



Premiering:

*Det blir 1/3 premiering
for alle øvelser og
deltaker premie for
2016, -15, -14 og -13*

*Det blir
800m på slutten av
stevnet.*

Glomma Cup 2025

Med NSF's godkjenning inviterer Kongstensvømmerne til Glomma Cup.
Det blir et **åpent** svømmestevne, etter NSF sine lover og regler, for senior, junior, master 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.

Søndag 7. september 2025



Innsvømming kl.: 09.30 - Stevnestart kl.: 11.00
Dommermøte kl.: 10.30

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	SR	28	4x50 m fri	SR
Premieutdeling 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 2006 og yngre, Senior gutter = 2005 og eldre,
Junior jenter 2007 og yngre, Senior jenter 2006 og eldre.**

2015-16 betaler en startavgift (kr.100,-) og mottar en deltagerpremie uavhengig av antall starter

Påmelding: Sendes samlet fra klubb, elektronisk via medley.no til
stevne@kongstensvommerne.no

innen 27. august 2025

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.

Heat lister vil sorteres en time før start. Har dere strykninger, gjør dette via medley innen dette tidspunktet.

Startkontingent: Kr. 100,- pr. individuell øvelse og kr. 200,- pr. lagstart, en klasse SR.
Startkontingent faktureres i etterkant.

Tidtaking: Elektronisk tidtaking. Livetiming.

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