



# Haldens Svømmeklub

innbyr til uapprobert stevne.

## Fredriksten Cup 2016

i Remmenhallen lørdag 12.3-2016.

### Stevnestart kl.: 16:00 Innsvømming fra kl.: 15:00

Bassenget i Remmenhallen er 25 m, har 6 baner, ferskvann og holder ca. 27 °C.

#### PÅMELDING:

Innen 4.mars kl. 22.00 sendes til e-mail: [paamelding@haldens-svømmeklub.com](mailto:paamelding@haldens-svømmeklub.com)

De som ikke har program som generer uni\_p.txt fil kan sende påmelding i word eller excel format

#### STARTAVGIFT:

Uapprobert: kr. 100,- pr. deltaker uansett antall øvelser.

Startavgift faktureres ved registrert påmelding.

#### Lagledermøte:

15:15-15:45

#### ETTERANMELDING:

Er mulig på lagledermøte, i ledige baner mot dobbel startavgift.

#### ØVELSER:

Øvelse 1 25 m fri, mixed
Øvelse 2 50 m bryst, mixed
Øvelse 3 25 m rygg, mixed
Øvelse 4 50 m fri, mixed
Øvelse 5 25 m butterfly, mixed
Øvelse 6 50 m rygg, mixed
Øvelse 7 25 m bryst, mixed
Øvelse 8 100 m fri, mixed
Øvelse 9 4*50 m fri, mixed

#### DØMMING:

I et uapprobert stevne disktes ikke svømmerne. Det er manuell tidtaking.

#### PREMIERING:

Deltagerpremie til alle.

#### SPØRSMÅL:

Tommy Elandsson, E-mail: [tommy@halden.net](mailto:tommy@halden.net), Mobil 992 48 979