

Kongstensvømmerne
har gleden av å invitere dere til



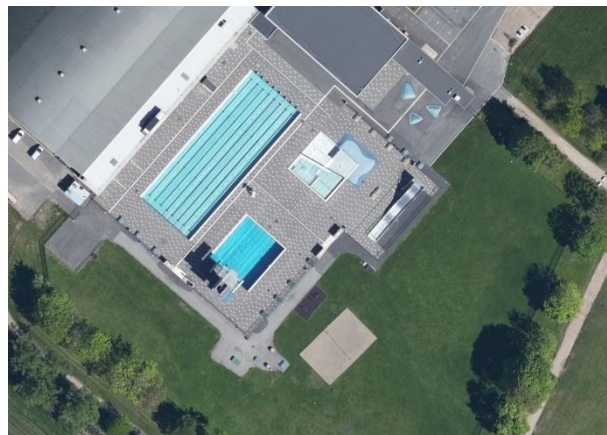
Kong Fredrik Outdoor Open rekrutt 6 juni 2026 Langbane i Friluftbadet i Gamle Fredrikstad

Uapprobert stevne, med mulighet for
skoleovernatting fredag til lørdag 😊



Etter det uapproberte stevnet vil det bli et offisielt approbert stevne.

- Volleyballbane, stort uteareal med stor plen er noe av det som er mulig å bruke under stevnet.
- Vi vil også sette opp store telt for opphold hvis værgudene ikke er på vår side.
- **Innendørs bassenget vil være åpent for inn- og utsvømming. Her finner dere også garderober**



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 **27 mai 2026**.
Etteranmeldelser er mulig i ledig bane mot dobbel startkontigent.

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

Påmelding sendes samlet fra klubb, fortrinnsvis via medley.no (har dere tider er det fint om dere legger dette inn på svømmerne. Eventuelt om dere har deltatt på annet uapprobert stevne å fått tilsendt uni_r fil, så kan denne sendes med, slik at utøverne får tider i heatoppsettet) , eller standardformat uni_p (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: Morten Reed Breivik morten@kongstensvommerne.no

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

Øvelser og tider:

Lørdag uapprobert:

Innsvømming fra 08:30
Lagledermøte: 08:45
Stevnestart: 10:00

Øv. nr.	Gutter	Øv. nr.	Jenter
1	50 Fri	2	50 Fri
3	50 Bryst	4	50 Bryst
5	100 Fri	6	100 Fri
7	50 Rygg	8	50 Rygg
9. 4x50 fri Mix			

KLASSEINDELING:

Rekruttstevnet har en åpen klasse.

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

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.

