



ÅPENT STEVNE SØNDAG 15. MARS 2009

Med godkjenning fra NSF har Sola Svømmeklubb gleden av å invitere til åpent stevne søndag 15. mars i Dysjalandhallen. Stevnet vil bli arrangert i henhold til NSF's lover og regler.

Innsømming: kl. 10.00
Lagledermøte: kl. 10.15
Stevnestart: kl. 11.00

Øvelser:

1-2	200 m fri	j/g
3-4	100 m bryst	j/g
5-6	50 m butterfly	j/g
7-8	100 m rygg	j/g
9-10	50 m fri	j/g
11-12	200 m bryst	j/g
13-14	50 m rygg	j/g
15-16	100m fri	j/g
17-18	4 x 50 m fri	j/g

Bassenget: 25 m, oppvarmet, 6 baner med bølgebrytende baneskiller.

Tidtaking: Elektronisk tidtaking og livetiming.

Påmelding: Elektronisk påmelding (PRIMA-format) sendes til hans.hagenes@gagdata.no innen søndag 8. mars 2009. Heatliste vil bli lagt ut på www.svomming.com

Klasser: Alle årsklasser f.o.m. 1999 t.o.m. senior

Premiering: 1/3 premiering
Deltakerpremie for årsklasse 1999.
Deltakerpremie + 1/3 premiering for årsklasse 98 og 97.

Startkontingent: Kr 75,- pr. individuelle øvelse og kr 150,- pr. lag.
Kr 75,- pr. deltaker for årsklasse 1999

Startkontingent innbetales på konto nr. 3206 20 05695 innen 10. mars 2009.

Eventuelle spørsmål ang. påmeldingen kan rettes til Hans Hagenes mobil 928 11 685 andre spørsmål kan rettes til Pål Ravndal mobil 482 30 721.

Etter stevnets slutt, vil resultatlistene bli lagt ut på www.svomming.com

Med vennlig hilsen
for **SOLA SVØMMEKLUBB**

Pål Ravndal

NB! Det er et par ting vi må gjøre alle dommere, svømmere og ledere oppmerksom på. En har verken lov til å spise eller drikke (kun vann) inne i svømmehallen, og det er kun lov å gå med innesko inne i hallen. Går en ut av svømmehallen må man bytte sko.