



# Sandnesssprinten 2009: 18. og 19 april



-Med NSF godkjenning og i henhold til NSF regler og lover har Sandnes Svømme- og Livredningsklubb gleden av å invitere til åpent stevne – SANDNESSSPRINTEN 2008.

Stevnet finner sted i Giskehallen i Sandnes lørdag 18. og søndag 19. april 2009

- Basseng:** 25 meter, 5 baner med bølgebrytende baneskillere
- Tidtakning:** Elektronisk tidtakning med manuell backup
- Lagledermøte:** Kun lørdag klokken 10:00
- Lørdag:** Innsvømming klokken 10:00, Stevnestart 11:00
- Søndag:** Innsvømming klokken 10:00, Stevnestart 11:00
- Premiering** 1/3 dels premiering i hver klasse for årsklasse 98 o.e. Deltakerpremie for årsklassene 97-99.  
Ekstrapremie sammenlagt på alle 50 meter øvelsene. Høyeste poengsum for hhv. damer og herrer premieres med gavekort.  
1. premie kr. 750,- 2. premie kr. 500,- 3. premie kr. 350,-  
Gavekortet må tas ut i varer hos SWIMSHOP ROGALAND på stevnedagen
- Klasser** HC klassen svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.  
I år vil Sandnesssprinten også være åpen for Mastersvømmere i alle øvelser
- Startkontingent:** Kr. 75,- per deltaker for 99 modeller. Alle andre klasser er kr. 75,- per start.  
Stafettlag er kr. 150,- per lag  
Startkontingent innbetales til konto 3201.20.22130 innen påmeldingsfristen
- Påmelding:** Elektronisk påmelding sendes til [hans.hagenes@gagdata.no](mailto:hans.hagenes@gagdata.no) innen tirsdag 7. april 2009, klokken 24:00.  
De som ikke har mulighet for å sende email eller tilgang til annen relevant elektronikk kan sende en liste med påmeldinger til:  
Ola Ravndal, Ullanhauggaten 12, 4307 Sandnes, innen søndag 5. april

Spørsmål i forbindelse med stevnet kan sendes som email til [ola@ravndal.org](mailto:ola@ravndal.org) eller ringes til 9153 4876





# Sandnesssprinten 2009: 18. og 19 april



## ØVELSER:

### **LØRDAG, 18. APRIL:**

1. 100 METER FRI, HERRER
2. 100 METER FRI, DAMER
3. 50 METER BUTTERFLY, HERRER
4. 50 METER BUTTERFLY, DAMER
5. 100 METER MEDLEY, HERRER
6. 100 METER MEDLEY, DAMER

### **PAUSE**

7. 100 METER BRYST, HERRER
8. 100 METER BRYST, DAMER
9. 50 METER RYGG, HERRER
10. 50 METER RYGG, DAMER
11. 4x50 METER FRI, HERRER
12. 4x50 METER FRI, DAMER

### **SØNDAG, 19. APRIL:**

13. 100 METER BUTTERFLY, DAMER
14. 100 METER BUTTERFLY, HERRER
15. 50 METER BRYST, DAMER
16. 50 METER BRYST, HERRER
17. 100 METER RYGG, DAMER

### **PAUSE**

18. 100 METER RYGG, HERRER
19. 50 METER FRI, DAMER
20. 50 METER FR, HERRER
21. 4x50 METER BRYST DAMER
22. 4x50 METER BRYST HERRER

Utdeling av sammenlagtpremier vil bli foretatt umiddelbart etter øvelse 22

Premier i hver øvelse vil bli utdelt så fort resultatene er tilgjengelige på eget premiebord i hallen

