



Med NSF's godkjenning inviterer
Sola Svømmeklubb til



SOLA OPEN 2016

i Dysjalandshallen søndag 6. Mars 2016

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 pamelding@rogsk.no innen Torsdag 25. Februar 2016. Etter-anmelding i ledige baner mot dobbel startkontingent. Heatliste vil bli lagt ut på 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. 2006 t.o.m. senior samt masters
Premiering: 1/3 premiering fra og med årsklasse 2005, stafett en klasse. Deltakerpremie for årsklassene 2004-2006.

Startkontingent: Kr 75,- pr. individuelle øvelse og kr 150,- pr. lag.
Kr 75,- pr. deltaker for årsklasse 2006
Startkontingent innbetales på konto nr. **3206.20.05695** innen 25 Feb.2016.
Betaling merkes med 'Sola Open 2016 og klubb'
Eventuelle spørsmål ang. påmeldingen kan rettes til Øyvind Sigvaldsen mobil 99216085, andre spørsmål kan rettes til Geir Finsrud, mobil 48009551.
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
Geir Finsrud



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

