

FREDRIKSBORGLEKENE

**Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL, Svømmegruppa
inviterer til Fredriksborglekene 11.-12. januar 2020.**

**Åpent svømmestevne for senior, junior, masters
og alle klasser for funksjonsnedsatte.**

**Stevnet er godkjent og arrangeres
i henhold til NSF's lover og regler.**

Sted : Sarpsborghallen, Dronningens gate 53, 1723 Sarpsborg



Premiering

Beste sammenlagte poengsum for 5 øvelser.

Gavekort à kr 500,- pr. årsklasse, unntatt 2010 og 2011

1/3 premiering med gavekort



Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL, Svømmegruppa



FREDRIKSBOGGLEKENE

Bassenget:

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

Påmelding:

Påmelding må være mottatt innen **3. januar 2020 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

De som ikke har program som generer riktig fil (uni_p.txt), kan sende påmelding Excel format.
Excellfil finnes på www.livetiming.medley.no
Heatene vil bli satt opp etter bestetid uavhengig av årsklasse.

Startlister blir lagt ut på www.livetiming.no og ltmobil.medley.no
Resultatlister og uni_r fil blir lagt ut på 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.

Dommere:

Er det foreldre som er dommere som skal på stevnet, håper vi de kan ta en økt eller to.

Overnatting:

Vi kan tilby overnatting ved St. Olav Videregående skole, vis a vis Sarpsborghallen eller hoteller i nær omkrets (Se siste side)

Premiering:

Individuelle øvelser:

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

1/3 premiering for senior damer og herrer.

Jenter/gutter født 2010-2011 får en deltagerpremie uansett antall øvelser.

Premiering på høyeste oppnådde sammenlagte poengsum på 5 øvelser.

Gavekort à kr 500,- i hver årsklasse. NB! Det må startes i minst 5 øvelser. De 5 beste poengsummene uansett øvelse er tellende. Gjelder ikke årsklasse 2010-11

Spørsmål

Vedrørende innbydelsen eller arrangementet kan rettes til:

Stevneleder: Bernt Ole Gulbrandsen fredriksborg@hotmail.no

Mobil: 91 36 78 53

Eller Per Ivar Søfteland per.ivar.softeland@hotmail.com

Mobil: 95 79 97 93

Påmeldinger: Bernt Ole Gulbrandsen fredriksborg@hotmail.no

Mobil: 91 36 78 53



FREDRIKSBOGGLEKENE

Øvelser og tider:



Lørdag 13. januar:

Lagledermøte: 08:00

Innsvømming: 07:30

Stevnestart: 09:00

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

Søndag 14. januar:

Innsvømming: 08:00

Stevnestart: 09:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
21	400 Medley	Sr - 11	22	400 Medley	Sr - 11
23	100 Butterfly	Sr - 11	24	100 Butterfly	Sr - 11
25	50 Fri	Sr - 11	26	50 Fri	Sr - 11
27	4x50 Medley	Sr	28	4x50 Medley	Sr
PAUSE					
29	200 Fri	Sr - 11	30	200 Fri	Sr - 11
31	50 Bryst	Sr - 11	32	50 Bryst	Sr - 11
33	100 Rygg	Sr - 11	34	100 Rygg	Sr - 11
35	200 Medley	Sr - 11	36	200 Medley	Sr - 11

Premieutdeling: Beste sammenlagt poengsum.



Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL, Svømmegruppa



FREDRIKSBORGLEKENE

Overnatting Fredriksborglekene

Vi kan tilby overnatting på St.Olav videregående skole som ligger ved siden av svømmehallen.

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/lørdagstk a kr 200 kr

lørdag/søndagstk a kr 200 kr

Sum kr

Vennligst bruk dette oppsettet. Bestillingen sendes sammen med påmeldingen.

Overnatting bestilles direkte til en av nedenstående:



Quality Hotel og Badeland
Sarpsborg
Postboks 173
NO-1713 Grålum
Tel.: (+47) 69101500
Fax: (+47) 69101501
E-mail :
booking.sarpsborg@quality.choicehotels.no



SARPSBORG VANDRERHJEM
TUNEHEIMEN
Tuneveien 44
1710 Sarpsborg
Tel : 69145001
Fax : 69142291
E-mail:
sarpsborg.hostel@vandrersentrum.no



Rica Hotels
Sandesundsv 1.
1706 SARPSBORG
Tel : 69124200
Fax : 69156080
E-mail : rica.saga.hotel@rica.no

