



har gleden av invitere dere til
Glomma Cup
2010

Premiering:

*Beste junior utøvere,
damer og herrer
kr 500,-*

*I tillegg blir det 1/3
premiering fra
Swimshop for alle
øvelser*

*Nyhet:
Hovedinngangen
er åpen*

Det blir et **åpent** svømmestevne for senior, junior, masters og alle klasser for funksjonshemmede i Kongstenhallen med alle ÅM øvelsene for de som ønsker og kvalifisere seg.

NYHET: Hovedinngangen vil være åpen. Det er også mulig å slappe av ute i den store kafeteriaen under pausen eller i mellom øvelsene.

Det blir **penge premier** til beste junior utøvere.
Elektronisk tidtaking med resultatstavle.

søndag 19. september 2010



Innsvømming kl.: 09.00 - Stevnestart kl.: 10.00
Lagledermøte kl.: 09.10 - Dommermøte kl.: 09.30

Øvelser

Herrer			Damer		
Øvelse	Distanse	Klasse	Øvelse	Distanse	Klasse
1	400 m fri	Sen-99			
2	50 m bryst	Sen-99	3	50 m bryst	Sen-99
4	50 m fri	Sen-99	5	50 m fri	Sen-99
6	100 m medley	Sen-99	7	100 m medley	Sen-99
8	50 m butterfly	Sen-99	9	50 m butterfly	Sen-99
10	200 m bryst	Sen-99	11	200 m bryst	Sen-99
12	100 m rygg	Sen-99	13	100 m rygg	Sen-99
			14	4x50 m fri	Sen-99
PAUSE- 30 min + innsvømming					
16	200 m rygg	Sen-99	15	400 m fri	Sen-99
18	100 m bryst	Sen-99	17	200 m rygg	Sen-99
20	50 m rygg	Sen-99	19	100 m bryst	Sen-99
22	200 m medley	Sen-99	21	50 m rygg	Sen-99
24	100 m fri	Sen-99	23	200 m medley	Sen-99
26	100 m butterfly	Sen-99	25	100 m fri	Sen-99
28	4x50 m fri	Sen-99	27	100 m butterfly	Sen-99
Premieutdeling beste utøvere og staffet					

Det konkurreres etter NSF's lover og regler.

Bassenget i Kongstenhallen er 25m langt, har 6 baner med ferskvann som holder 27 °C

Junior = 1991 og yngre, Senior = 1990 og eldre
2000 kl. betaler en startavgift (kr.75,-) og mottar en premie uavhengig av antall starter

Påmelding: Sendes elektronisk til ellen_magnusen@hotmail.com
innen 06. september 2010

Etteranmelding er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent.

Startkontingent: Kr. 75,- pr. individuell øvelse og kr. 150,- pr. lagstart.
Startkontingent sendes til:
Sarpsborg Idrettslag, Svømmegruppa, Bankgiro: 1090.07.49274

Tidtaking: Elektronisk tidtaking. Jechsoft.

Spørsmål: Kan rettes til stevneleder, Tommy Kvilvang,
tommy@kvilvang.com eller mob. 47861880

Overnatting: Det finnes flere muligheter for overnatting med gangavstand til svømmehallen. Vår anbefaling : www.fredrikstadmotel.no

Kafeteria: Salg av mat og drikke.