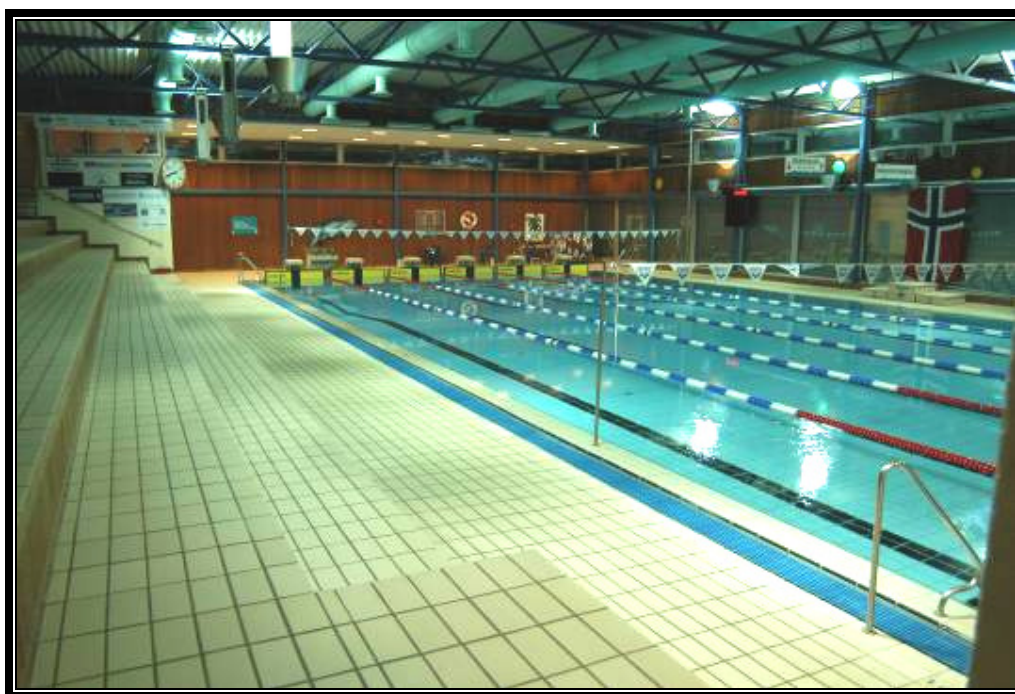




har gleden av å invitere dere til  
**Kongsten Swim Cup**  
**Uapprobert**  
**2010**

Stevnet har nå blitt flyttet til **januar** måned. NYHET: Vår svømmehall har nå blitt oppgradert med nytt lys anlegg, markiser, nye banetau og nye vendeflagg.

**lørdag 16. januar 2010**



Innsvømming kl.: 16.30 - Stevnestart kl.: 17.30  
Lagledermøte kl.: 16.45

## Øvelser

Mixed		
Øvelse	Distanse	Klasse
1	25 m bryst	Alle
2	50 m fri	Alle
3	25 m rygg	Alle
4	50 m bryst	Alle
5	100 m medley	Alle
	Pause	
6	25 m fri	Alle
7	25 m butterfly	Alle
8	100 m fri	Alle
9	50 m rygg	Alle
10	4x25 m fri	Alle

Bassenget i Kongstenhallen er 25m langt, har 6 baner med ferskvann som holder 27<sup>0</sup>C

**Alle mottar en deltager premie.**

- Påmelding: Sendes elektronisk til [tommy@kvilvang.com](mailto:tommy@kvilvang.com) innen 13. januar 2010  
Tommy Kvilvang - Mob 47861880  
Etteranmelding er mulig i ledige baner mot dobbel startkontingent.
- Startkontingent: Kr. 75,- pr. deltager og kr. 150,- pr. lagstart.  
Startkontingent sendes til:  
KSV v/Jon-Arild Ludvigsen, Avstikkeren 8, 1654, Fredrikstad  
Bankgiro: 1000 2861 580
- Tidtaking: Elektronisk tidtaking, halv automatisk. Jechsoft
- Spørsmål: Kan rettes til stevneleder, Tommy Kvilvang,  
[tommy@kvilvang.com](mailto:tommy@kvilvang.com) eller mob. 47861880
- Overnatting: Det finnes flere muligheter for overnatting gang avstand til svømmehallen, vennligst ta kontakt så er vi behjelpelig.
- Kafeteria: Salg av mat og drikke.