



BRYNE SYMJEKLUBB

Bryne symjeklubb
Postboks 406
4349 Bryne

Org.nr.975 694 046
Bankgironr.3325 07 00291
www.brynesymjeklubb.no

Velkommen til LÅMØ-kvalifisering i Bryne symjehall lørdag 19. og søndag 20. januar 2013

Med godkjennelse frå NSF har Bryne symjeklubb gleden av å invitere til LÅMØ-kvalik lørdag 19. og søndag 20. januar i Bryne symjehall. Stevnet blir arrangert i samsvar med NSF sine lover og regler.

Tider lørdag: Innsvømming: kl. 09:00
Stevnestart: kl. 10.00
Lagledermøte: kl. 09.00

Tider søndag: Innsvømming: kl. 09.00
Stevnestart: kl. 10.00

Vi forbeholder oss retten til å endre på starttidspunkt dersom stor påmelding.

Øvelser: Se side 2.

Bassenget: Bassenget er 25 meter, har 5 baner og holder ca. 27 C. Bølgebrytende baneskiller. Påbudt med badehette.

Tidtaking: Elektronisk

Påmelding: Elektronisk påmelding (PRIMA-format) skal sendest lagvis til hans.hagenes@gagdata.no innen torsdag 10. januar 2013.

Klasser: HC klassen svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser

Stevnet er også åpent for Mastersvømmere i alle øvelser

Premiering: 1/3 premiering årsklasser 02 o.e. Deltakerpremie for årsklassene 01-03.

Startkontingent: kr 75 pr. individuell øvelse, kr 150 pr. lag, og kr 75 pr. deltaker i årsklasse 2003. Startkontingenten skal betalest på konto 3325.07.00291 innen torsdag 10. januar. *Etterpåmelding mot dobbel startkontingent og bare dersom det er plass i eksisterende heatoppsett etter at listene er kopierte.*

Viktig info: Det er ikke lov til å spise eller drikke inne i hallen (vann er lov). Ikke legg igjen søppel i hallen. Det er bare lov til å gå med innesko/skoovertrekk inne i hallen.

Alle svømmere *skal* dusje med såpe før de går i bassenget. Lagleder har særskilt ansvar for å informere utøverene om dette, men utøvere og foreldre har også ansvar for å følge opp. Det er dessverre ikke tilgjengelige oppbevaringsskap i garderobene.

Kafé: Bryne symjeklubb arrangerer kafé med et variert utvalg av mat og drikke.

Lørdag 19. januar kl. 10:00**Søndag 20. januar kl. 10:00**

Øv.01 400 fri herrer	Øv.18 200 fly herrer
Øv.02 400 fri damer	Øv.19 200 fly damer
Øv.03 50 bryst herrer	Øv.20 200 medley herrer
Øv.04 50 bryst damer	Øv.21 200 medley damer
Øv.05 200 fri herrer	Øv.22 100 rygg herrer
Øv.06 200 fri damer	Øv.23 100 rygg damer
Øv.07 100 fly herrer	Øv.24 50 fly herrer
Øv.08 100 fly damer	Øv.25 50 fly damer
Øv.09 4x50 medley herrer, åpen klasse	Øv.26 4x50 fri herrer, åpen klasse
Øv.10 4x50 medley damer, åpen klasse	Øv.27 4x50 fri damer, åpen klasse
<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
Øv.11 50 fri herrer	Øv.28 100 fri herrer
Øv.12 50 fri damer	Øv.29 100 fri damer
Øv.13 100 bryst herrer	Øv.30 50 rygg herrer
Øv.14 100 bryst damer	Øv.31 50 rygg damer
Øv.15 200 rygg herrer	Øv.32 100 medley herrer
Øv.16 200 rygg damer	Øv.33 100 medley damer
Øv.17 4x50 medley mixed, åpen klasse	Øv.34 200 bryst herrer
	Øv.35 200 bryst damer

- Spørsmål vedrørende påmeldinger kan rettest til Hans Hagenes (tlf. 928 11 685 eller hans.hagenes@gagdata.no).
- Spørsmål om arrangementet kan rettast til Livar Bertelsen (tlf 920 17 025 eller e-mail livar.bertelsen@no.g4s.com).
- Heatlister og resultater blir lagt ut på livetiming.medley.no og meldey.no
- Strykninger og lagoppsett skal leveres på ltmobil.medley.no/

Vennlig hilsen Bryne symjeklubb