



# Kong Fredrik Outdoor Open Uapprobert 1. juni 2013 Langbane i Friluftbadet i Gamle Fredrikstad

**Uapprobert rekrutt stevne.  
Nye paller og banetau er på plass.**



- Etter det uapproberte stevnet vil det bli et offisielt apporbert stevne.
- Stupetårn, Vannsklie, Vollyballbane, stort uteareal med stor plen er noen av det som er mulig å 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.



**Bassenget:**

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

**Påmelding:**

Påmelding må være sendt oss senest **19. mai 2013**.  
Etteranmeldelser er mulig i ledig bane mot dobbel startkontigent..

Startkontigent kr. 75, - pr. deltager uansett antall starter. Vi sender faktura  
Startkontigent 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](mailto:pamelding@kongstensvommerne.no)

Heatene vil bli satt opp etter klasse.

Startlister vil bli lagt ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) og [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no)  
Resultatlistene vil også bli lagt ut på [livetiming.no](http://livetiming.no) umiddelbart etter stevnet. Uni\_r filer sende ut  
pr epost 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:**

Deltager premie til alle.

**Spørsmål**

Vedr. innbydelsen eller arrangementet rettes til:

Stevneleder: Tommy Kvilvang [tommy@kongstensvommerne.no](mailto:tommy@kongstensvommerne.no) Mobil: 47 86 18 80  
Påmeldinger: Bernt Gulbrandsen [pamelding@kongstensvommerne.no](mailto:pamelding@kongstensvommerne.no) Mobil: 91 36 78 53

## Øvelser og tider:

### Lørdag uapprobert:

Innsvømming fra 07:45  
Lagledermøte: 08:15  
Stevnestart: 09:00

Øv. nr.	Mix	Øv. nr.	Mix
1	50 Fri	2	50 Bryst
3	100 Fri	4	50 Rygg
5	4x50 fri		

### KLASSEINDELING:

Rekruttstevnet har en åpen klasse.

Her er en unik mulighet for de unge håpefulle svømmerne til å prøve seg på langbane.

De yngre som deltar på det uapproberte stevnet kan leke seg i sklien, lille bassenget og stupetårnet mens evt. storesøsken er med på det approberte stevnet. Selv om dere ikke har søsken som er med på det approberte stevet er det bare hyggelig om dere blir igjen og nyter dagen i friluftsbadet.

Vel møtt. Sees 1.juni.

## 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/lørdag .....stk a kr 300 kr .....

lørdag/søndag .....stk a kr 300 kr .....

Sum kr .....

#### Overnatting på skole m/frokost og matpakke

fredag/lørdag .....stk a kr 150 kr .....

lørdag/søndag .....stk 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.

