



Kong Fredrik Outdoor Open

1–2 juni 2013

Langbane i Friluftsbadet i Gamle Fredrikstad

**Dette blir et offisielt og familievennlig stevne.
Nye paller og banetau er på plass.**

I pausen blir det 10 min. underholdningsinnslag svømme Norge aldri har sett maken til !!!



- Det blir et åpent svømmestevne for senior, junior, masters og alle klasser for funksjonshemmede i friluftsbadet i Fredrikstad med en god blanding av øvelser.
- Siden dette er et familievennlig stevne vil vi arrangere et kort uapprobert stevne på lørdag morgen før det approberte stevnet starter. Øvelsene blir, 50 fri, 50 bryst, 50 rygg, 100 fri og 100 bryst.
- Stupetårn, Vannsklie, Volleyballbane, stort uteareale med stor plen er noen av det som er mulig og bruke under stevnet. I tillegg til garderobene ute, vil også garderobene inne samt badstuer være åpne under hele stevnet.
- Vi vil også sette opp store telt for opphold hvis værgudene ikke er på vår side.
- Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.



Bassenget:

Bassenget er 50 m med 8 baner, ferskvann med temperatur 26 grader C.
Helautomatisk tidtaking med resultatavle og livetiming.

Påmelding:

Påmelding må være sendt oss senest **19. mai 2013.**

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 Kongstensvømmerne v/Kong Fredrik, Postboks 20, 1629 Gamle Fredrikstad, **Bankgiro: 1000.28.61580** Husk og merk betaling med klubbnavn.

Påmelding sendes på standardformat (stevnebørsen eller kobben) og påmeldingsliste til e-mail: pamelding@kongstensvommerne.no

Heatene vil bli satt opp etter bestetid uansett klasse.

Startlister vil bli lagt ut på www.livetiming.no og ltmobil.medley.no

Resultatlistene og uni_r fil vil også bli lagt ut på livetiming.no umiddelbart etter stevnet.

Av sportslige hensyn kan det 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 evt. stryke øvelser om påmeldingen tilsier det.

Overnatting:

Vi kan tilby to typer overnatting.

- Fredrikstad Motell og Camping som er vegg i vegg med svømmehallen, og KUN 300kr pr natt inkl. frokost og matpakke.
- Gudeberg Skole som er 10 minutter gange fra svømmehallen, her kan vi tilby 150 kr pr natt inkl. frokost og matpakke.

Oversiktskart er på siste side.

Premiering:

I individuelle og stafett-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 2001-2003 får en deltagerpremie uansett antall øvelser.

Spørsmål

Vedr. innbydelsen eller arrangementet rettes til:

Stevneleder: Tommy Kvilvang tommy@kongstensvommerne.no Mobil: 47 86 18 80

Påmeldinger: Bernt Gulbrandsen pamelding@kongstensvommerne.no Mobil: 91 36 78 53

Øvelser og tider:

Lørdag uapprobært: Innsvømming 07:45, Stevnestart 09:00. De approberte svømmerne er velkommen til å svømme inn i egne baner.

Lørdag:

Lagledermøte: 11:00
Innsvømming: 11:00 eller så snart det uapproberte stevnet er klart
Stevnestart: 12:00

Øv. nr.	Gutter		Øv. nr.	Jenter	
1	50 Fri	Sr - 03	2	50 Fri	Sr - 03
3	100 Rygg	Sr - 03	4	100 Rygg	Sr - 03
5	200 Bryst	Sr - 03	6	200 Bryst	Sr - 03
7	100 Butterfly	Sr - 03	8	100 Butterfly	Sr - 03
					Sr - 03
PAUSE					
9	200 Medley	Sr - 03	10	200 Medley	Sr - 03
11	50 Rygg	Sr - 03	12	50 Rygg	Sr - 03
13	200 Fly	Sr - 03	14	200 Butterfly	Sr - 03
15	4x100 Fri	Sr/jr	16	4x100 Fri	Sr/jr
17	1500 Fri	NB: Sr - 98	18	1500 Fri	NB: Sr - 98

Søndag:

Innsvømming: 07:30
Stevnestart: 08:30

Øv. nr.	Gutter		Øv. nr.	Jenter	
19	100 Fri	Sr - 03	20	100 Fri	Sr - 03
21	400 Fri	Sr - 03	22	400 Fri	Sr - 03
23	400 Medley	NB: Sr - 98	24	400 Medley	NB: Sr - 98
25	100 Bryst	Sr - 03	26	100 Bryst	Sr - 03
PAUSE					
27	50 Bryst	Sr - 03	28	50 Bryst	Sr - 03
29	200 Rygg	Sr - 03	30	200 Rygg	Sr - 03
31	50 Butterfly	Sr - 03	32	50 Butterfly	Sr - 03
33	200 Fri	Sr - 03	34	200 Fri	Sr - 03

Triatlon: Etter det offisielle stevnet er over på søndag, er det mulig vi arrangerer triatlon. Mer info kommer om dette senere.

Overnatting Kong Fredrik Outdoor Open

Vi kan tilby to alternative overnattingsmuligheter: Fredrikstad Motell og Camping som ligger ved siden av svømmehallen eller Gudeberg skole som ligger 8-10 minutter og gå fra hallen

Bestilling av overnatting m/frokost og matpakke:

Klubb:

Kontaktperson:

E-post og mobil: og

Vi bestiller følgende:

Overnatting på Motell m/frokost og matpakke

fredag/lørdagstk a kr 300	kr
lørdag/søndagstk a kr 300	kr
Sum		kr

Overnatting på skole m/frokost og matpakke

fredag/lørdagstk a kr 150	kr
lørdag/søndagstk a kr 150	kr
Sum		kr

Bestillingen sendes sammen med påmeldingen.

Betales sammen med startkontingenten til konto 1000.28.61580

Oversiktskart over område.

- Grønt over overnatting
- Blått er parkering
- Rødt er inngang
- Til høyre for Motell og Camping har vi en stor Golfbane med spesial priser for oss.
- Til venstre for svømmeanlegget har vi den vakre Gamle byen med Peppes Pizza og andre koselige kafeteriaer og restauranter for middag på kvelden.

