

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



SKI SVØMMEKLUBB

Langhus, 4.10.2011

Stiftet 14. oktober 1965

Postboks 286, 1401 SKI
www.skisvømmeklubb.net

Invitasjon til Ski Svøm 2011

Langhus Bad, 6.11.2011 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 6. november 2011 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 2001 til og med senior)

Øvelse	Distanse		Øvelse	Distanse	
1.	800 Fri*	Jenter	2.	800Fri*	Gutter
3.	200 Bryst	Jenter	4.	200 Bryst	Gutter
5.	50 Rygg	Jenter	6.	50 rygg	Gutter
7.	200 Butterfly	Jenter	8.	200 Butterfly	Gutter
9.	4X50 Fri	Jenter (Jr/Sr)	10.	4X50 Fri	Gutter(Jr/Sr)
	Pause			Pause	
11.	400 IM	Jenter	12.	400 IM	Gutter
13.	50 Fly	Jenter	14.	50 Fly	Gutter
15.	200 Rygg	Jenter	16.	200 Rygg	Gutter
17.	100 Bryst	Jenter	18.	100 Bryst	Gutter
19.	50 Fri	Jenter	20.	50 Fri	Gutter
21.	Ski Stafetten	MIX*			

Max 3 heat (første mann til mølla !)

***Ski stafetten**

3 jenter + 3 gutter

1. etappe: 50 Fly 1998 og eldre
2. etappe: 50 Fri 1999 og yngre
3. etappe: 100 rygg 1998 og eldre
4. etappe: 50 Fri f 1999 og yngre
5. etappe: 150 bryst 1998 og eldre
6. etappe: 50fri 1999 og yngre

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

Tidligere Vinnere:

2009: Ås IL

2010: Ås IL

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 klassen 1999.

I tillegg blir det bestemannspremie for beste jente og beste gutt i 2 årsklasser som blir trukket på lagledermøte

1.-3. plass på lag junior og senior.

Årsklasse 1999 og yngre får en deltakerpremie.

.

Henvendelser kan rettes til: Ski_sk@live.com eller

Per Oseth, mobil: 45 45 25 83

Knut Erik Bjørnstad, mobil: 97 47 37 37

Påmelding til Knut Erik Bjørnstad, Parkveien 14 A, 1405 Langhus eller på e-post til Ski_sk@live.com **innen 27. oktober 2011.**

Betalings skjer til konto **7877.08.37714**, Ski Svømmeklubb, postboks 286, 1401 Ski.

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. Svømmehallen ligger rett til venstre for denne adressen (Samme bygget).

Velkommen til Langhus Bad.

Med vennlig hilsen

SKI SVØMMEKLUBB

Anja Nieuwenhuis