



Med NSF's godkjenning inviterer
Sola Svømmeklubb til

ÅPENT STEVNE 2014

i Dysjalandshallen søndag 16. Mars 2014

- Innsvømming:** kl. 09.00
Lagledermøte: kl. 09.15 (kun kort informasjons møte, strykninger som nedenfor)
Stevnestart: kl. 10.00
- Øvelser :**
- 1-2 400m fri j/g
 - 3-4 50m butterfly j/g
 - 5-6 50m bryst j/g
 - 7-8 200m rygg j/g
 - 9-10 50m fri j/g
 - Pause - 30 min.**
 - 11-12 4 x 50m medley j/g
 - 13-14 200m IM j/g
 - 15-16 50m rygg j/g
 - 17-18 100m fri j/g
 - 19-20 100m butterfly j/g
- Bassenget:** 25 m, oppvarmet, 6 baner med bølgebrytende baneskiller.
Tidtaking: Elektronisk tidtaking og livetiming.
- Påmelding:** Elektronisk påmelding (PRIMA-format) sendes til arnfinn.sola@lyse.net innen onsdag 05.Mars 2014. Etter-anmelding i ledige baner mot dobbel startkontingent. Heatliste vil bli lagt ut på www.livetiming.medley.no
- Strykninger/lagoppsett:** Strykninger og lagoppsett levers så snart som mulig ltmobil.medley.no, klubbene får utdelt passord sammen med bekreftelse av påmelding.
- Klasser:** Alle årsklasser f.o.m. 2004 t.o.m. senior samt masters
Premiering: 1/3 premiering fra og med årsklasse 2003, stafett en klasse. Deltakerpremie for årsklassene 2002-2004.
- Startkontingent:** Kr 100,- pr. individuelle øvelse og kr 200,- pr. lag.
Kr 100,- pr. deltaker for årsklasse 2004
Startkontingent innbetales på konto nr. 3206.20.05695 innen 10. Mars 2014.
Eventuelle spørsmål ang. påmeldingen kan rettes til Arnfinn Sola mobil 916 58 907, andre spørsmål kan rettes til Olav Standal, mobil 97147617.
Etter stevnets slutt, vil resultatlistene bli lagt ut på www.medley.no

KAFETERIA MED GODT UTVALG I MAT OG DRIKKE.

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.

Med vennlig hilsen
For SOLA SVØMMEKLUBB
Olav Standal



**Vi vil ønske svømmere, dommere, ledere og publikum
hjertelig velkommen**