



Sarpsborg Idrettslag, Svømmegruppa og
Kongstensvømmerne
har gleden av å invitere dere til

Fredriksborglekene 15–16 januar 2011 I Sarpsborghallen

Penge premie:
500 kr pr årsklasse
Beste sammenlagte
poengsum for 5
øvelser.

I tillegg 1/3
premiering

Det blir et åpent svømmestevne for senior, junior, masters og alle klasser for funksjonshemmede i Sarpsborghallen med alle ÅM- øvelsene for de som ønsker og kvalifisere seg. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.



Bassenget:

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

Påmelding:

Påmelding må være sendt oss senest **7. Januar 2011 kl. 24.00.**
Etteranmeldelser koster kr 150 for individuell og kr 300 for lag pr. start i ledige baner.
Eventuelle strykninger må være innlevert senest en time før stevnestart.

Startkontingent kr. 75, - pr. individuell øvelse, kr. 150, - pr. lagøvelse.
Startkontingent sendes til SIL, Svømmegruppa, v/Merete Gandrud,
Fagerheimveien 7, 1659 Torp. **Bankgiro: 1090. 07. 49274**

Påmelding sendes på standardformat (stevnebørsen eller kobben) til e-mail:
fredriksborg@hotmail.no

De som ikke har program som generer riktig fil (uni_p.txt) kan sende påmelding i word eller excel format. Heatene vil bli satt opp etter bestetid uansett klasse.

Startlister vil bli lagt ut på våre hjemmesider:

www.kongstensvommeren.no og www.silsvomming.no

Resultatlistene vil også bli lagt ut på våre hjemmesider umiddelbart etter stevnet.

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.

Overnatting:

Vi kan tilby overnatting ved St. Olav Videregående skole, vis a vis Sarpsborghallen eller våre samarbeidshoteller (Se siste side)

Premiering:

I individuelle øvelser vil det være gave-premier etter kupongprinsippet.

Individuelle øvelser:

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

1/3 premiering for senior damer og herrer.

Jenter/gutter født 1999-2001 får en deltagerpremie uansett antall øvelser.

Premiering på høyeste oppnådde sammenlagte poengsum på 5 øvelser.

Kr.500,- i hver årsklasse. NB! Det må startes i minst 5 øvelser. De 5 beste poengsummene uansett øvelse er tellende. Gjelder ikke årsklasse 2001.

Spørsmål

Vedr. innbydelsen eller arrangementet rettes til:

Stevneleder:	Tommy Kvilvang	tommy@kvilvang.com	Mobil: 47 86 18 80
Eller	Per Ivar Søfteland	v-soef@online.no	Mobil: 95 79 97 93
Påmeldinger:	Knut Espen Hystad	fredriksborg@hotmail.no	Mobil: 95 20 67 33

Øvelser og tider:

Lørdag:

Lagledermøte:	09:00
Innsvømming:	09:00
Stevnestart:	10:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
1	400 Fri	Sr - 01	2	400 Fri	Sr - 01
3	100 Bryst	Sr - 01	4	100 Bryst	Sr - 01
5	50 Butterfly	Sr - 01	6	50 Butterfly	Sr - 01
7	200 Rygg	Sr - 01	8	200 Rygg	Sr - 01
9	100 Medley	Sr - 01	10	100 Medley	Sr - 01
PAUSE					
11	200 Butterfly	Sr - 01	12	200 Butterfly	Sr - 01
13	100 Fri	Sr - 01	14	100 Fri	Sr - 01
15	50 Rygg	Sr - 01	16	50 Rygg	Sr - 01
17	200 Bryst	Sr - 01	18	200 Bryst	Sr - 01
19	4x100 Fri	Sr/jr	20	4x100 Fri	Sr/jr

Premieutdeling for staffet rett etter staffet er ferdig.

Søndag:

Innsvømming:	08:00
Stevnestart:	09:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
21	400 Medley	Sr - 01	22	400 Medley	Sr - 01
23	100 Butterfly	Sr - 01	24	100 Butterfly	Sr - 01
25	50 Fri	Sr - 01	26	50 Fri	Sr - 01
27	4x50 medley	Sr/jr	28	4x50 medley	Sr/jr
PAUSE – Premieutdeling staffet					
29	200 Fri	Sr - 01	30	200 Fri	Sr - 01
31	50 Bryst	Sr - 01	32	50 Bryst	Sr - 01
33	100 Rygg	Sr - 01	34	100 Rygg	Sr - 01
35	200 Medley	Sr - 01	36	200 Medley	Sr - 01

Premieutdeling: Beste sammenlagt poengsum for 5 øvelser PR KLASSE.

Overnatting Fredriksborglekene

Vi kan tilby overnatting på St.Olav videregående skole som ligger ved siden av svømmehallen.

Overnatting på skole m/frokost og matpakke:
150 kr pr. person pr. natt

Bestilling av overnatting m/frokost og matpakke:

Klubb:

Kontaktperson:.....


E-post:

Vi bestiller følgende:


Overnatting på skole m/frokost og matpakke				
fredag/lørdagstk a kr 150	kr	
lørdag/søndagstk a kr 150	kr	
Sum		kr	

Vennligst bruk dette oppsettet. Bestillingen sendes sammen med påmeldingen.
Betales sammen med startkontingenten til konto 1090.07.49274


Overnatting bestilles direkte til en av nedenstående:



Quality Hotel og Badeland
Sarpsborg
Postboks 173
NO-1713 Grålum
Tel.: (+47) 69101500
Fax: (+47) 69101501
E-mail :
booking.sarpsborg@quality.choicehotels.no




SARPSBORG VANDRERHJEM
TUNEHEIMEN
Tuneveien 44
1710 Sarpsborg
Tel : 69145001
Fax : 69142291
E-mail:
sarpsborg.hostel@vandrerhjem.no



Rica Hotels
Den Gode Værdigaper

Rica Saga Hotel
Sandesundsv 1.
1706 SARPSBORG
Tel : 69124200
Fax : 69156080
E-mail : rica.saga.hotel@rica.no



The map shows the city of Sarpsborg with three blue arrows pointing to the locations of the hotels: Quality Hotel (top left), Sarpsborg Vandrerhjem (top right), and Rica Saga Hotel (bottom center). The swimming hall (Svømmehall) is also marked on the map.