



GULLMÓT KR 10. - 12. FEBRÚAR 2012



Gullmót KR 2012 fer fram í Laugardalslaug í 50 m braut. Gullmót KR er opið öllum aldursflokkum, þar sem keppt er í 84 greinum í 6 mótshlutum, auk KR Super Challenge á laugardagskvöldi. Eins og áður verður keppendum boðið uppá góða gistingu og mat í Laugalækjarskóla meðan á mótinu stendur. IPC Swimming Rules and Regulation are going to be adhered.



Mynd ársins 2009 skv. dómnefnd LEN Ljósmyndari: Sævar Sigurgeirsson.

KR Super Challenge, peningaverðlaunafé -happdrætti

Á laugardagskvöldinu fer fram keppnin KR SUPER CHALLENGE í 50 m flugsundi. Þar sem tónlist, sund, skemmtun og ljósagangur verða í aðalhlutverki. Í elsta aldursflokkum keppa 8 karlar og 8 konur með úrslátarfyrirkomulagi. Undanrásir fara fram á föstudagskvöldinu þar sem þeir 8 bestu í hverjum aldursflokki öðlast þátttökurétt á KR SC. Í elsta aldursflokknum verða veitt peningaverðlaun verða veitt fyrir 1. og 2. sætið

1. sæti í KR Super Challenge 20.000 kr

2. sæti í KR Super Challenge 10.000 kr

Landsmet; 25.000 kr.

Frír aðgangur er inn á KR SC mótið á laugardagskvöldinu.

Verðlaunaveitingar

Keppt verður í 84 greinum í aldursflokkunum 10- 12 ára 13- 14 ára 15 ára og eldri, verðlaun verða veitt fyrir 1. 2. og 3. sæti í öllum greinum, auk þess fá allir hnokkar og hnátur þátttökuverðlaun. Veitt verð sérstök verðlaun fyrir þá sem synda á 00 tíma (heilli sekúndu)

Verðlaunafé

Verðlaunafé verður greitt fyrir eftirfarandi árangur

Landsmet: 25.000

3 stigahæstu einstaklingarnir fyrir 3 samtals bestu sundin

1. sæti 15.000 2. sæti 10.000 3. sæti 5.000

Mótsmet: besti tími í grein óháð aldri: 5.000 kr

Aldursflokka mótsmet, sérstök verðlaun (Hámark 3 verðlaun á einstakling)

Meðan á KR SC stendur verða dregnir út nokkrir góðir happdrættisvinningar

Greinar

Á föstudag verður keppt í opnum flokki í öllum 50 metra greinum og auk þess 800 m. skrið kvenna og 1500 m skrið karla. Synt verður í 50 metra braut alla mótshelgina. Á mótinu verður ræst yfir höfuð.

Athugið að piltar og stúlkur (f. 1995, 1996 og 1997) keppa í opnum flokki karla og kvenna.

Tímaáætlun.

10. febrúar.

1. hluti upphitun kl. 15.30 keppni 16.30 – 20.30 Opinn flokkur.

11. febrúar.

2. hluti upphitun kl. 07.30 keppni kl. 08.30 – 11.45 13 ára og eldri.

3. hluti upphitun kl. 12.00 keppni kl. 13.00 – 15.00 12 ára og yngri.

4. hluti upphitun kl. 15.00 keppni kl. 16.15 – 18.15 13 ára og eldri.

KR Super Challenge kl. 19.30 - 21.00 Úrslitasund frá föstudagskvöldi í 50 m flugsundi.

12. febrúar.

5. hluti upphitun kl. 08.00 keppni kl. 09.00 – 12.30 13 ára og eldri

6. hluti upphitun kl. 13.00 keppni kl. 14.00 – 17.15 12 ára og yngri

Aldur miðast við fæðingarár keppanda

Gullmót KR 10- 12 febrúar 2012

ATH: Mótanefnd áskilur sér rétt til að takmarka þátttöku í einstaka mótshluta þannig að tímaáætlanir mótsins geti staðist. Tímanlegar skráningar geta gefið forgang inn á mótið.

Stigakeppni einstaklinga

Verðlaun verða veitt fyrir þrjá stigahæstu einstaklingana í eftirtöldum aldursflokkum 18 ára og eldri, pilta og stúlkna, drengja og telpna, sveina og meyjja fyrir samanlögð stig í þremur greinum samkvæmt ISP stigatöflu.

Skráningar

Frestur til þess að skila inn skráningum rennur út **laugardaginn 04. febrúar 2012 kl 24.00**. Skráningum skal skilað til gullmot@gmail.com eða. Skráningar sem berast eftir þann tíma verða skráðar án tíma (00:00,00). Móttaka allra skráninga verður staðfest með tölvupósti.

Þriðjudaginn 8. febrúar verður keppendalisti settur upp hér á síðunni. Tekið verður við leiðréttingum og afskráningum fram að miðvikudegi 8. febrúar kl. 24.00.

Skráningargjöld

Skráningargjöld verða innheimt samkvæmt fjölda skráninga í mótsskrá á fimmtudagskvöldinu.

Skráningargjöld eru 350 kr. fyrir einstaklingsgreinar og 700 kr. fyrir boðsund. Greiða skal skráningargjöld inn á reikning Sunddeildar KR, eigi síðar en 12 febrúar 2010

Reikningur: 0101-26-94700

Kennitala: 661191-1209

Skráningum skal skilað á HY-TEK sniði, hægt er að sækja forritið á [heimasíðu HY-TEK](#).

Ath, þeir sem ekki skila inn skráningum á HY-TEK sniði greiða 50 krónur aukalega á hverja skráningu.

Laugalækjarskóli - Gisting

Eins og á fyrri KR mótum verður sundmönnum boðin gisting við góðar aðstæður. Öllum keppendum stendur til boða góð og hagkvæm gisting í Laugalækjaskóla sem er handan Sundlaugavegar. 100 m frá lauginn. Öll aðstaða er til fyrirmyndar þar sem meðal annars er matsalur fyrir 150 manns.

Þátttakendur þurfa að hafa með sér dýnu eða vindsæng til að sofa á og svefnpoka eða sæng og kodd. Allur matur verður borinn fram í Laugalækjaskóla. Sólarhringsvakt verður í skólanum. Allur farangur keppenda verður á þeirra ábygd á meðan á mótinu stendur.

Í veitingasölu sundlaugar verður á boðstólum léttir réttir, samlokur, ávextir, orkudrykkir, kaffi og safar ásamt mörgu öðru á sangjörnu verði. Úr veitingasölu fæst góð yfirsýn yfir laugarsvæðið.

Eins og alltaf, er reynt að halda verði á mat og gistingu í lágmarki, án þess þó að slíkt skerði hollustu og gæði matarins.

Ath! Fæðuóþol

Séu sérstakar óskir um mataræði vegna fæðuóþols skal tilkynna það um leið og gisting er pöntuð.



Verðið fyrir gistingu á KR hótelinu er 9500,- á mann

Eftirtalið er innifalið í gistingu:

Matur: tveir kvöldverðir, tveir hádegisverðir, tveir morgunmatar og kvöldhressing á laugardag.

Aðgöngumiði á KR Super Challenge, allir fá happdrættisnúmer við inngang.

Mótsbolur.

Þeir sem ætla gista á KR-hótelinu eru vinsamlegast beðnir að og senda okkur tilkynningu um slíkt eigi síðar en **4. febrúar n.k** til gullmot@gmail.com

Hikið ekki við að hafa samband ef ykkur vantar frekari upplýsingar. Við hlökkum til að sjá ykkur á “hótelinu” okkar á Gullmóti KR.

Bestu kveðjur f.h stjórnar sunddeild KR
Jóhannes Benediktsson sími 690 - 6500