

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



SKI SVØMMEKLUBB

Langhus, 19.03.2013

Stiftet 14. oktober 1965

Postboks 286, 1401 SKI
www.skisvømmeklubb.net

Invitasjon til Ski Open 2013

Langhus Bad, 21.april 2013 kl. 11.00



I henhold til terminlista og NSF's lover og regler har Ski svømmeklubb gleden av å invitere til approbert stevne på Langhus Bad den 21. april 2013 kl. 11.00. Det vil være innsvømming fra kl. 09.30. Lagledermøte starter 10.00. Bassenget er 25 m langt med 5 baner og ca 27 grader.

ØVELSER:

Følgende øvelser: (årsklasse fra og med 2003 til og med senior)

Øvelse	Distanse		Øvelse	Distanse	
1.	400 Medley	Jenter	2.	400 Medley	Gutter
3.	100 Bryst	Jenter	4.	100 Bryst	Gutter
5.	200 Butterfly	Jenter	6.	200 Butterfly	Gutter
7.	200 Fri	Jenter	8.	200 Fri	Gutter
9.	4X50 Fri	Jenter (Jr/Sr)	10.	4X50 Fri	Gutter(Jr/Sr)
	Pause			Pause	
11.	200 rygg	Jenter	12.	200 rygg	Gutter
13.	50 Fly	Jenter	14.	50 Fly	Gutter
15.	200 Bryst	Jenter	16.	200 Bryst	Gutter
17.	100 Medley	Jenter	18.	100 Medley	Gutter
19.	100 Fri	Jenter	20.	100 Fri	Gutter
21.	4x4x50 Medley	MIX* EN KLASSE			

* Mix = 2 av hvert kjønn og svømmes slik ; Først svømmer alle 4 x50 fly, deretter 50 rygg, 50 bryst og 50 fri.

Mix stafetten vil bli premiært i beste lag. Her er det satt opp en vandrepokal som må vinnes 5 ganger før den blir til odell og eie.

Tidligere vinnere:

2009: Ås II
2010: Ås II
2011: Ås II
2012: Ski Sk

Det vil være kafeteria i gymsalen, med bilde og lydoverføring.

STARTKONTINGENT OG ETTERANMELDING

Startkontingenten er kr. 75,00 pr øvelse og 100,00 pr. lag.

Kr. 75 for årsklasse 2003 uansett antall øvelser.

Etteranmelding godtas til lagledermøte er ferdig. I ledige baner og mot dobbel startkontigent.

PREMIERING

1/3 premiering for alle individuelle øvelser, samt også deltakerpremier til klassene 2001 og 2002.

For årsklasse 2003 blir det deltaker premie til alle.

1.-3. plass på lag junior og senior. Øvelse 8. og 9.

MEDLEY STAFETTEN KUN premiering av 1.plass

HENDVENDELSER OG PÅMELDING:

Henvendelser kan rettes til: [Ski sk@live.com](mailto:Ski_sk@live.com) eller

Knut Erik Bjørnstad, mobil: 97473737

Påmelding til Knut Erik Bjørnstad, Parkveien 14 A, 1405 Langhus eller på e-post til skiopen@hotmail.no

innen 12. april 2013.

Betalings skjer til konto 7877.08.37714, Ski Svømmeklubb, postboks 286, 1401 Ski.

HJEMMESIDE

Vi legger ut startlister så raskt som mulig etter påmeldingsfristen på vår hjemme side www.skisvømmeklubb.net.

ADRESSE:

Adressen til Langhus bad er Vevelstadveien, 1405 Langhus.

For å finne frem på kart etc. bruk denne adressen; Langhussenter 3 B. Svømmehallen ligger rett til venstre for denne adressen (Samme bygget).

Velkommen til Langhus Bad.

Med vennlig hilsen

SKI SVØMMEKLUBB
Anja Nieuwenhuis
Leder