

INNBYDELSE TIL

ARABERSVØM

LØRDAG 20. OG
SØNDAG 21. SEPTEMBER 2003

Haugesund Svømmeklubb har gleden av å innvitte til Åpent Stevne (ARABERSVØM) i Haraldshallen i Haugesund den 20.og 21. September 2003.

Stevnet arrangeres etter NSF`s lover og regler.
Bassenget er 25 meter, har 6 baner og holder ca. 27 C.
Bølgebrytende baneskillere. Saltvann.
Manuell tidtaking, og det er påbudt med badehette.

Premiering.

Det er vanlig 1/3 premiering. Medaljer eller Verdikupong (Valgfritt) og bestemannspremie (Premiebord) til beste gutt og jente i alle årsklasser. 1992,91,90,89,88,87,86,85, Senior. Alle kan delta i alle øvelser.

Araber pris går til beste Jente og Gutt. Til de som oppnår høyest poengsum på 400 fri + en valgfri øvelse.
Vi benytter internasjonal poengtabell for utregning av bestemannspremiene.

Påmelding:

Påmelding innen 10. september Kl. 2400 til:

Haugesund Svømmeklubb.

Postboks 155.

5501 Haugesund.

Telefon: 52843021 (privat), mobil 95989176 eller til Klubbkontor 52729832

E- mail: <mailto:hgsdsvkl@start.no>

Påmeldingen sendes på diskett eller helst e-mail <mailto:hgsdsvkl@start.no>, eller på NSF's standard påmeldingslister eller maskinskrevet liste med samme opplysning

Vi kjører Safir Stevnebørsen.

Det er ingen etteranmelding.

Startkontingent:

Kr. 50,- pr individuell start, kr. 100,- pr. lag.

Startavgiften betales samtidig med påmeldingen til:

Haugesund Svømmeklubb

Bankkonto: 32404261885

Postboks 155, 5501 Haugesund.

ØVELSESOPPSETT LØRDAG:

Øvelse 1: 400 m Fri. Herrer
Øvelse 2: 400 m Fri. Damer
Øvelse 3: 50 m Rygg. Herrer
Øvelse 4: 50 m Rygg. Damer
Øvelse 5: 100 m B. Fly. Herrer
Øvelse 6: 100 m B. Fly. Damer
Øvelse 7: 50 m Fri. Herrer
Øvelse 8: 50 m Fri. Damer

PAUSE

Øvelse 9: 100 m Bryst. Herrer
Øvelse 10: 100 m Bryst. Damer
Øvelse 11: 200 m Rygg. Herrer
Øvelse 12: 200 m Rygg. Damer
Øvelse 13: 100 m I.Medley. Herrer
Øvelse 14: 100 m I.Medley. Damer
Øvelse 15: 4 X 100 Fri. Herrer
Øvelse 16: 4 X 100 Fri. Damer

ØVELSESOPPSETT SØNDAG:

Øvelse 17: 800 m Fri. Damer
Øvelse 18: 800 m Fri. Herrer
Øvelse 19: 50 m Bryst. Damer
Øvelse 20: 50 m Bryst. Herrer
Øvelse 21: 100 m Fri. Damer
Øvelse 22: 100 m Fri. Herrer
Øvelse 23: 100 m Rygg. Damer
Øvelse 24: 100 m Rygg. Herrer

PAUSE

Øvelse 25: 200 B.Fly. Damer
Øvelse 26: 200 B.Fly. Herrer
Øvelse 27: 200 m I. Medley. Damer
Øvelse 28: 200 m I. Medley. Herrer
Øvelse 29: 50 m B.Fly. Damer
Øvelse 30: 50 m B. Fly. Herrer
Øvelse 31: 4X100 m Medley. Damer
Øvelse 32: 4X100 m Medley. Herrer

Stevnestart:

Lørdag:

Stevnestart.....kl.11.00

Innsvømming.....kl.09.00

Lagledermøte.....kl.10.15

Søndag:

Stevnestart.....kl.09.00

Innsvømming.....kl.07.30

Overnatting: Om det ønskes overnatting på skole / klubbhus eller lignende kan dette la seg ordne. Send en oversikt på vedlagte skjema over antall som ønsker overnatting og betal sammen med startkontingenten innen 10. September. Pris for overnatting på skole / Klubbhus er kr. 50,- pr. pers. pr. natt. Ta med liggeunderlag, Sovepose.

Måltider: Det vil bli anledning å få kjøpt frokostpakke i svømmehallen.
For de som overnatter på skole / klubbhus.
Påsmurt Baguett, frukt og Juice. Dette må da forhåndsbestilles (vedlagt skjema)
sendes og betales sammen med startavgift og evt. overnatting innen 10.
september.
Frokost: lørdag og søndag kr. 40,- pr. måltid.
Det vil bli kafe i forbindelse med stevne.

Kontaktpersoner.

Stevneopplysning, m.m. Arvid Høyberg Tlf. 52843021. Mob. 95989176
E.Mail. arvid.hoyberg@tiscali.no

Overnatting. Knut. O. Furali Tlf. 52726306. Mob. 91842282
E.Mail kfural@online.no

Stevnekontoret vil være åpent fra Lørdag 20. sept kl. 09.00 og til stevnets slutt.

ARABERSVØM 2003.

	Antall	Kostnad	Sum
Indiv.starter		Kr 50	
Stafetter		Kr 100	
Overnatting lørd/sønd		Kr 50	
Frokost søndag		Kr 40	
	Totalt	Kr	

Klubb: -----
Lagleder: -----
Kontaktperson: -----
Telefonnummer: -----

Dette skjema sendes inn sammen med påmeldingsskjema.
hgsdsvkl@start.no

Betalingen sendes på bankgiro til:
Haugesund Svømmeklubb
Pb 155
5501 Haugesund.

Bankgiro: 32404261885.

Da ønskes Svømmere, Ledere, Dommere
o.a. Velkommen til Arabersvøm 2003.

Med Hilsen.
Haugesund Svømmeklubb.