



Oslo Idrettslag ønsker velkommen til

OI Open

på Norges Idrettshøgskole, Sognsvann søndag 25. mars 2007

Øvelser

jenter			gutter		
Øv	Dist	Art	Øv	Dist	Art
1	400	fri	2	400	fri
3	50	rygg	4	50	rygg
5	100	medley	6	100	medley
7	4x100	LM	8	4x100	LM
PAUSE					
9	50	b.fly	10	50	b.fly
11	200	rygg	12	200	rygg
13	200	b.fly	14	200	b.fly
15	100	bryst	16	100	bryst
17	100	fri	18	100	fri

Basseng

25 meters ferskvannsbasseng med 6 baner og romslig tribune.

Klasser

Stevnet er åpent for svømmere født i 1997 og tidligere med gyldig lisens.

Premiering

Deltakerpremie til alle født i 1997 og 1/3 premiering i øvrige klasser. I stafett konkurreres det i senior- og juniorklasse.

Starttider

Innsvømming kl. 09:00
Stevnestart kl. 10:30
Lagledermøte kl. 09:15

Stevneansvarlig

Trond Nymoen, 93248317
oiopen@oi-svomming.no

Påmelding

innen søndag 18. mars kl. 24:00 til:
Trond Nymoen, tlf. 93248317
oiopen@oi-svomming.no

Startkontingent

kr 75 per individuelle øvelse
kr 150 per stafettlag
Svømmere født i 97 betaler kr 75 uavhengig av antall starter

Betaling

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

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.

Etteranmelding

mot dobbel kontingent i ledige baner i sekretariatet inntil 1 time før stevnestart.

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.sk-speed.no for mer informasjon om Speed's stevne på lørdag 24. mars. Tilsammen gir disse stevnene muligheten for å svømme alle ÅM-øvelser.