

INVITASJON TIL



Velkommen, Søndag 24.11.2019

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler, har svømmegruppen i Gol IL gleden av å invitere svømmere født i 2009 og eldre til HALLINGSVØM på Gol, søndag 24. november 2019. Bassenget er 25m og har 5 baner, ferskvann og vanntemperatur på ca. 28 grader C. Stevnet vil benytte **elektronisk tidtaking og resultattavle, uten innslagsplater**. Svømmehallen har sentral beliggenhet i Gol. Fra Sentrumsvegen er det skiltet til IDRETTSANLEGG. Svømmehallen ligger v.a.v Biblioteket.

Stevnestart

Kl. 11:00

Innsvømming

Fra kl. 09:45

Lagledermøte

Kl. 10:00

Påmelding

Klubben bruker dataprogrammet Jechsoft Victoria. Påmelding ønskes i foretrukket uni.p Victoria. Påmelding pr e-post sendes til **daniel.omsland@gmail.com**

Påmeldingsfristen er **15.11.2019**.

Eventuell skriftlig påmelding sendes til Gol IL – Svømmegruppe, v/ tidtakeransvarlig

Daniel Omsland , Tlf 92016607

Innformasjon/ Spørsmål vedrørende stevnet rettes stevneleder Kjartan Haugen, 3550 Gol, Mob. 455 12 348, kjartan.golsvommegruppe@gmail.com

Startkontingent

Startkontingenten er kr. 100,- for individuelle øvelser og kr. 200,- for lagstarter. Svømmere født i 2009 betaler kr. 100,- uansett antall øvelser.

Startkontingenten innbetales ved påmelding til:

Gol IL – Svømmegruppe
V/Per Raymond Grødum

3550 Gol

Kontonr.: 2324 07 15414 , Merk: Hallingsvøm 2019

Etteranmelding i ledig bane godtas mot dobbel startkontingent.

Premiering

Svømmere født i 2009, 08 og 07 får deltakerpremie. I årsklassene 2008 og eldre gis 1/3 premiering i hver øvelse.

Bestemannspremie for junior årsklasse fom 2008 kunngjort/ trukket ved stevnestart. En premie i både Dame- og herreklasse (Beste sammenlagt poengsum etter FINA 2018 Poengtabell).

Øvelsesoppsett:

	DAMER		HERRER
Øvelse 1	200m. IM damer (ÅM1+2)	Øvelse 2	200m. IM herrer (ÅM1+2)
Øvelse 3	50m. Bryst damer	Øvelse 4	50m. Bryst herrer
Øvelse 5	100m. Fri damer	Øvelse 6	100m. Fri herrer
Øvelse 7	50m. Butterfly damer (ÅM1)	Øvelse 8	50m. Butterfly herrer (ÅM1)
Øvelse 9	100m. IM damer	Øvelse 10	100m. IM herrer
Øvelse 11	200m. Rygg damer (ÅM2)	Øvelse 12	200m. Rygg herrer (ÅM2)
Øvelse 13	4 X 50m. Fri damer *	Øvelse 14	4 X 50m. Fri herrer *
PAUSE			
Øvelse 15	400m. Fri damer (ÅM1+2)	Øvelse 16	400m. Fri herrer (ÅM1+2)
Øvelse 17	50m. Rygg damer	Øvelse 18	50m. Rygg herrer
Øvelse 19	200m. Bryst damer (ÅM2)	Øvelse 20	200m. Bryst herrer(ÅM2)
Øvelse 21	50m. Fri damer	Øvelse 22	50m. Fri herrer
Øvelse 23	100m. Rygg damer (ÅM1)	Øvelse 24	100m. Rygg herrer (ÅM1)
Øvelse 25	100m. Butterfly damer (ÅM2)	Øvelse 26	100m. Butterfly herrer(ÅM2)

*Kun 1 klasse (samlet)

Det vil bli et variert salg i kiosken under stevnet.



For de som kommer langveisfra er det muligheter til hyggelig handel i Gol sentrum på lørdag. Se forøvrig www.golinfo.no

Gol tilbyr gode overnattingsmuligheter. HUSK å booke direkte med hotellene.

 Golsfjellet i Hallingdal Tel +47 3207 8000 storefjell@storefjell.no	PERS HOTELL– Tropicana badeland Tlf: 32023000 www.pers.no
GOL CAMPINGSENTER Bestilling og informasjon Tlf: + 47 32 07 41 44 / Fax: + 47 32 07 53 96 E-post: gol@pluscamp.no Koselige familiehytter med plass til 7 personer, fordelt på to soverom og en hems (3+2+2) Stue med kjøkkenkrok som er fult utstyrt med dekketøy, kopper og kar til 7 pers. Eget bad med dusj og toalett.	SOLSTAD HOTELL - GOL N-3550 Gol Tel: 32 02 97 20 Fax: 32 02 97 50 E-post: post@solstadhotell.no

