



**INNBYDELSE TIL**

## **ARABERSWIM**

**Haugesund 12. -13. september 2015**

Haugesund Svømmeklubb har gleden av å invitere til åpent stevne i Haraldshallen i Haugesund. Stevnet arrangeres med NSF`s lover og regler.

**Haraldshallen svømmehall:**

Bassenget inneholder saltvann, er 25 meter langt, har 6 baner og holder en temperatur på ca. 27 grader. Bølgebrytende baneskiller. Elektronisk tidtaking. Det er påbudt med badehette.

**Klasseinndeling:**

Herrer og Damer: Masters, funksjonshemmede, senior, årsklasser 1994 – 2005.  
Funksjonshemmede svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.

**Påmelding:**

Elektronisk påmelding sendes til: [arnfinn.sola@lyse.net](mailto:arnfinn.sola@lyse.net) i "PRIMA" format innen 2.9. 2015 kl. 24:00. Stevneoppsettet kan lastes ned fra [www.medley.no](http://www.medley.no)

**Påmeldingsfrist:**

Påmeldingsfristen er onsdag 2. september 2015 kl. 24.00

**Strykninger og lagoppsett:**

Leveres så raskt som mulig på [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no).

**Startkontingent:**

Startkontingenten er 75 kroner per individuell start og 150 kroner per lagstart. For årsklassen 2005 er startkontingenten 75 kroner per utøver. Etterpåmelding mot dobbel startkontingent og bare dersom det er plass i heatoppsettet etter at listene er kopierte opp.

Startkontingenten betales samtidig med påmeldingen til bankkonto: 3240 42 61885.  
Innbetaling merkes med klubbens navn og "Araberswim 2015".

**Premiering:**

1/3 premiering: Det blir vanlig 1/3 premiering i forhold til antall påmeldte i hver øvelse.

Deltakerpremie: til alle svømmere født i 2003, 2004 og 2005.

Årets araber: går til den jente og gutt som oppnår høyest poengsum på 400 fri + en valgfri øvelse. Premien er et gavekort på kr. 1500 kroner. Vi benytter FINA poengtabell for utregning av bestemannspremiene.

Stafett: Stafett premieres i en klasse.

**Starttidspunkter:**

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Lørdag	9:00	10:00
Søndag	8:30	09:30

**Lagledermøte:**

Det blir et kort lagledermøte på lørdagen kl. 9:00. Møte blir på møterommet i ishallen. Ishallen ligger rett ved siden av Haraldshallen.

**Øvelsesoppsett:**

Øvelse gutter:	Lørdag	Øvelse jenter:
1	400 m. fri	2
3	50 m. rygg	4
5	100 m. butterfly	6
7	4 x 100 m. fri stafett	8
<b>Pause</b>		
9	100 m. bryst	10
11	50 m. fri	12
13	400 m. individuell medley	14
15	200 m. rygg	16

Øvelse jenter:	Søndag	Øvelse gutter:
17	800 m. fri	18
19	200 m. bryst	20
21	100 m. fri	22
23	4 x 100 m. lagmedley	24
<b>Pause</b>		
25	200 m. butterfly	26
27	200 m. individuell medley	28
29	50 m. butterfly	30
31	100 m. rygg	32

**Overnatting:**

Det blir muligheter for overnatting på Haraldsvang skole som ligger like ved hallen. Ta kontakt med Terje Thorsen ([terje.thorsen@aibel.com](mailto:terje.thorsen@aibel.com)) dersom dere ønsker å overnatte på skolen.

**Kontakt:**

Har dere spørsmål vedrørende stevnet ta kontakt med Atle Hansen, tlf: 90167355 epost: [atlehans@online.no](mailto:atlehans@online.no)