



har gleden av invitere dere til

# Glomma Cup 2011

*Premiering:*

*Beste junior utøvere,  
damer og herrer  
kr 500,- Unntatt  
800m.*

*I tillegg blir det 1/3  
premiering fra  
Swimshop for alle  
øvelser og deltaker  
premie for 01, 00, 99.*

*Nyhet:  
800m på slutten av  
stevnet.*

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 18. september 2011**



**Innsvømming kl.: 09.00 - Stevnestart kl.: 10.00**  
**Lagledermøte kl.: 09.10 - Dommermøte kl.: 09.40**

## Øvelser

Damer			Herrer		
Øvelse	Distanse	Klasse	Øvelse	Distanse	Klasse
1	400 m fri	Sen-01	2	400 m fri	Sen-01
3	50 m bryst	Sen-01	4	50 m bryst	Sen-01
5	50 m fri	Sen-01	6	50 m fri	Sen-01
7	100 m medley	Sen-01	8	100 m medley	Sen-01
9	50 m butterfly	Sen-01	10	50 m butterfly	Sen-01
11	200 m bryst	Sen-01	12	200 m bryst	Sen-01
13	100 m rygg	Sen-01	14	100 m rygg	Sen-01
PAUSE- 30 min + innsvømming					
15	200 m rygg	Sen-01	16	200 m rygg	Sen-01
17	100 m bryst	Sen-01	18	100 m bryst	Sen-01
19	50 m rygg	Sen-01	20	50 m rygg	Sen-01
21	200 m medley	Sen-01	22	200 m medley	Sen-01
23	100 m fri	Sen-01	24	100 m fri	Sen-01
25	100 m butterfly	Sen-01	26	100 m butterfly	Sen-01
27	4x50 m fri	Sen-01	28	4x50 m fri	Sen-01
Premieutdeling beste utøvere og stafjet					
29	800 m fri	Sen-00	30	800 m fri	Sen-00
Det må minst være 3 stk påmeldt pr 800m for at denne øvelsen skal kjøres.					

*Det konkurreres etter NSF's lover og regler.*

*Bassenget i Kongstenhallen er 25m langt, har 6 baner med ferskvann som holder 27<sup>0</sup>C*

**Junior = 1992 og yngre, Senior = 1991 og eldre**

**2001 kl. betaler en startavgift (kr.75,-) og mottar en premie uavhengig av antall starter**

Påmelding: Sendes elektronisk til [pamelding@kongstensvommerne.no](mailto:pamelding@kongstensvommerne.no)  
**innen 10. september 2011**  
Tommy Kvilvang - Mob 47861880  
Etteranmelding er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent.

Startkontingent: Kr. 75,- pr. individuell øvelse og kr. 150,- pr. lagstart.  
Startkontingent sendes til:  
*KSV v/Tina Josefsen Bankgiro: 1000 28 61580*

Tidtaking: Elektronisk tidtaking. Jechsoft.

Spørsmål: Kan rettes til stevneleder, Tommy Kvilvang,  
[tommy@kvilvang.com](mailto:tommy@kvilvang.com) eller mob. 47861880

Overnatting: Det finnes flere muligheter for overnatting med gangavstand til svømmehallen. Vår anbefaling : [www.fredrikstadmotel.no](http://www.fredrikstadmotel.no)

Kafeteria: Salg av mat og drikke.