



## INNBYDELSE TIL HAUGALAND KRAFT OPEN I KARMØYHALLEN 9. - 10. JANUAR 2016

Med godkjenning av NSF og i henhold til NSF's lover og regler innbyr Karmøy Svømmeklubb til Åpent Stevne lørdag 9. og søndag 10. januar 2016 i Karmøyhallen / Kopervik.

**Bassenget:** 25m, 6 baner, temperatur ca. 27 grader. Eget utsvømmingsbasseng. Det vil bli benyttet elektronisk tidtaking og livetiming.

**Påmelding:** Elektronisk påmelding ved bruk av UNI\_P (Prima format) fra Victoria eller tilsvarende sendes til: [hans.hagenes@gagdata.no](mailto:hans.hagenes@gagdata.no) innen 1. januar 2016.

Stevneoppsett kan lastes ned fra [medley.no](http://medley.no) i Victoria. Etteranmeldinger i ledige baner mot dobbelt startkontingent, strykninger og lagoppsett sendes så raskt som mulig på [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no)

**Klasser:** Alle årsklasser f.o.m. 2006 t.o.m. senior, masters og HC. Stafett en klasse.

**Premiering:** 1/3-premiering. Deltagere født 2004, 2005 og 2006 får deltagerpremie. Gavekort fra FastSwim for 1., 2. og 3. plass på alle 50 m finalene.

**Kontaktperson påmeldinger:** Hans Hagenes, tlf. 928 11 685.

**Startkontingent:** Kr. 75,- pr. start  
Kr. 75,- for deltakere født i 2006 uavhengig av antall starter.  
Kr. 150,- pr. stafettlag.

Innbetales til konto: **3361.11.06853**  
Karmøy Svømmeklubb  
Postboks 1923  
5508 Karmsund

Merkes med «Haugaland Kraft Open 2016»

Betalingsfrist: innen 1. januar 2016.

<b>Tidspunkt:</b>	<b>LØRDAG:</b>		<b>SØNDAG:</b>	
	Innsvømming:	kl.10:00	Innsvømming:	kl. 09:00
	Lagledermøte:	kl.10:00	Stevnestart:	kl. 10:00
	Stevnestart:	kl.11:00		

ØVELSER LØRDAG			ØVELSER SØNDAG		
	Øvelse			Øvelse	
1	400 m fri	Jenter	22	1500 m fri	Gutter
2	400 m fri	Gutter	23	1500 m fri	Jenter
3	100 m bryst	Jenter	24	50 m bryst	Gutter
4	100 m bryst	Gutter	25	50 m bryst	Jenter
5	50 m rygg	Jenter	26	200 m rygg	Gutter
6	50 m rygg	Gutter	27	200 m rygg	Jenter
7	50 m b.fly	Jenter	28	50 m fri, finale	Gutter
8	50 m b.fly	Gutter	29	50 m fri, finale	Jenter
	<b>PAUSE</b>		30	50 m bryst, finale	Gutter
9	4x50 m medley mix	Jenter/Gutter (2 j + 2 g)	31	50 m bryst, finale	Jenter
10	200 m bryst	Jenter		<b>PAUSE</b>	
11	200 m bryst	Gutter	32	200 m medley	Gutter
12	100 m rygg	Jenter	33	200 m medley	Jenter
13	100 m rygg	Gutter	34	100 m fri	Gutter
14	50 m fri	Jenter	35	100 m fri	Jenter
15	50 m fri	Gutter	36	200 m b.fly	Gutter
16	100 m b.fly	Jenter	37	200 m b.fly	Jenter
17	100 m b.fly	Gutter			
18	50 m rygg, finale	Jenter			
19	50 m rygg, finale	Gutter			
20	50 m b.fly, finale	Jenter			
21	50 m b.fly, finale	Gutter			

Etter stevnets avslutning blir resultatlister og resultatfiler lagt ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no)  
Svømmere, ledere, trenere og dommere ønskes velkommen til Karmøyhallen!

Overnatting må klubbene ordne selv.

Med vennlig hilsen

Styret i Karmøy Svømmeklubb

