



ÍRB
ÍM 50 2010



18. - 21. mars

Mæting: Farfuglaheimilið kl. 15:00 fimmtudaginn 18. mars.

Kostnaður: ca 20.000-???, mínus auglýsingar

Gisting og fæði: Allt á sama stað á Farfuglaheimilinu í Laugardal. **Hafa skal með sér sængurföt !!!**

Hafa þarf með: Sundföt og handklæði ásamt snyrtidóti og útifatnaði (húfu vettlinga).

Upplýsingar um ÍM 50 : Er hægt að nálgast á sundsamband.is

Félagsgalli og sundhetta

Sundmenn ÍRB klæðast alltaf galla félagsins og þeir sem synda með sundhettur synda með félagshettur.

Fatnaður: Alltaf að vera í öllum félagsgallanum þegar þið komið og farið frá lauginni.

Fatnaður á bakka: Alltaf að vera í skopparabuxunum.

Vinrauði bolurinn á fimmtudegi og föstudegii, rauði bolurinn á laugardegi og hvíti á sunnudegi

Mottó: It's kind of fun to do the impossible. (Walt Disney)

Steindór og Eddi

Fimmtudagur 18.03	Tæknifundur	16:00	Laugardalslaug
Fimmtudagur 18.03	Upphitun	16:30 – 17:50	
	Starfsm.fundur	17:15	
	Setning	18:00	
	Undanrásir/úrslit	18:10	
Föstudagur 19.03	Upphitun	08:00 – 09:20	
	Starfsm.fundur	08:45	
	Undanrásir		09:30
Föstudagur 19.03	Upphitun	15:00 – 16:20	
	Starfsm.fundur	15:45	
	Úrslit		16:30
Laugardagur 20.03	Upphitun	08:00 – 09:20	
	Starfsm.fundur	08:45	
	Undanrásir		09:30
Laugardagur 20.03	Upphitun	15:00 – 16:20	
	Starfsm.fundur	15:45	
	Afhending gull- og silfurmerkja SSÍ	16:20	
	Úrslit		16:30
Sunnudagur 21.03	Upphitun	08:00 – 09:20	
	Starfsm.fundur	08:45	
	Undanrásir		09:30
Sunnudagur 21.03	Upphitun	15:00 – 16:20	
	Starfsm.fundur	15:45	
	Úrslit		16:30
	Mótslok	ca. 18:00	

DÓMARA- OG MÓTANEFND SSÍ ÁSKILUR SÉR RÉTT TIL BREYTINGA Á OFANGREINDUM TÍMASETNINGUM

Dagur 1	Dagur 2	Dagur 3	Dagur 4
800 m skriðsund	400m fjórsund	50m skriðsund	200m flugsund
1500 m skriðsund	100m skriðsund	50m bringusund	100m baksund
	100m bringusund	400m skriðsund	200m bringusund
	200m baksund	50m baksund	200m skriðsund
	50m flugsund	100m flugsund	4x100 m fjórsund
	4x200 m skriðsund	200m fjórsund	
		4x100 m skriðsund	