



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

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

Stevneansvarlig

Trond Nymoen, 93248317
oiopen@oi-svømming.no

Påmelding

Innen 18. oktober på e-mail til:
v-soef@online.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 tidtåkning 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-svømming.no
oiopen@oi-svømming.no

Se også www.livetiming.no for startlister og resultater.