



Nordre Land Idrettslag
Svømming

Til

Svømmeklubbene - Svømmekretsene - Norges Svømmeforbund

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har
Nordre Land Idrettslag svømming gleden av å invitere til

Kistefos Open 2009

Dokka svømmehall - Dokka



Søndag 15.februar 2009 kl 11.00

Bassenget er nybygd i 2006, og er et superraskt 25 meters saltvannsbasseng i en hall med befriende godt inn klima! Det har 6 baner og en vanntemperatur på 28 grader.

Kistefos Open 2009



Stevnet avvikles todelt

Først et uapprobert rekruttstevne for årsklassene 2000 og yngre, samt eldre nybegynnere. Deretter det approberte hovedstevnet for årsklassene 1999-1990 og senior.

- Rekruttstevnet starter kl. 11.00 - med innsvømming fra kl. 10.00
- Hovedstevnet starter kl. 13.30 - med innsvømming fra kl 12.30
- Lagledermøter: For rekruttstevnet kl. 10.15 - og for hovedstevnet kl. 12.45.

Øvelsesprogram

Rekruttstevnet - Født 2000 og yngre, samt eldre nybegynnere			
Jenter		Gutter	
Nr	Øvelse	Nr	Øvelse
1	50 m bryst	2	50 m bryst
3	25 m rygg	4	25 m rygg
5	25 m butterfly	6	25 m butterfly
7	50 m fri	8	50 m fri
9	25 m bryst	10	25 m bryst
11	25 m fri	12	25 m fri
13	4 x 25 m fri (blandet lag)		

Hovedstevnet - årsklasser 1999-1990 og senior			
Jenter		Gutter	
Nr	Øvelse	Nr	Øvelse
14	200 m bryst	15	200 m bryst
16	50 m butterfly	17	50 m butterfly
18	100 m fri	19	100 m fri
20	50 m bryst	21	50 m bryst
22	100 m rygg	23	100 m rygg
24	4 x 50 m fri (blandet lag)		
15 minutter pause			
25	200 m fri	26	200 m fri
27	100 m bryst	28	100 m bryst
29	50 m fri	30	50 m fri
31	50 m rygg	32	50 m rygg
33	100 m medley	34	100 m medley



Nordre Land Idrettslag Svømming

PÅMELDING:

Påmelding sendes som e-post til bjornsaar@hotmail.com

Påmeldinger må være mottatt senest mandag 11.februar kl. 23.00.

Etteranmeldinger mulig på lagledermøtene - i ledige baner - mot dobbel startkontingent.

STARTKONTINGENT:

Deltakerne på rekruttstevnet betaler kun kr. 75,- totalt - uansett antall starter. Startkontingenten på hovedstevnet er kr. 75,- pr. start for de født 1998 eller før, mens de født 1999 betaler kun kr. 75,- for hele stevnet. På stafettene er startkontingenten kr. 150,- pr. lag.

Startkontingenten innbetales ved påmelding til:

Nordre Land Idrettslag svømming v/Bjørn Saur, Bekkefaret 3b, 2870 DOKKA.

Kontonr 1604.12.58733. Ta med kvittering. Kontantoppgjør til kasserer på stevnet ved etteranmeldinger.

KLASSEINDELING:

Rekruttstevnet har en åpen klasse - for de født 2000 og senere, samt eventuelle eldre *nybegynnere*.

På hovedstevnet er det årsklasseinndeling - for de født 1999-1990, samt senior.

På stafetten er klasseinndelingen *ungdom* (1999-1997), *junior* (1996-1990) og *senior*.

PREMIERING:

På rekruttstevnet får alle en premie totalt. Premieutdeling og trekning foregår i vestibylen umiddelbart etter at rekruttstevnet er slutt.

(Klubbvis utmarsj fra hallen til vestibylen, der premiebordet står)

På hovedstevnet er det 1/3 premiering pr. øvelse og årsklasse, unntatt for de født i 1999 - hvor alle får en premie. Fortløpende premieutdeling under hovedstevnet. Premie til 1, 2 og 3.plass på stafetten. Stafetten premieres umiddelbart etter at siste stafetteat er avviklet.

RESULTATLISTER:

Under stevnet henges resultatlister fortløpende opp på en resultatvegg. Etter stevnet vil resultatlistene ligge på www.medley.no og på hjemmesidene til Nordre Land Idrettslag svømming www.nlinett.no

Under stevnet vil det være kiosksalg - med mat og drikke

Kistefos Open 2009



Nordre Land Idrettslag
Svømming

Kontaktpersoner:

Vedrørende påmelding:	Bjørn Saur	tlf. 93 45 38 08
Vedrørende stevnet:	Jan Viggo Eidissen	tlf. 95 26 99 09
	Kathrin Arvo	tlf. 97 64 69 56

***Vi ønsker svømmere, ledere og publikum velkommen
til Dokka og vår superraske, nye svømmehall!***



Nordre Land Idrettslag
1912

Kistefos Open 2009