har gleden av å invitere dere til

Glomma Cup
Uapprobert
2013



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

ALLE FÅR PREMIE : -)

NB ! Helautomatisk elektronisk tidtaking med resultattavle.

lørdag 21. september 2013

Approbert stevne arrangeres søndag 22.september

Innsvømming kl.: 15.30 - Stevnestart kl.: 16.30
Lagledermøte kl.: 15.40

Øvelser

Mixed		
Øvelse	**Distanse**	**Klasse**
1	25 m bryst	Alle
2	50 m fri	Alle
3	25 m rygg	Alle
4	50 m bryst	Alle
5	100 m medley	Alle
	Pause	
6	25 m fri	Alle
7	50 m rygg	Alle
8	100 m fri	Alle
9	25 m butterfly	Alle
10	4x25 m fri	Alle

Bassenget i Kongstenhallen er 25m langt, har 6 baner med ferskvann som holder 27 ^{0}C

Alle mottar en deltager premie.

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. deltager og kr. 150,- pr. lagstart. Startkontigent sendes til: *KSV v/* Jeanette Syversen *Bankgiro: 1000 28 61580*
Tidtaking:	Helautomatisk elektronisk tidtaking med resultattavle. 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.