Premiering:

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

I tillegg blir det 1/3 premiering fra swimstore.no for alle øvelser og deltaker premie for 03, 02, 01.

Det blir 800m på slutten av stevnet.

har gleden av å invitere dere til

Glomma Cup 2013

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 22. september 2013

Rekruttstevnet arrangeres lørdag 21.september.



Innsvømming kl.: 09.00 - Stevnestart kl.: 10.00
Lagledermøte kl.: 09.05 - Dommermøte kl.: 09.40

Øvelser

Damer			Herrer		
Øvelse	**Distanse**	**Klasse**	**Øvelse**	**Distanse**	**Klasse**
1	400 m fri	Sen-03	2	400 m fri	Sen-03
3	50 m bryst	Sen-03	4	50 m bryst	Sen-03
5	50 m fri	Sen-03	6	50 m fri	Sen-03
7	100 m medley	Sen-03	8	100 m medley	Sen-03
9	50 m butterfly	Sen-03	10	50 m butterfly	Sen-03
11	200 m bryst	Sen-03	12	200 m bryst	Sen-03
13	100 m rygg	Sen-03	14	100 m rygg	Sen-03
PAUSE- 30 min + innsvømming					
15	200 m rygg	Sen-03	16	200 m rygg	Sen-03
17	100 m bryst	Sen-03	18	100 m bryst	Sen-03
19	50 m rygg	Sen-03	20	50 m rygg	Sen-03
21	200 m medley	Sen-03	22	200 m medley	Sen-03
23	100 m fri	Sen-03	24	100 m fri	Sen-03
25	100 m butterfly	Sen-03	26	100 m butterfly	Sen-03
27	4x50 m fri	Sen-03	28	4x50 m fri	Sen-03
Premieutdeling beste utøvere og staffet					
29	800 fri	Sen-01	30	800 m fri	Sen-01
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 ^{0}C

Junior = 1992 og yngre, Senior = 1993 og eldre
2003 kl. betaler en startavgift (kr.75,-) og mottar èn premie uavhengig av antall starter

Påmelding: Sendes elektronisk til **pamelding@kongstensvommerne.no innen 14. september 2013**
Bernt Ole - Mob 913 67 853
Etteranmelding er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent.

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

Tidtaking: Elektronisk tidtaking. Jechsoft.

Spørsmål: Kan rettes til stevneleder, Tommy Kvilvang, tommy@kongstensvommerne.no 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.