



GULLMÓT KR

13. - 15. FEBRÚAR 2015



Gullmót KR 2015 fer fram í Laugardalslaug í 50 m braut. Mótið er opið öllum aldursflokkum, þar sem keppt er í 78 greinum í 6 mótshlutum, auk **KR Super Challenge skriðsundskeppni 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.



KR Super Challenge skriðsund, peningaverðlaun -happdrætti

Á laugardagskvöldinu fer fram keppnin KR SUPER CHALLENGE í **50 m skriðsundi**. Þar sem tónlist, sund, skemmtun og ljósagangur verða í aðalhlutverki. Keppt verður í aldursflokkunum 10- 12 ára 13- 14 ára 15 – 17 ára. 8 hröðustu karlarnir og konurnar keppa síðan með úrslátarfyrirkomulagi. (8, 4 ,2) Undanrásir fara fram á föstudagskvöldinu þar sem þeir 8 bestu í hverjum aldursflokki öðlast þátttökurétt á KR SC Í elsta aldursflokknum verða veitt peningaverðlaun fyrir 1. og 2. sætið

1. sæti í KR Super Challenge 20.000 kr

2. sæti í KR Super Challenge 10.000 kr

Frír aðgangur er inn á KR SC mótið á laugardagskvöldinu.

Verðlaunaveitingar

Keppt verður í 78 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). yngri

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 föstudeginum verður keppt í opnum flokki í öllum 50 metra greinum og auk þess í 400 m. skriðsundi karla og kvenna. Á föstudeginum er lágmarksaldur keppenda fæddir 2004 og fyrr.

Áthugið að piltar og stúlkur (f. 1998, 1999 og 2000) keppa í opnum flokki karla og kvenna. Lágmarksaldur keppanda í greinum 200m og lengri er 11 ára. Á mótinu verður ræst yfir höfuð í nokkrum greinum, sem þýðir að riðill getur verið ræstur áður en keppendur í fyrri riðli eru komnir upp úr lauginni.

Tímaáætlun.

13. febrúar.

1. hluti upphitun kl. 15.30 keppni 16.30 – 20.45 Opinn flokkur.

14. febrúar.

2. hluti upphitun kl. 07.30 keppni kl 08.30 – 11.00 13 ára og eldri.

3. hluti upphitun kl. 11.30 keppni kl. 12.30 – 14.30 12 ára og yngri.

4. hluti upphitun kl. 14.30 keppni kl. 15.45 – 17.45 13 ára og eldri.

KR Super Challenge kl. 19.45 - 21.15 Úrslitasund frá föstudagskvöldi í 50 m skriðsundi í fjórum aldursflokkum auk 25 ára +. Upphitun hefst kl 19.00

Gullmót KR 13. - 15. febrúar 2015

15. febrúar.

5. hluti	upphitun	kl. 08.00	keppni kl. 09.00 – 12.45	12 ára og yngri
6. hluti	upphitun	kl. 13.00	keppni kl. 14.30 – 17.45	13 ára og eldri

Aldur miðast við fæðingarár keppanda

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.

Skráningar

Frestur til þess að skila inn skráningum rennur út **laugardaginn 07. febrúar 2012 kl 24.00**. Skráningum skal skilað til gullmot@gmail.com. Skráningar sem berast eftir þann tíma verða skráðar án tíma (00:00,00). Móttaka allra skráninga verður staðfest með tölvupósti.

Miðvikudaginn 11. febrúar verður keppendalisti settur upp hér á síðunni. Tekið verður við leiðréttingum og afskráningum fram að fimmtudeginum 11. febrúar kl. 17.00.

Skráningargjöld

Skráningargjöld verða innheimt samkvæmt fjölda skráninga í mótsskrá á fimmtudagskvöldinu 12. janúar. Skráningargjöld eru 500 kr. fyrir einstaklingsgreinar og 800 kr. fyrir boðsund. Greiða skal skráningargjöld inn á reikning Sunddeildar KR, eigi síðar en 12 febrúar 2015. Sedn kvittun á sund@kr.is

Reikningur: 0101-26-94700

Kennitala: 661191-1209

Skráningum skal skilað á HY-TEK sniði, hægt er að sækja forritið á [heimasíðu HY-TEK](#). Einng er hægt að skila inn í SPLASH forriti.

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.

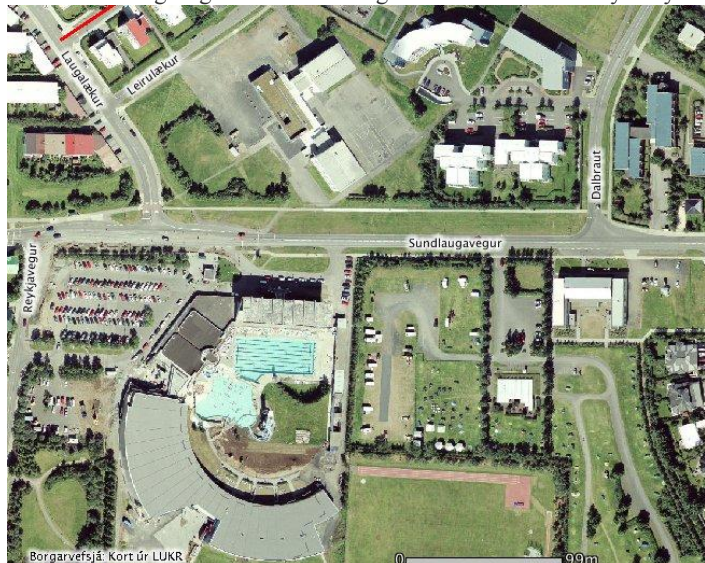
Þátttakendur þurfa að hafa með sér dýnu eða vindsæng til að sofa á og svefnpoka eða sæng og koddar. Allur matur verður borinn fram í Laugalækjaskóla. Sólarhringsvakt verður í skólanum. Allur farangur keppenda verður á þeirra ábygd á meðan á mótinu stendur.

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 10.500,- óbreytt verð frá 2013

Eftirtalið er innifalið í gistingu:

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

Þeir sem ætla gista á KR-hótelinu eru vinsamlegast beðnir að og senda okkur tilkynningu um slíkt eigi síðar en **10. 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, mótisstjóri, sími 665 – 6130
sund@kr.is



Gullmót KR 13. - 15. febrúar 2015

Dagskrá - niðurröðun greina



1. hluti 13. feb kl. 16.30 - 20.45	3. hluti 14. feb kl. 12.30 -14.30	5. hluti 15. feb kl. 9.00 – 12.45
1 50 m flugsund Ko op fl.	23 200 m skriðsund Meyjar	45 50 m skriðsund Hnátur
2 50 m flugsund Ka op fl..	24 200 m skriðsund Sveinar	46 50 m skriðsund Hnokkar
3 50 m baksund Ko op fl.	25 100 m baksund Meyjar	47 200 m baksund Meyjar
4 50 m baksund Ka op fl.	26 100 m baksund Sveinar	48 200 m baksund Sveinar
5 400 m fjórsund Ko op fl.	27 100 m bringusund Meyjar	49 50 m baksund Hnátur
6 400 m fjórsund Ka op fl.	28 100 m bringusund Sveinar	50 50 m baksund Hnokkar
7 50m bringusund Ko op fl.	29 100 m flugsund Meyjar	51 50 m bringusund Hnátur
8 50m bringusund Ka op fl.	30 100 m flugsund Sveinar	52 50 m bringusund Hnokkar
9 50m skriðsund Ko op fl.	Verðlaunaveitingar	Verðlaunaveitingar
10 50m skriðsund Ka op fl.	31 4*50 m fjórsund Meyjar	53 200 bringusund Meyjar
Verðlaunaveitingar	32 4*50 m fjórsund Sveinar	54 200 bringusund Sveinar
11 400 m skriðsund Ko op fl.		55 100 m skriðsund Meyjar
12 400 m skriðsund Ka op fl.		56 100 m skriðsund Sveinar
		57 200 m fjórsund Meyjar
		58 200 m fjórsund Sveinar
		Verðlaunaveitingar
		59 4*50 m skriðsund Meyjar
		60 4*50 m skriðsund Sveinar
2. hluti 14. Feb. kl. 8.30 – 11.15	4. hluti 14. Feb. kl. 15.45 – 17.45	6. hluti 15. feb. kl. 14.30 – 17.45
13 100 m bringusund Telpur	33 200 m baksund Telpur	61 200 m fjórsund Telpur
14 100 m bringusund Drengir	34 200 m baksund Drengir	62 200 m fjórsund Drengir
15 100 m bringusund Konur	35 200 m baksund Konur	63 200 m fjórsund Konur
16 100 m bringusund Karlar	36 200 m baksund Karlar	64 200 m fjórsund Karlar
17 100 m flugsund Telpur	37 100 m skriðsund Telpur	65 100 m baksund Telpur
18 100 m flugsund Drengir	38 100 m skriðsund Drengir	66 100 m baksund Drengir
19 100 m flugsund Konur	39 100 m skriðsund Konur	67 100 m baksund Konur
20 100 m flugsund Karlar	40 100 m skriðsund Karlar	68 100 m baksund Karlar
Verðlaunaveitingar	Verðlaunaveitingar	Verðlaunaveitingar
21 4*100 m fjórsund Konur	41 200m flugsund Telpur	69 200 m skriðsund Telpur
22 4*100 m fjórsund Karlar	42 200m flugsund Drengir	70 200 m skriðsund Drengir
	43 200m flugsund Konur	71 200 m skriðsund Konur
	44 200m flugsund Karlar	72 200 m skriðsund Karlar
		73 200 m bringusund Telpur
		74 200 m bringusund Drengir
		75 200 m bringusund Konur
		76 200 m bringusund Karlar
		Verðlaunaveitingar
		77 4*100 m skriðsund Konur
		78 4*100 m skriðsund Karlar
Aldurskiptingar: Hnokkar / hnátur 2005 og yngri Meyjar / sveinar 2003 og 2004 Drengir / telpur 2001 og 2002 Karlar / konur 2000 og eldri		
Sundlaug Laugardal	GULLMÓT KR 2015	www.kr.is/sund