

FREDRIKSBOGGLEKENE

**Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL, Svømmegruppa
inviterer til Fredriksborglekene 10.-11. januar 2026.**

**Åpent svømmestevne for senior, junior, masters
og alle klasser for funksjonsnedsatte.**

**Stevnet er godkjent og arrangeres
i henhold til NSF's lover og regler.**

Sted : Sarpsborghallen, Dronningens gate 53, 1723 Sarpsborg



Premiering

Beste sammenlagte poengsum for 5 øvelser.

Gavekort à kr 500,- pr. årsklasse, unntatt 2016 og 2017

1/3 premiering med gavekort



Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL, Svømmegruppa



FREDRIKSBORGLEKENE

Bassenget:

Bassenget er 25 m med 6 baner, ferskvann med temperatur 27 grader C.
Helautomatisk tidtaking med resultattavle og livetiming.

Påmelding:

Påmelding må være mottatt innen **31. desember 2025 kl. 22.00**.

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

Etteranmeldelser: 200,- pr. individuell øvelse, 400,- pr. lagøvelse (pr. start i ledige baner).

Strykninger ønskes innlevert så raskt som mulig, men senest en time før stevnestart.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet.

Påmelding sendes, samlet fra klubb, fortrinnsvis via medley.no eller på standardformat (stevnebørsen eller kobben) og påmeldingsliste til e-mail: fredriksborg@hotmail.no

De som ikke har program som generer riktig fil (uni_p.txt), kan sende påmelding Excel format.

Excellfil finnes på www.livetiming.medley.no. Heatene vil bli satt opp etter bestetid uavhengig av årsklasse.

Startlister blir lagt ut på www.livetiming.no og ltmobil.medley.no

Resultatlister og uni_r fil blir lagt ut på livetiming.no kort tid etter stevneslutt.

Det kan 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 om påmeldingen tilsier det.

Dommere:

Er det foreldre som er dommere som skal på stevnet, håper vi de kan delta som dommer. Ta kontakt med Lasse Tjernsbekk på e-post: lasse.tjernsbekk@gmail.com eller mobil: 90 50 78 87.

Premiering:

Individuelle øvelser:

1/3 premiering i hver årsklasse for jenter og gutter.

1/3 premiering for senior damer og herrer.

Jenter/gutter født 2013-2016 får en deltagerpremie uansett antall øvelser.

Premiering på høyeste oppnådde sammenlagte poengsum på 5 øvelser.

Gavekort à kr 500,- i hver årsklasse. NB! Det må startes i minst 5 øvelser. De 5 beste poengsummene uansett øvelse er tellende. Gjelder ikke årsklasse 2016-17.

Spørsmål

Vedrørende innbydelsen eller arrangementet kan rettes til:

Stevneleder: Linn Beate Tjernsbekk info@silsvomming.no

Mobil: 99 62 30 70

Eller

Morten Reed Breivik Morten@kongstensvommerne.no

Mobil: 91 14 9797

Påmeldinger: Håvard Odsbu fredriksborg@hotmail.no

Mobil: 90 92 19 83



FREDRIKSBOGGLEKENE

Øvelser og tider:



Lørdag 10. januar:

Innsvømming: 09:30

Stevnestart: 11:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
1	400 Fri	Sr - 16	2	400 Fri	Sr - 16
3	100 Bryst	Sr - 16	4	100 Bryst	Sr - 16
5	50 Butterfly	Sr - 16	6	50 Butterfly	Sr - 16
7	200 Rygg	Sr - 16	8	200 Rygg	Sr - 16
9	100 Medley	Sr - 16	10	100 Medley	Sr - 16
PAUSE					
11	4x100 Fri Mixed Senior				
12	200 butterfly	Sr - 16	13	200 butterfly	Sr - 16
14	100 fri	Sr - 16	15	100 fri	Sr - 16
16	50 rygg	Sr - 16	17	50 rygg	Sr - 16
18	200 bryst	Sr - 16	19	200 bryst	Sr - 16
105	50 Butterfly finale		106	50 butterfly finale	
107	50 rygg finale		108	50 rygg finale	

Søndag 11. januar:

Innsvømming: 10:00

Stevnestart: 11:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
20	400 Medley	Sr - 16	21	400 Medley	Sr - 16
22	100 Butterfly	Sr - 16	23	100 Butterfly	Sr - 16
24	50 Fri	Sr - 16	25	50 Fri	Sr - 16
26	4x50 Medley Mix Sr				
PAUSE					
27	200 Fri	Sr - 16	28	200 Fri	Sr - 16
29	50 Bryst	Sr - 16	30	50 Bryst	Sr - 16
31	100 Rygg	Sr - 16	32	100 Rygg	Sr - 16
33	200 Medley	Sr - 16	34	200 Medley	Sr – 16
209	50 fri finale		210	50 fri finale	
211	50 bryst finale		212	50 bryst finale	



Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL, Svømmegruppa



FREDRIKSBOGGLEKENE

Premieutdeling: Beste sammenlagt poengsum.



Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL, Svømmegruppa

