



har gleden av å invitere dere til

Glomma Cup 2020

Premiering:

*Beste junior utøvere,
damer og herrer
Gavekort a' kr 500,-
Unntatt 800m.*

*I tillegg blir det 1/3
premiering fra
swimstore.no for alle
øvelser og deltaker
premie for 2010 og
2011.*

*Det blir
800m på slutten av
stevnet.*

Det blir et **åpent** svømmestevne for senior, junior, masters og alle klasser for funksjonsnedsatte i Kongstenhallen med alle LÅMØ øvelsene for de som ønsker å kvalifisere seg.

Inngang skjer fra hovedinngangen på fremsiden. Det er også mulig å slappe av ute i kafeteriaen under pausen eller mellom øvelsene.

Det blir **Gavekort a' kr 500** til beste junior utøvere.
Elektronisk tidtaking med livetiming.

Søndag 20. september 2020



Innsvømming kl.: 09.00 - Stevnestart kl.: 10.00
Lagledermøte kl.: 09.05 - Dommermøte kl.: 09.30

Øvelser

Damer			Herrer		
Øvelse	Distanse	Klasse	Øvelse	Distanse	Klasse
1	400 m fri	Alle	2	400 m fri	Alle
3	50 m bryst	Alle	4	50 m bryst	Alle
5	50 m fri	Alle	6	50 m fri	Alle
7	100 m medley	Alle	8	100 m medley	Alle
9	50 m butterfly	Alle	10	50 m butterfly	Alle
11	200 m bryst	Alle	12	200 m bryst	Alle
13	100 m rygg	Alle	14	100 m rygg	Alle
PAUSE- 30 min					
15	200 m rygg	Alle	16	200 m rygg	Alle
17	100 m bryst	Alle	18	100 m bryst	Alle
19	50 m rygg	Alle	20	50 m rygg	Alle
21	200 m medley	Alle	22	200 m medley	Alle
23	100 m fri	Alle	24	100 m fri	Alle
25	100 m butterfly	Alle	26	100 m butterfly	Alle
27	4x50 m fri	Alle	28	4x50 m fri	Alle
Premieutdeling beste utøvere og staffet					
29	800 fri	Alle	30	800 m fri	Alle
Det må minst være 3 stk påmeldt pr 800m for at denne øvelsen skal kjøres.					

*Det konkurreres etter NSF's lover og regler.
Bassenget i Kongstenhallen er 25m langt, har 6 baner med Omegapaller,
ferskvann som holder 27 °C*

**Junior gutter 2002 og yngre, Senior gutter = 2001 og eldre,
Junior jenter 2003 og yngre, Senior jenter 2002 og eldre.
2010-11 betaler en startavgift (kr.100,-) og mottar en premie uavhengig av antall starter**

Påmelding: Sendes elektronisk til pamelding@kongstensvommerne.no
innen **9. september 2020**
Bernt Ole - Mob 913 67 853
Etteranmelding er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent.
Vi forbeholder oss retten til heatbegrensning ved stor deltagelse eller sportslige hensyn

Startkontingent: Kr. 100,- pr. individuell øvelse og kr. 200,- pr. lagstart.
Startkontingent faktureres i etterkant.

Tidtaking: Elektronisk tidtaking. Livetiming.

Spørsmål: Kan rettes til stevneleder, Bernt Ole Gulbrandsen,
stevne@kongstensvommerne.no eller 91367853