



Oslo Idrettslag ønsker velkommen til

OI Open

på NIH ved Sognsvann 21. og 22. mars 2009

OI's svømmeavdeling inviterer i hht. NSF's terminliste og etter NSF's lover og regler til åpent stevne i Norges Idrettshøgskoles svømmehall ved Sognsvann. Bassenget er 25 m langt og har 6 baner. Det er godt med tribuneplass. Stevnet er åpent for svømmere født i 1999 og tidligere.

PÅMELDING

innen søndag 15. mars kl. 24:00 til:

oi@medley.no

eventuell skriftlig påmelding sendes til:

John Erlend Christiansen

Varderingen 10

2054 MOGREINA

Tlf. 90973709

STARTKONTINGENT

kr 75 per individuelle øvelse og

kr 150 per stafettlag

Svømmere født i 99 betaler kr 75,- uavhengig av antall starter.

Etteranmelding mot dobbel kontingent godtas i ledige baner på lagledermøte før stevnestart.

BETALING

sendes på forhånd til kto. 8200.01.45757

Oslo Idrettslag, svømmeavd.

V/Bente Kaland

Nordbergbakken 2

0875 Oslo

PREMIERING

Det er deltakerpremie til alle født fra 1997 til 1999. For årsklassene fra 1998 er det 1/3 premiering.

I stafett konkurreres det kun i en klasse.

KAFETERIA

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

ADKOMST

T-bane linje 3 til Sognsvann (15 min fra Nationaltheateret).

Gratis parkering ved Sognsvann utfartsparkering, evt. mot betaling ved NIH.

STEVNELEDER

Trond Nymoen, tlf. 93248317, e-mail: leder@oi-svomming.no

STEVNETIDER

	<i>Innsvømming</i>	<i>Lagledermøte</i>	<i>Stevnestart</i>
Lørdag	kl.11.30	kl. 11.30	kl. 12.30
Søndag	kl. 9.00		kl. 10.30

ØVELSER LØRDAG

1	400 m	fri	jenter
2	400 m	fri	gutter
3	50 m	rygg	jenter
4	50 m	rygg	gutter
<i>Pause</i>			
5	100 m	fri	jenter
6	100 m	fri	gutter
7	100 m	bryst	jenter
8	100 m	bryst	gutter
9	100 m	butterfly	jenter
10	100 m	butterfly	gutter

ØVELSER SØNDAG

11	200 m	rygg	jenter
12	200 m	rygg	gutter
13	50 m	butterfly	jenter
14	50 m	butterfly	gutter
15	200 m	fri	jenter
16	200 m	fri	gutter
17	200 m	medley	jenter
18	200 m	medley	gutter
<i>Pause</i>			
19	4*50 m	LM	jenter
20	4*50 m	LM	gutter
21	200 m	butterfly	jenter
22	200 m	butterfly	gutter
23	50 m	fri	jenter
24	50 m	fri	gutter
25	200 m	bryst	jenter
26	200 m	bryst	gutter
27	100 m	rygg	jenter
28	100 m	rygg	gutter