

Kongstensvømmerne
har gleden av å invitere dere til



Kong Fredrik Outdoor Open

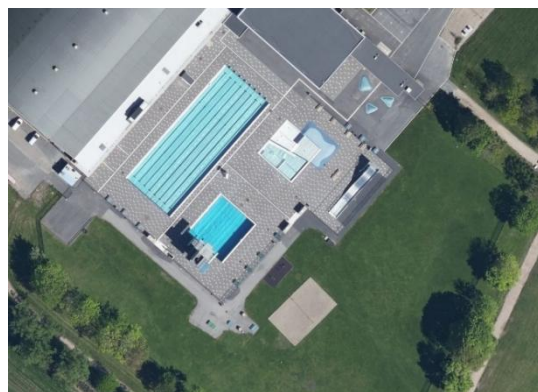
6.-7. juni

Langbane i Friluftbadet i Gamle Fredrikstad

Stevnet er lagt opp til å være et familievennlig arrangement og arrangeres med NSF sin godkjenning og skjer etter NSF sine lover og regler.



- Kong Frederik er 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 formiddag før det approberte stevnet starter. Øvelsene blir, 50 fri, 50 bryst, 50 rygg, 100 fri og 4*50 fri.
- Volleyballbane og et stort uteareale med stor plen er noe av det som er mulig å bruke under stevnet.
- Vi har kiosktelt, hvor vi blant annet har grilling og salg av kioskvarer.
- **Innendørsbassenget vil være åpent for inn- og utsvømming. Her finner dere også garderober.**



Bassenget:

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

Påmelding:

Påmelding senest: **27.05.2026.**

Startkontingent: kr 100,- pr. individuell øvelse, kr 200,- pr. lagøvelse.
De som er født i 15-16 betaler kr 100,- uavhengig av antall øvelser.

Etteranmeldelser er mulig i ledig bane, kr 200,- for individuell og kr 400,- for lag.
Startkontingent faktureres i etterkant.

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

Heatene vil bli satt opp etter bestetid uansett klasse.

Startlister vil bli lagt ut på www.livetiming.no og ltmobil.medley.no
Resultatlistene og uni_r fil vil også bli lagt ut på 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. Hvis svømmer ikke har tid på øvelsen, oppfordres det til å melde på med stipulert tid, jmf GE19
På 1500 meter fri er det satt heatbegrensning på to heat for hvert kjønn.

Overnatting på Fredrikstad internasjonale skole (FRIS) tilbys fra fredag til søndag:

Prisen er kr 300,- pr. person pr. natt, inkludert frokost.

Frokosten vil bli servert ved kiosketeltet ved bassenget. (avhengig av hvor mange som velger dette tilbudet, kan det hende tider for bespisning må innføres)

Måltid

Lunsj kr 150,- pr person pr dag

Middag kr 220,- pr person pr dag

Bestillingsskjema for mat og overnatting på

<https://livetiming.medley.no/stevnedetaljer.aspx?stevnenr=5738>

Overnatting som kan ordnes selv

- AKTIVITETSBYEN GAMLE FREDRIKSTAD som er ved svømmeanlegget.
- Hotell Scandic City.

Premiering:

I individuelle øvelser vil det være gavepremier etter kupongprinsippet.

Staffet premieres med medaljer.

Individuelle øvelser:

1/3 premiering i hver årsklasse for jenter og gutter. (ikke 16-17)

1/3 premiering for senior damer og herrer.

Deltakere født 2014-17 får en premie uansett antall øvelser.

Spørsmål rettes til:

Arrangementsleder: Morten Reed Breivik

morten@kongstensvommerne.no 91149797

Påmeldinger: Bernt Ole Gulbrandsen

stevne@kongstensvommerne.no 91367853

Øvelser og tider:

Lørdag:

Innsvømming: 8:30 – 9:45 approberte samtidig med uapproberte, men i egne baner
Innsvømming: 12:00 eller så snart det uapproberte stevnet er ferdig
Stevnestart: 13:00

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

Søndag:

Innsvømming: 08:30
Stevnestart: 10.00

Øv. nr.	Gutter		Øv. nr.	Jenter	
18	400 Fri	Sr – 17	19	400 Fri	Sr – 17
20	400 Medley	Sr – 14	21	400 Medley	Sr – 14
22	100 Fri	Sr – 17	23	100 Fri	Sr – 17
24	100 Bryst	Sr – 17	25	100 Bryst	Sr – 17
PAUSE					
26	50 Butterfly	Sr – 17	27	50 Butterfly	Sr – 17
28	200 Rygg	Sr – 17	29	200 Rygg	Sr – 17
30	50 Bryst	Sr – 17	31	50 Bryst	Sr – 17
32	200 Butterfly	Sr – 14	33	200 Butterfly	Sr – 14