

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



SKI SVØMMEKLUBB

Langhus, 19.02.2009

Stiftet 14. oktober 1965

Postboks 286, 1401 SKI
www.ssk.rett.no

Invitasjon til Ski Open 2009

Langhus Bad, 29.3.2009 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 29. mars 2009 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 1999 til og med senior)

Øvelse	Distanse			Øvelse	Distanse	
1.	200 Medley	Jenter		2.	200 Medley	Gutter
3.	100 Bryst	Jenter		4.	100 Bryst	Gutter
5.	100 Butterfly	Jenter		6.	100 Butterfly	Gutter
7.	200 Fri	Jenter		8.	200 Fri	Gutter
9.	4X100 Fri	Jenter (Jr/Sr)		10.	4X100 Fri	Gutter(Jr/Sr)
	Pause				Pause	
11.	200 rygg	Jenter		12.	200 rygg	Gutter
13.	50 Fly	Jenter		14.	50 Fly	Gutter
15.	200 Bryst	Jenter		16.	200 Bryst	Gutter
17.	100 Medley	Jenter		18.	100 Medley	Gutter
19.	100 Fri	Jenter		20.	100 Fri	Gutter
21.	4x4x50 Medley	MIX* (Jr/Sr)				

* Mix = 2 av hvert kjønn

Mix stafetten vil bli premiert i beste junior og beste senior lag. Her er det satt opp en vandrepokal som må vinnes 5 ganger før den blir til odell og eie.

Det vil være kafeteria i gymsalen, med bilde og lydoverføring, samt salg av svømmeutstyr fra Lane 4.

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 1997 o.y.

1.-3. plass på lag junior og senior.

Henvendelser kan rettes til: Ski_sk@live.com eller

Kari Soot, mobil: 482 25 097

Knut Erik Bjørnstad, mobil: 930 87 605

Påmelding til Knut Erik Bjørnstad, Parkveien 14 A, 1405 Langhus eller på e-post til withbjo@c2i.net
innen 22.mars 2009.

Betalings skjer til konto 7877.08.34417, Ski Svømmeklubb, postboks 286, 1401 Ski.

Vi legger ut startlister så raskt som mulig etter påmeldingsfristen på vår hjemme side www.ssk.rett.no

Adressen til Langhus bad er Vevelstadveien, 1405 Langhus.

For å finne frem på kart etc. bruk denne adressen; Langhussenter 3 B. Svømmehallen ligger rett til venstre for denne adressen (Samme bygget).

Velkommen til Langhus Bad.

Med vennlig hilsen

SKI SVØMMEKLUBB

Kari Soot

Leder