



Oslo Idrettslag ønsker velkommen til

OI Open, Rekruttstevne

på Norges Idrettshøgskole, Sognsvann lørdag 23. januar 2010

Øvelser

jenter			gutter		
Øv	Dist	Art	Øv	Dist	Art
1	25	rygg	2	25	rygg
3	25	bryst	4	25	bryst
5	25	b.fly	6	25	b.fly
7	50	fri	8	50	fri
9	100	medley	10	100	medley
11	4x50	Fri	12	4x50	fri

Basseng

25 meters ferskvannsbasseng med 6 baner og romslig tribune.

Deltakere

Stevnet er åpent for svømmere født i 2003 eller tidligere.

Premiering

Deltakerpremie til alle.

Starttider

Innsvømming kl. 9:00
Stevnestart kl. 9:45
Lagledermøte kl. 9:15

Stevneansvarlig

Trond Nymoen, 93248317
rekrutt@oi-svømming.no

Påmelding

innen søndag 17. januar kl. 24:00 på e-mail til:
oi@medley.no

Startkontingent

Individuelt: kr 75 per deltaker
Stafetter: kr 150 per lag

Betaling

sendes på forhånd til kto. 8200.01.45757
Oslo Idrettslag, svømmeavd.
V/Bente Kaland
Nordbergbakken 2
0875 Oslo

Etteranmelding

mot dobbel kontingent i ledige baner på lagledermøte.

Kafeteria

Det vil bli mulig å få kjøpt pølser, kaker, vafler, kaffe, etc. i vår kafeteria under hele stevnet.

Adkomst

T-bane linje 3 til Sognsvann (15 min fra Nationaltheateret).
Gratis parkering ved Sognsvann utfarts-parkering, evt. mot betaling ved NIH.

Øvrig informasjon/spørsmål

www.oi-svømming.no
rekrutt@oi-svømming.no