

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



SKI SVØMMEKLUBB

Langhus, 30.09.2010

Stiftet 14. oktober 1965

Postboks 286, 1401 SKI
www.skisvømmeklubb.net

Invitasjon til Ski Svøm 2010 Langhus Svømmehall, 31.10.2010 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 31. Oktober 2010 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.

Følgende øvelser: (årsklasse fra og med 2000 til og med senior)

Øvelse	Distanse		Øvelse	Distanse	
1.	800 Fri #	Jenter	2.	800 Fri #	Gutter
3.	100 Bryst	Jenter	4.	100 Bryst	Gutter
5.	50 Rygg	Jenter	6.	50 Rygg	Gutter
7.	100 IM	Jenter	8.	100 IM	Gutter
9.	4X50Fri	Jenter (Jr/Sr)	10.	4X50Fri	Gutter(Jr/Sr)
	Pause			Pause	
11.	200 Fri	Jenter	12.	200 Fri	Gutter
13.	200 Bytterfly	Jenter	14.	200 Bytterfly	Gutter
15.	50 Bryst	Jenter	16.	50 Bryst	Gutter
17.	100 Rygg	Jenter	18.	100 Rygg	Gutter
19.	Ski Stafetten*	Mix			

*SKI Stafetten svømmes slik:

Max 3 heat (første mann til mølla !)

3 jenter + 3 gutter

1. etappe: 50 Fly 1997 og eldre
2. etappe: 50 Fri 1998 og yngre
3. etappe: 100 rygg 1997 og eldre
4. etappe: 50 Fri f 1998 og yngre
5. etappe: 150 bryst 1997 og eldre
6. etappe: 50fri 1998 og yngre

Kun **en** premie på stafetten. Vandrepokal. Må vinnes min 3 ganger for odel og eie.

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

Startkontingenten er kr. 75,00 pr øvelse og 150,00 pr. lag.
Etteranmelding godtas til lagledermøte er ferdig. I ledige baner og mot dobbel startkontigent.

1/3 premiering for alle individuelle øvelser, og deltakerpremier til klassene 1998 o.y.

1.-3. plass på lag junior og senior.

Henvendelser kan rettes til: Ski_sk@live.com eller

Knut Erik Bjørnstad, mobil: 930 87 605

Påmelding til ellen_magnusen@hotmail.com innen søndag 17.oktober

Startkontingenten betales samtidig med påmeldingen til: SIL, Svømmegruppa, Bankkonto: 1090.07.49274

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

Adressen til Langhus bad er Vevelstadveien, 1405 Langhus.
For å finne frem på kart etc. bruk denne adressen; Langhussenter 3 B, 1405 Langhus. Svømmehallen
ligger rett til venstre for denne adressen (Samme bygget).

Velkommen til Langhus Svømmehall.

Med vennlig hilsen

SKI SVØMMEKLUBB
Kari Soot
Stevneleder