



Oslo Idrettslag ønsker velkommen til

OI Open

på Norges Idrettshøgskole, Sognsvann lørdag 31. oktober 2009

Øvelser

jenter			gutter		
Øv	Dist	Art	Øv	Dist	Art
1	200	IM	2	200	IM
3	50	rygg	4	50	rygg
5	100	fri	6	100	fri
7	50	bryst	8	50	bryst
9	400	IM	10	400	IM
11	4x50	fri	12	4x50	fri
PAUSE					
13	200	bryst	14	200	bryst
15	100	butterfly	16	100	butterfly
17	50	fri	18	50	fri
19	100	bryst	20	100	bryst
21	100	rygg	22	100	rygg
23	50	butterfly	24	50	butterfly

Basseng

25 meters ferskvannsbasseng med 6 baner og romslig tribune.

Klasser

Stevnet er åpent for svømmere født i 1999 og tidligere med gyldig lisens.

Premiering

Deltakerpremie til alle født 1997-99.
1/3 premiering i klassene fra 1998.
Kun en klasse i stafett.

Starttider

Innsvømming kl. 09:00
Stevnestart kl. 10:30
Lagledermøte kl. 09:30

Stevneansvarlig

Trond Nymoen, 93248317
oiopen@oi-svomming.no

Påmelding

innen søndag 25. oktober kl. 24:00 på e-mail til:
oi@medley.no

Startkontingent

kr 75 per individuelle øvelse
kr 150 per stafettlag
Svømmere født i 99 betaler kr 75 uavhengig av
antall øvelser

Etteranmelding

mot dobbel startkontingent i ledige baner.

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.

Betaling

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

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.