

INNBYDELSE TIL

ARABERSWIM

LØRDAG 18. OG
SØNDAG 19. SEPTEMBER 2010

Haugesund Svømmeklubb har gleden av å invitere til Åpent Stevne (ARABERSWIM) i Haraldshallen i Haugesund den 18 .og 19. September 2010.

Stevnet arrangeres etter NSF`s lover og regler.

Bassenget er 25 meter, har 6 baner og holder ca. 27 C.

Bølgebrytende baneskillere. Saltvann. Påbudt med badehette.

Elektronisk tidtaking.

Premiering.

Det er vanlig 1/3 premiering. Medaljer eller Verdikupong (Valgfritt) og bestemannspremie (Premiebord) til beste gutt og jente i alle årsklasser. Født 1998 t.o.m. Senior.

Alle svømmere født i 2000 får deltagerpremie.

Diplom + 1/3 premiering for årsklassene 1998 og 1999.

Stafett premieres i en klasse.

Årets Araber går til beste jente og gutt som oppnår høyest poengsum på 400 fri + en valgfri øvelse. Premien er en gavesjekk på kr. 1500,- for hver av klassene.

Vi benytter internasjonal poengtabell for utregning av bestemannspremiene.

Påmelding:

Påmelding innen 12. september 2010 Kl. 24:00 til:

Haugesund Svømmeklubb.

Postboks 155.

5501 Haugesund.

Telefon: Vidar (stevneleder) mobil 975 41 006

E- mail: hans.hagenes@gagdata.no

Påmeldingen ønskes sendt som e-post, benytt fortrinnsvis Stevnebørsen/ Jechsoft Victoria.

Alternativt kan benyttes NSF's standard påmeldingslister.

(xml-fil for stevnet vil bli lagt ut på medley.no)

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

PAUSE

Øvelse 9: 100m Bryst	Herrer
Øvelse 10: 100m Bryst	Damer
Øvelse 11: 200m Rygg	Herrer
Øvelse 12: 200m Rygg	Damer
Øvelse 13: 100m I. Medley	Herrer
Øvelse 14: 100m I. Medley	Damer
Øvelse 15: 50m Fri	Herrer
Øvelse 16: 50m Fri	Damer

Stevnestart:**Lørdag:**

Stevnestart.....kl.12:00
Innsvømming.....kl.11:00
Lagledermøte.....kl.11:00

ØVELSESOPPSETT SØNDAG:

Øvelse 17: 800m Fri	Damer
Øvelse 18: 800m Fri	Herrer
Øvelse 19: 50m Bryst	Damer
Øvelse 20: 50m Bryst	Herrer
Øvelse 21: 100m Fri	Damer
Øvelse 22: 100m Fri	Herrer
Øvelse 23: 4 X 100m Medley	Damer
Øvelse 24: 4 X 100m Medley	Herrer

PAUSE

Øvelse 25: 200m B. Fly	Damer
Øvelse 26: 200m B. Fly	Herrer
Øvelse 27: 200m I. Medley	Damer
Øvelse 28: 200m I. Medley	Herrer
Øvelse 29: 50m B. Fly	Damer
Øvelse 30: 50m B. Fly	Herrer
Øvelse 31: 100m Rygg	Damer
Øvelse 32: 100m Rygg	Herrer

Søndag:

Stevnestart.....kl.09:30
Innsvømming.....kl.08:30

Det vil bli kafe` i forbindelse med stevne.

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

Rica Maritim Hotel

-et Rica Partner Hotel i Caiano-gruppen

Rica Maritim Hotel

Åsbygaten 3

5528 Haugesund

Tlf:+47 52 86 30 00

Fax:+47 52 86 30 01

E-post: rica.maritim.hotel@rica.no

Avtalte priser:	3 manns rom:	Kr. 1210,- per rom per døgn
	2 manns rom:	Kr. 990,- per rom per døgn
	Enkeltrom:	Kr. 740,- per rom per døgn

Rica Saga Hotel

-et Rica Partner Hotel i Caiano-gruppen

Rica Saga Hotel

Skippergaten 11

5528 Haugesund

Tlf:+47 52 86 30 00

Fax:+47 52 86 30 01

Avtalte priser:	3 manns rom:	Kr. 1075,- per rom per døgn
	2 manns rom:	Kr. 860,- per rom per døgn
	Enkeltrom:	Kr. 645,- per rom per døgn

Kontaktperson:

Stevneopplegg: Vidar A.T. Thorsen, Mobil 975 41 006

Stevnekontoret vil være åpent fra Lørdag 18. sept kl. 11.00 og til stevnets slutt.

Vi gjentar at betaling av startkontingent sendes på bankgiro til:

Haugesund Svømmeklubb

Postboks 155

5501 Haugesund.

Bankgiro: 32404261885.

Da ønskes svømmere, ledere, dommere og alle andre velkommen til Araberswim 2010.

Med vennlig hilsen.

Haugesund Svømmeklubb.