

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

Langhus, 5. mars 2019



**SKI SVØMMEKLUBB**  
Stiftet 14. oktober 1965

Postboks 286, 1401 SKI  
[www.skisk.no](http://www.skisk.no)

# Invitasjon til Ski Open

## Langhus Bad, søndag 26. mai 2019.

I henhold til terminlisten og NSF's lover og regler har Ski svømmeklubb gleden av å invitere til approbert stevne på Langhus Bad 26. mai 2018.

I tillegg til det approberte stevnet er det også rekruttstevne dagen før, lørdag 25. mai 2019, se egen invitasjon til dette på [ahsk.no](http://ahsk.no).

Stevnet er åpent for årsklasse **født 2010 og tidligere**, samt **Mastersklasser og integrerte**.

Stevnet finner sted i Langhus Bad - Vevelstadveien, 1405 Langhus. For å finne frem på kart/GPS, bruk adresse Langhussenteret 3 B. Det er gode parkeringsmuligheter ved hallen – se også kart nederst i invitasjonen.

Bassenget er 25 m langt med 5 baner og ca 27 grader.

Vi vil gjøre vårt beste for å skape god stemning og en fin sportslig ramme rundt stevnet.

### PREMIERING

1/3 premiering til alle årsklasser med unntak av klasse 2009 og 2010. For disse klassene gis én deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2007 og 2008 gis det én deltakerpremie for hele stevnet i tillegg til 1/3 premiering. På stafetten er det vandrepokal til vinnerlaget.

### STARTKONTINGENT

Kr. 100,- pr. individuell start, kr. 200,- pr. lag i stafettene.

Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent hvis det er plass i heatene.

For svømmere født 2009 og 2010 betales kun kr 100,- uansett antall starter.

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

## TIDSPLAN OG ØVELSESOPPSETT

Innsvømming og lagledermøte søndag 26. mai 2019 fra kl 09:00.

Stevnestart kl 10:00

1.	100 fly	Damer		2.	100 fly	Herrer	
3.	50 rygg	Damer		4.	50 rygg	Herrer	
5.	100 bryst	Damer		6.	100 bryst	Herrer	
7.	50 fri	Damer		8.	50 fri	Herrer	
9.	400 IM	Damer		10.	400 IM	Herrer	
11.	<b>Ski-stafetten</b>					MIX	*

**Pause ca 40 min**

12.	100 fri	Damer		13.	100 fri	Herrer	
14.	50 fly	Damer		15.	50 fly	Herrer	
16.	100 rygg	Damer		17.	100 rygg	Herrer	
18.	50 bryst	Damer		19.	50 bryst	Herrer	
20.	200 fri	Damer		21.	200 fri	Herrer	
22.	<b>4 x 4 x 50 Medley-stafett</b>					MIX	**

\* **Ski-Stafetten svømmes med 3 svømmere av hvert kjønn fra samme klubb.**

- |  |  |
|--|--|
| <b>1. etappe: 50 Butterfly 2006 og eldre</b> | <b>2. etappe: 50 Fri 2007 og yngre</b> |
| <b>3. etappe: 100 Rygg 2006 og eldre</b>     | <b>4. etappe: 50 Fri 2007 og yngre</b> |
| <b>5. etappe: 150 Bryst 2006 og eldre</b>    | <b>6. etappe: 50 fri 2007 og yngre</b> |

**OBS: Ryggetappen startes med stup fra pallen.**

\*\* **Medley-stafetten svømmes med 2 deltagere av hvert kjønn. Først svømmes 4x50 fly, deretter 4x50 rygg, 4x50 bryst og 4x50 fri.**

I stafettene premieres beste lag med en vandrepokal som må vinnes 5 ganger for å få den til odell og eie.

### Tidligere vinnere Ski-stafetten:

2009: Ås IL Svømming  
2010: Ås IL Svømming  
2011: Ås IL Svømming  
2012: Ullensakersvømmerne  
2013: Ski Svømmeklubb  
2014: Ski Svømmeklubb  
2015: Ås IL Svømming  
2016: Ski Svømmeklubb  
2017: Ski Svømmeklubb  
2018: Ikke arrangert

### Tidligere vinnere Medley-stafetten:

Ås IL Svømming  
Ås IL Svømming  
Ås IL Svømming  
Ski Svømmeklubb  
IL Varg  
Elverum Svømmeklubb  
Kongstensvømmerne  
Halden Svømmeklubb  
Ski Svømmeklubb  
Ski Svømmeklubb

## PÅMELDING – FRIST 16. mai 2019 KL 20:00

Påmeldingsfiler (UNI\_P.TXT og tekstfil) sendes på e-post til [stevne.ski@live.no](mailto:stevne.ski@live.no).

Henvendelser kan rettes til:

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

Påmeldingsansvarlig Jardar Aas (mob: 920 42 089, e-post [sportsleder.ski\\_sk@outlook.com](mailto:sportsleder.ski_sk@outlook.com))

## LAGLEDERMØTE – STRYKNINGER – ETTERANMELDINGER

Lagledermøte kl 09:00. Strykninger og ønske om etteranmeldinger kan sendes [stevne.ski@live.no](mailto:stevne.ski@live.no) fortløpende frem til 25. mai kl 18:00. Forutsatt ledig plass vil etteranmeldte innplasseres på lagledermøtet, prioritert etter tidspunkt for mottak av etteranmeldelsen.

## KAFETERIA

Det er kafeteria med god plass og overføring fra livetiming. Vi tar også sikte på uteplasser ved godt vær.

Velkommen til Langhus Bad!

Med vennlig hilsen

## SKI SVØMMEKLUBB

Geir Halvorsen

Stevneansvarlig

