

Til  
Norges Svømmeforbund, Akershus Svømmekrets,  
Oslo svømmekrets samt svømmeklubbene.



**SKI SVØMMEKLUBB**

Stiftet 14. oktober 1965

Postboks 286, 1401 SKI  
www.skisk.no

9. mars 2019

# Invitasjon til Ski Open Rekrutt Langhus Bad, 25.mai 2019

I henhold til terminlisten og NSF's lover og regler har Ski svømmeklubb gleden av å invitere til uapprobert rekruttstevne på Langhus Bad lørdag 25. mai 2019 kl. 12:00. Det vil være innsvømming og lagledermøte fra kl. 11:00.

I samsvar med NSF's regler for uapproberte stevner, er nedre aldersgrense for stevnet 8 år (dvs de som er født 2011). For 10 år kommer resultatlisten til å oppgis alfabetisk, og for 8- og 9-åringene vil ikke resultatet fremkomme.

Stevnet holdes i Langhus Bad - Vevelstadveien, 1405 Langhus.

Kart er inntatt til slutt i denne innbydelsen. For GPS kan man legge inn **Langhussenteret 3, Langhus**, som er adressen til kirken på nedsiden av hallen. Det er gode parkeringsmuligheter ved hallen.

Bassenget er 25 m langt, har 5 baner og holder ca 27 grader. Vi vil gjøre vårt beste for å skape god stemning og en fin sportslig ramme rundt stevnet.

## **PREMIERING**

Alle får deltagerpremie

## **STARTKONTINGENT**

Kr. 100,- per deltager, uavhengig av antall starter.

Spesifisert faktura blir sendt elektronisk til klubbene etter stevnet. Vi ber om at e-postadresse direkte til betalingsansvarlig i klubben blir oppgitt ved påmeldingen.

## **PÅMELDING / KONTAKTPERSONER**

Stevneleder Geir Halvorsen (mob: 917 23 280, [geir.halvorsen@vitalbygg.no](mailto:geir.halvorsen@vitalbygg.no))

Påmeldingsansvarlig Jardar Aas (mob: 920 42 089, [stevne.ski@live.no](mailto:stevne.ski@live.no))

Påmelding på e-post til [stevne.ski@live.no](mailto:stevne.ski@live.no) **innen 16. mai 2019 kl 20.00**. Vi legger ut XML-fil på Akershus Svømmekrets' nettside for [Uapproberte stevner](#), evt kan de fås ved henvendelse til [stevne.ski@live.no](mailto:stevne.ski@live.no).

## LAGLEDERMØTE – STRYKNINGER – ETTERANMELDINGER

Lagleder møtet avholdes kl 11:00. Strykninger og ønske om etteranmeldinger kan sendes [stevne.ski@live.no](mailto:stevne.ski@live.no) fortløpende frem til 24. mai kl 18:00. Vi tilstreber å få med alle, innplassering av etteranmeldte skjer på lagleder møtet. Etteranmeldinger faktureres med dobbel startkontingent.

## ØVELSESOPPSETT

1.	100 IM	Jenter	2.	100 IM	Gutter
3.	50 Bryst	Jenter	4.	50 Bryst	Gutter
5.	25 Rygg	Jenter	6.	25 Rygg	Gutter
7.	25 Butterfly	Jenter	8.	25 Butterfly	Gutter
<b>Pause</b>					
9.	50 Fri	Jenter	10.	50 Fri	Gutter
11.	50 Rygg	Jenter	12.	50 Rygg	Gutter
13.	25 Fri	Jenter	14.	25 Fri	Gutter
15.	25 Bryst	Jenter	16.	25 Bryst	Gutter
17.	4 X 25 m Fri *				MIX

\* Veksling etter 25 og 75 meter skjer med start i vannet.

Velkommen til Langhus Bad.

Med vennlig hilsen

## SKI SVØMMEKLUBB

Geir Halvorsen  
Stevneansvarlig

