

STAVANGER
OPEN WATER

STAVANGER
SWIMRUN

I forbindelse med Stavanger Open Water og Stavanger Swimrun søndag 16. september 2015 ønsker vi svømmere og publikum velkommen marka og Stavanger Roklub.

Utvidet åpning i søndagskafeen, samt toaletter og skifte i roklubben.

(Tentativt) PROGRAM:

Kl 11.00 - Siste mulighet for etteranmelding (den stenger kl 11.00)

kl 12.00 - Frist for forhåndspåmeldte å registrere seg

Kl 13.00 – Start 250 meter

Kl 13.25 – Start 500 meter

Kl 13.45 – Start 1000 meter

Kl 14.30 – Start Stavanger Swimrun 1K svømming + 5K/8K løping

Kl 14.30 – Start 3000/5000 meter

Ca 15 minutter før hver øvelse blir det felles aerobicoppvarming på Speidermarka

Vi ønsker Geir og resten av gjengen lykke til med arrangementet 😊

Link til artikkel i Aftenbladet her: <http://www.aftenbladet.no/sport/sprek/Kappestrid-i-apent-farvann-3749429.html>

Og til hjemmesiden for resultater her: <http://www.stavangeropenwater.no/>