

INVITASJON TIL



søndag 22.november 2026

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler, har svømmegruppen i Gol IL gleden av å invitere utøvere født i **2017** og eldre

Basseng og tidtaking

Bassenget er 25m og har 5 baner, ferskvann og vanntemperatur på ca. 28 grader C. Stevnet vil benytte elektronisk tidtaking og resultattavle, uten innslagsplater.

Adresse

Fra Sentrumsvegen er det skiltet til IDRETTSANLEGG. Svømmehallen ligger ved Biblioteket i Gol Samfunnshus, Svøvegen 7 med gangavstand til sentrum. Parkeringsplasser rett ved anlegget.

<u>Stevnestart</u>	<u>Innsvømming</u>	<u>Lagleder/dommer</u> <u>møte 2.etg.</u>
Kl. 11:00	Fra kl. 09:30	Kl. 09.45

Årsklasser

Stevnet er åpent for alle utøvere født i **2017** og eldre. Stafetten svømmes i en felles klasse.

Påmelding

Ønskes gjennom **medley.no** eller på epost i **uni_p-format**. All påmelding skal skje samlet gjennom klubb. De som ikke har oppnådd tid de siste tolv mnd. Oppfordres til å melde på med stipulert tid.

Påmelding pr e-post sendes til daniel.omsland@gmail.com

Påmeldingsfristen er **onsdag 12.11.2026**.

Eventuelle spørsmål rundt påmelding sendes til Gol IL – Svømmegruppe, v/ påmelding og tidtaker ansvarlig **Daniel Omsland**, Tlf 92016607

Startkontingent

Startkontingenten er kr. 100,- for individuelle øvelser og kr. 200,- for lagstart. Svømmere født i 2016 og 2017 betaler kr. 100,- uansett antall øvelser.

Startkontingenten faktureres klubben i etterkant. All betaling og **påmelding** MÅ gå gjennom deltagerklubben og ikke direkte fra utøvere. Vi ber om at epost til klubbens kasserer oppgis ved påmelding.

Etter-anmelding i ledig bane godtas mot dobbel startkontingent.

Premiering

1/3-dels premiering i alle årsklasser unntatt 2016 og 2017 som kun får deltakerpremie.

En deltakerpremie for hele stevnet gis til de fire yngste årsklassene (2014-2017).

Øvelsesoppsett:

	DAMER		HERRER
Øvelse 1	200m. IM damer	Øvelse 2	200m. IM herrer
Øvelse 3	50m. Bryst damer	Øvelse 4	50m. Bryst herrer
Øvelse 5	100m. Fri damer	Øvelse 6	100m. Fri herrer
Øvelse 7	50m. Butterfly damer	Øvelse 8	50m. Butterfly herrer
Øvelse 9	100m. IM damer	Øvelse 10	100m. IM herrer
Øvelse 11	200m. Rygg damer	Øvelse 12	200m. Rygg herrer
Øvelse 13	4 X 50m. Fri damer	Øvelse 14	4 X 50m. Fri herrer
PAUSE			
Øvelse 15	400m. Fri damer	Øvelse 16	400m. Fri herrer
Øvelse 17	50m. Rygg damer	Øvelse 18	50m. Rygg herrer
Øvelse 19	200m. Bryst damer	Øvelse 20	200m. Bryst herrer
Øvelse 21	50m. Fri damer	Øvelse 22	50m. Fri herrer
Øvelse 23	100m. Rygg damer	Øvelse 24	100m. Rygg herrer
Øvelse 25	100m. Butterfly damer	Øvelse 26	100m. Butterfly herrer

Inngang/Kiosk med kaféområdet

Programmet er inngangsbillett for de som ønsker å se stevnet i fra tribunen. Selges ved inngang kr.100,-. Kun startkontingent for utøvere og fri adgang for 1 lagleder og 1 trener per klubb.

Kiosken benytter kun VIPPS som betalingsordning. Husk å ta med kr. 20,- mynt til garderobeskap.

Lang reisevei?

For de som kommer langveisfra og tenker overnatting fra lørdag er det muligheter til hyggelig handel i Gol sentrum på lørdag, eller andre hyggelig aktiviteter tilknyttet sentrum. Se for øvrig www.golinfo.no

Gol tilbyr gode overnattingsmuligheter. Husk å booke direkte med aktøren:

  NORGES SVØMMEFORBUND 	 PERS HOTELL PERS HOTELL – Tropicana badeland Sentrumsvegen 72 3550 Gol Tlf: 32023000 e-post: pers@pers.no www.pers.no
---	--

