



Oslo Idrettslag ønsker velkommen til

OI Open

på Norges Idrettshøgskole, Sognsvann lørdag 23. januar 2010

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. Det benyttes elektronisk tidtakning under stevnet.

Øvelser

jenter			gutter		
Øv	Dist	Art	Øv	Dist	Art
1	200	rygg	2	200	rygg
3	100	IM	4	100	IM
5	50	bryst	6	50	bryst
7	4x50	LM	8	4x50	LM
PAUSE					
9	100	butterfly	10	100	butterfly
11	50	fri	12	50	fri
13	50	rygg	14	50	rygg
15	200	bryst	16	200	bryst

Basseng

25 meters ferskvannsbasseng med 6 baner og romslig tribune.

Klasser

Stevnet er åpent for svømmere født i 2000 og tidligere med gyldig lisens.

Premiering

Deltakerpremie til alle født 1998-2000.
1/3 premiering i øvrige klasser.
Det er kun en klasse i stafett.

Starttider

Innsvømming kl. 12:00
Stevnestart kl. 13:00
Lagledermøte kl. 12:15

Stevneansvarlig

Trond Nymoen, 93248317
oiopen@oi-svomming.no

Påmelding

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

Startkontingent

kr 75 per individuelle øvelse
kr 150 per stafettlag
Svømmere født i 2000 betaler kr 75 uavhengig av antall starter.

Betaling

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

Etteranmelding

mot dobbel startkontingent i ledige baner.

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-svomming.no
oiopen@oi-svomming.no

Se også www.livetiming.no for startlister og resultater.