

INNBYDELSE TIL

ARABERSVØM

LØRDAG 16. OG
SØNDAG 17. SEPTEMBER 2006

Haugesund Svømmeklubb har gleden av å innvitte til Åpent Stevne (ARABERSVØM) i Haraldshallen i Haugesund den 16 .og 17. September 2006.

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. Født 1996 t.o.m. Senior.

Araber pris går til beste Jente og Gutt. Som oppnår høyest poengsum på 400 fri + en valgfri øvelse. Som er 1500,- kr hver, og som kan brukes fritt.
Vi benytter internasjonal poengtabell for utregning av bestemannspremiene.

Påmelding:

Påmelding innen 10. september 2006 Kl. 2400 til:

Haugesund Svømmeklubb.

Postboks 155.

5501 Haugesund.

Telefon: 52843021 (privat), mobil 95989176 eller

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

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

Vi kjører Jechsoft Victoria.

Det er ingen etteranmelding.

Startkontingent:

Kr. 75,- pr individuell start, kr. 150,- 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

Stevnestart:

Lørdag:

Stevnestart.....kl.12.00

Innsvømming.....kl.11.00

Lagledermøte.....kl.11.15

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

Søndag:

Stevnestart.....kl.09.00

Innsvømming.....kl.08.00

Det vil bli kafe i forbindelse med stevne.

Overnatting: Dette må ordnes av klubbene selv, og vi kan anbefale:

Clarion Collection Hotel Amanda
Postboks 410
NO-5501 Haugesund
Tel.: (+47) 52808200
Fax: (+47) 52728621

Best Western Hotel Neptun
Haraldsgate 207, 5525 Haugesund
Tel: +47 52 86 59 00
Fax: +47 52 86 59 01
E-mail: hotel-neptun@sensewave.com

Radisson SAS Hotel Haugesund
Ystadveien 1, 5538 Haugesund
Tel: +47 52 86 10 00
Fax: +47 52 86 10 01
E-mail: reservations.haugesund@radissonsas.com

Skeisvang Gjestgiveri
<http://www.skeisvang-gjestgiveri.no/>
Info/booking.
Tlf: 52 71 21 46
Fax: 52 71 32 70

Rica Maritim Hotell
Åsbygaten 3
5528 Haugesund
Tlf:+47 52 86 30 00
Fax:+47 52 86 30 01
E-post: rica.maritim.hotel@rica.no

Kontaktpersoner.

Stevneopplysnig. m.m. Arvid Høiberg Tlf. 52843021. Mob. 95989176
E.Mail. a-johoei@online.no

Stevnekontoret vil være åpent fra Lørdag 16. sept kl. 10.00 og til stevnets slutt.

Betaling av startkontingent sendes på bankgiro til:
Haugesund Svømmeklubb
Pb 155
5501 Haugesund.

Bankgiro: 32404261885.

Da ønskes Svømmere, Ledere, Dommere
o.a. Velkommen til Arabersvøm 2006.

Med Hilsen.
Haugesund Svømmeklubb.