



## ÅPENT STEVNE SØNDAG 20. MARS 2011

Med godkjennelse fra NSF har Sola Svømmeklubb gleden av å invitere til åpent stevne søndag 20. 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

<b>Øvelser:</b>	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	4 x 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	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](mailto:hans.hagenes@gagdata.no) innen onsdag 09. mars 2011. Heatliste vil bli lagt ut på [www.svomming.com](http://www.svomming.com)

**Klasser:** Alle årsklasser f.o.m. 2001 t.o.m. senior

**Premiering:** 1/3 premiering  
Deltakerpremie for årsklasse 2001.  
Deltakerpremie + 1/3 premiering for årsklasse 99 og 00.

**Startkontingent:** Kr 75,- pr. individuelle øvelse og kr 150,- pr. lag.  
Kr 75,- pr. deltaker for årsklasse 2000 og 2001

Startkontingent innbetales på konto nr. 3206 20 05695 innen 15. mars 2011.

Eventuelle spørsmål ang. påmeldingen kan rettes til Hans Hagenes mobil 928 11 685, andre spørsmål kan rettes til Tor Eiane mobil 91892631.

Etter stevnets slutt, vil resultatlistene bli lagt ut på [www.svomming.com](http://www.svomming.com)

Med vennlig hilsen  
for **SOLA SVØMMEKLUBB**

Tor Eiane

**NB!** 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.