100 m butterfly	Alle	24	100 m butterfly	Alle
25	50 m rygg	Alle	26	50 m rygg	Alle
27	4x50 m fri	Alle	28	4x50 m fri	Alle
Premieutdeling beste utøvere og staffet					
29	800 fri	Alle	30	800 m fri	Alle
Det må minst være 3 stk påmeldt pr 800m for at denne øvelsen skal kjøres. Maks tre heat med 800, vennligst estimer tid hvis svømmerne ikke har tid på øvelsen fra tidligere.					

Bassenget i Kongstenhallen er 25m langt, har 6 baner med Omegapaller og omega ryggstartere
Ferskvann som holder 27 °C

**Junior gutter 2004 og yngre, Senior gutter = 2003 og eldre,
Junior jenter 2005 og yngre, Senior jenter 2004 og eldre.**

2013-14 betaler en startavgift (kr.100,-) og mottar en deltagerpremie uavhengig av antall starter

Påmelding: Sendes elektronisk via medley.no til
stevne@kongstensvommerne.no

innen 30. august 2023

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. Livetiming.

Spørsmål: Kan rettes til stevneleder, Morten Reed Breivik,
morten@kongstensvommerne.no