



har gleden av å invitere dere til

Glomma Cup Uapprobert 2023



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

ALLE FÅR PREMIE : -)

NB! Helautomatisk elektronisk tidtaking med resultattavle.

søndag 10. september 2023

Approbert stevne arrangeres lørdag 9.september

Innsvømming kl.: 12.00 - Stevnestart kl.: 13.00
Lagledermøte kl.: 12.10

Øvelser

Mixed		
Øvelse	Distanse	Klasse
1	25 m bryst	Alle
2	50 m fri	Alle
3	25 m rygg	Alle
4	50 m bryst	Alle
5	100 m medley	Alle
	Pause	
6	25 m fri	Alle
7	50 m rygg	Alle
8	100 m fri	Alle
9	25 m butterfly	Alle
10	4x25 m fri	Alle

Bassenget i Kongstenhallen er 25m langt, har 6 baner med ferskvann som holder 27 °C

Alle mottar en deltager premie.

- Påmelding: Sendes elektronisk til stevne@kongstensvommerne.no
innen 31. august 2023
Bernt Ole - Mob 913 67 853
Etteranmelding er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent.
- Startkontingent: Kr. 100,- pr. deltager og kr. 200,- pr. lagstart.
Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet.
- Tidtaking: Helautomatisk elektronisk tidtaking med resultattavle. Jechsoft
- Spørsmål: Kan rettes til stevneleder, Morten Reed Breivik,