

Kongstensvømmerne
har gleden av å invitere dere til



Kong Fredrik Outdoor Open rekrutt 11 juni 2022 Langbane i Friluftbadet i Gamle Fredrikstad

Uapprobert stevne.



Etter det uapporberte stevnet vil det bli et offisielt apporbert stevne.

- Stupetårn, Vannsklie, Volleyballbane, 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 6 baner, ferskvann med temperatur 26 grader C.
Helautomatisk tidtaking med resultatavle.

Påmelding:

Påmelding må være sendt oss senest **1 juni 2022**.
Etteranmeldelser er mulig i ledig bane mot dobbel startkontigent.

Startkontigent kr. 100, - pr. deltager uansett antall starter.
Startkontigent faktureres i etterkant.

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

Heatene vil bli satt opp etter beste tid.

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

Premiering:

Deltager premie til alle. Det vil bli felles utdeling av deltagerpremie etter staffet.

Spørsmål

Vedr. innbydelsen eller arrangementet rettes til:

Stevneleder: Bernt Ole Gulbrandsen

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

Øvelser og tider:

Lørdag uapprobert:

Innsvømming fra 08:30

Lagledermøte: 08:45

Stevnestart: 09:30

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 friluftbadet.

Oversiktskart over område.

- Grønt over overnatting
- Blått er parkering
- Rødt er inngang
- Til venstre for svømmeanlegget har vi den vakre Gamle byen med koselige kafeteriaer og restauranter for middag på kvelden.

