



Med NSF's godkjenning inviterer
Sola Svømmeklubb til



SOLA OPEN 2015

i Dysjalandshallen søndag 15. Mars 2015

Innsvømming: kl. 09.00
Lagledermøte: kl. 09.15 (kun kort informasjons møte, strykninger som nedenfor)
Stevnestart: kl. 10.00

Øvelser :

Før pause	Etter pause
Øvelse 1/2 200 m fri J/G	Øvelse 11/12 200 m IM J/G
Øvelse 3/4. 50 m bryst J/G	Øvelse 13/14 50 m rygg J/G
Øvelse 5/6 50 m fri J/G	Øvelse 15/16 100 m fri J/G
Øvelse 7/8 100 m rygg J/G	Øvelse 17/18 50 m butterfly J/G
Øvelse 9/10 4x50 m fri J/G	Øvelse 19/20 100 m bryst J/G
Pause 30 minutt.	

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 04.Mars 2015. 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. 2005 t.o.m. senior samt masters
Premiering: 1/3 premiering fra og med årsklasse 2004, stafett en klasse. Deltakerpremie for årsklassene 2003-2005.

Startkontingent: Kr 75,- pr. individuelle øvelse og kr 150,- pr. lag.
Kr 75,- pr. deltaker for årsklasse 2005
Startkontingent innbetales på konto nr. 3206.20.05695 innen 9. Mars.2015.
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.



HINNAKROSSEN
HELSEKLINIKK