



Akranesleikar Sundfélags Akraness

3. – 4. júní 2017.

Keppt verður í Jaðarsbakkalaug á Akranesi sem er 25 metra útilaug með 5 brautum.

Það sem við þurfum að muna eftir eru hlý útiföt (kuldagalli) sundföt og handklæði, dýna og sæng ásamt snyrtidóti og góðu skapi :-)

Verðlaun:

Veittir verða verðlaunapeningar fyrir 1., 2., og 3. sæti í öllum einstaklingsgreinum nema í hnokka og hnátuflokki og fyrir 1., 2. og 3. sæti í boðsundgreinum nema í hnokka og hnátuflokki. Í hnokka- og hnátuflokki fá allir viðurkenningu fyrir þátttöku. Hver sundmaður má keppa í sex greinum. Á mótinu verður valið þrjú besta liðið og hlýtur það Brosbikarinn, sem er farandbikar. Mótið er stigakeppni milli félaga, þar sem fimm fyrstu keppendur í hverjum aldursflokki í hverri grein fá stig. ár. Stigahæsta félagið hlýtur farandbikar og varðveitir hann í eitt ár.

Gisting og fæði:

Eins og áður verður boðið upp á gistingu í Grundaskóla sem er stutt frá lauginni. Allur matur verður einnig framreiddur í Grundaskóla.

Verð á gisti- og fæðispakka og rútu og nesti á bakka. 15.000- Innifalið í verðinu er:

Morgunmatur : sunnudag. / Hádegismatur : laugardag og sunnudag Kvöldmatur: laugardag.

Gisting í 1 nótt og rúta fram og til baka ásamt ávöxtum og samlokum á bakka.

Rútuferðin

Brottför með rútnu verður frá Vatnaveröld laugardaginn 3. júní kl. 09:00 og áætluð brottför fyrir heimferð er kl. 13:00 frá Akranesi og heimkoma er því kl. 15.00 á sunnudeginum 4. júní við Vatnaveröldina. 11 ára og eldri fara væntanlega á einkabíl.

Greiða skal ferðina inná 0121-15-201525 / kt. 480310-0550 fyrir **miðvikudaginn 24. maí** setja skýringu með nafni barnsins og senda á irbcash@gmail.com.

Láta skal vita af þátttöku eigi síðar en mánudaginn 22. maí til þjálfara í tövlupósti eða á facebookskilaboðum eða með því að skila þessari afrifu.

Nafn barns: _____ Fer: _____ Fer ekki _____

Kvittun foreldris: _____

Foreldrafundur (örfundur) verður vegna ferðarinnar er í Vatnaveröld kl. 19:30 mánudaginn 22. maí.

Kv. Þjálfarar og fararstjórar

Dagskrá mótsins

(sleppum föstudegi eh.og laugardegi fh.)

Mótshluti 2, laugardagur 11 ára & eldri - 8:00

9. Karlar, 400m fjórsund
10. Konur, 400m fjórsund
11. Karlar, 100m baksund
12. Konur, 100m baksund
13. Karlar, 200m flugsund
14. Konur, 200m flugsund
15. Karlar, 50m skriðsund
16. Konur, 50m skriðsund
17. Karlar, 200m bringusund
18. Konur, 200m bringusund
19. Blandað, 4 x 50m skriðsund

Mótshluti 3, laugardagur 10 ára & yngri - 13:00 20. Piltar, 50m skriðsund 21. Stúlkur, 50m skriðsund 22. Piltar, 100m fjórsund 23. Stúlkur, 100m fjórsund 24. Piltar, 50m bringusund 25. Stúlkur, 50m bringusund 26. Piltar, 100m baksund 27. Stúlkur, 100m baksund 28. Blandað, 4 x 50m skriðsund	Mótshluti 4, laugardagur 11 ára & eldri - 16:30 29. Karlar, 200m fjórsund 30. Konur, 200m fjórsund 31. Karlar, 100m bringusund 32. Konur, 100m bringusund 33. Karlar, 50m flugsund 34. Konur, 50m flugsund 35. Karlar, 200m baksund 36. Konur, 200m baksund 37. Blandað, 4 x 50m fjórsund
Mótshluti 5, sunnudagur 10 ára & yngri - 8:00 38. Piltar, 100m skriðsund 39. Stúlkur, 100m skriðsund 40. Piltar, 50m baksund 41. Stúlkur, 50m baksund 42. Piltar, 100m bringusund 43. Stúlkur, 100m bringusund 44. Piltar, 50m flugsund 45. Stúlkur, 50m flugsund 46. Blandað, 4 x 50m fjórsund	Mótshluti 6, sunnudagur 11 ára & eldri - 12:00 47. Karlar, 100m skriðsund 48. Konur, 100m skriðsund 49. Karlar, 200m skriðsund 50. Konur, 200m skriðsund 51. Karlar, 50m baksund 52. Konur, 50m baksund 53. Karlar, 4 x 50m skriðsund 54. Konur, 4 x 50m skriðsund

