

# FREDRIKSBORGGLEKENE

**Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL Svømmegruppa  
inviterer til Fredriksborglekene 12.-13. januar 2019.  
Her er en gylden mulighet for å teste bassenget før LÅMØ**

**Sted: Kongstenhallen, Torsnesveien 12, 1630 Gamle Fredrikstad**



## **Premiering**

Beste sammenlagte poengsum for 5 øvelser.

**Gavekort à kr 500,- pr. årsklasse**

1/3 premiering med gavekort



**Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL, Svømmegruppa**



# FREDRIKSBOGGLEKENE

## **Bassenget:**

### **Helt nytt stålbasseng.**

Bassenget er 25 m med 6 baner, ferskvann med temperatur 27 °C.  
Helautomatisk tidtaking med resultattavle og Livetiming.

## **Påmelding:**

Påmelding må være mottatt innen **2. januar 2019 kl. 24.00.**

Startkontingent: 100,- pr. individuell øvelse, 200,- pr. lagøvelse

Etteranmeldelser: 200,- pr. individuell øvelse, 400,- pr. lagøvelse (pr. start i ledige baner).

Strykninger ønskes innlevert så raskt som mulig, men senest en time før stevnestart.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet.

Påmelding sendes på standardformat (stevnebørsen eller kobben) og påmeldingsliste til e-mail: [fredriksborg@hotmail.no](mailto:fredriksborg@hotmail.no)

De som ikke har program som generer riktig fil (uni\_p.txt), kan sende påmelding Excel format. Excellfil finnes på [www.livetiming.medley.no](http://www.livetiming.medley.no)

Heatene vil bli satt opp etter bestetid uavhengig av årsklasse.

Startlister blir lagt ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) og [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no)

Resultatlistene og uni\_r fil blir lagt ut på [livetiming.no](http://livetiming.no) kort tid etter stevneslutt.

Det kan 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 om påmeldingen tilsier det.

## **Overnatting:**

Vi kan tilby overnatting ved Gudebergskole.

## **Premiering:**

### **Individuelle øvelser:**

1/3 premiering i hver årsklasse for jenter og gutter.

1/3 premiering for senior damer og herrer.

Jenter/gutter født 2007-2010 får en deltagerpremie uansett antall øvelser.

### **Premiering på høyeste oppnådde sammenlagte poengsum på 5 øvelser.**

500,- i hver årsklasse. NB! Det må startes i minst 5 øvelser. De 5 beste poengsummene uansett øvelse er tellende. Gjelder ikke årsklasse 2007 - 2010

## **Spørsmål**

Vedrørende innbydelsen eller arrangementet kan rettes til:

Stevneleder: Bernt Ole Gulbrandsen [fredriksborg@hotmail.no](mailto:fredriksborg@hotmail.no)

Mobil: 91 36 78 53

Eller Per Ivar Søfteland [per.ivar.softeland@hotmail.com](mailto:per.ivar.softeland@hotmail.com)

Mobil: 95 79 97 93

Påmeldinger: Bernt Ole Gulbrandsen [fredriksborg@hotmail.no](mailto:fredriksborg@hotmail.no)

Mobil: 91 36 78 53





# FREDRIKSBOGGLEKENE

## Øvelser og tider:



### Lørdag 12. januar:

Lagledermøte: 08:00

Innsvømming: 07:30

Stevnestart: 09:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
1	400 Fri	Sr - 10	2	400 Fri	Sr - 10
3	100 Bryst	Sr - 10	4	100 Bryst	Sr - 10
5	50 Butterfly	Sr - 10	6	50 Butterfly	Sr - 10
7	200 Rygg	Sr - 10	8	200 Rygg	Sr - 10
9	100 Medley	Sr - 10	10	100 Medley	Sr - 10
<b>PAUSE</b>					
11	200 Butterfly	Sr - 10	12	200 Butterfly	Sr - 10
13	100 Fri	Sr - 10	14	100 Fri	Sr - 10
15	50 Rygg	Sr - 10	16	50 Rygg	Sr - 10
17	200 Bryst	Sr - 10	18	200 Bryst	Sr - 10
19	4x100 Fri	Sr/jr	20	4x100 Fri	Sr/jr

### Søndag 13. januar:

Innsvømming: 08:00

Stevnestart: 09:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
21	400 Medley	Sr - 10	22	400 Medley	Sr - 10
23	100 Butterfly	Sr - 10	24	100 Butterfly	Sr - 10
25	50 Fri	Sr - 10	26	50 Fri	Sr - 10
27	4x50 medley	Sr/jr	28	4x50 medley	Sr/jr
<b>PAUSE</b>					
29	200 Fri	Sr - 10	30	200 Fri	Sr - 10
31	50 Bryst	Sr - 10	32	50 Bryst	Sr - 10
33	100 Rygg	Sr - 10	34	100 Rygg	Sr - 10
35	200 Medley	Sr - 10	36	200 Medley	Sr - 10

Premieutdeling: Beste sammenlagt poengsum.



# FREDRIKSBORGLEKENE

## Overnatting Fredriksborglekene

Vi kan tilby overnatting på skole.

Overnatting på skole m/frokost og matpakke:  
200 kr pr. person pr. natt

*Bestilling av overnatting m/frokost og matpakke:*

Klubb: .....

Kontaktperson: .....

E-post: .....

*Vi bestiller følgende:*



Overnatting på skole m/frokost og matpakke

fredag/lørdag	.....stk a kr 200	kr	.....
lørdag/søndag	.....stk a kr 200	kr	.....
Sum		kr	.....

Vennligst bruk dette oppsettet. Bestillingen sendes sammen med påmeldingen



# FREDRIKSBORGGLEKENE

Hoteller/ Overnatting			
	Scandic Hotell City Gunnar Nilsens gate 9 1607 Fredrikstad <a href="mailto:resepsjon@hotelcity.no">resepsjon@hotelcity.no</a> Telefon: +47 69 38 56 00		
Dato	Rom	Pris pr. rom	Ref
12-13.1.2019	Enkeltrom Dobbelrom Trippelrom	Kr. 825,- Kr. 970,- Kr. 1.090,-	LÅMØ19
Overnatting med frokostbuffé			
Bestilles direkte av den enkelte klubb hos Scandic			
	Fredrikstad motell og camping Torsnesveien 16/18, 1630 Gamle Fredrikstad <a href="tel:95855500">Telefonnummer: 958 55 500</a>		
Bestilles direkte av den enkelte klubb hos Fredrikstad motell			

