

# IL Varg og Lambertseter Svømmeklubb ønsker velkommen til



## Oslo International Swim Meet 2011

OISM 2011



27. - 29. mai  
Tøyenbadet - Oslo

Våre samarbeidspartnere:



OBOS

Etter NSF's lover og regler ønsker vi velkommen til en svømmeopplevelse utover det normale på Tøyenbadet i Oslo. Bassenget er 50m og har 8 baner med bølgebrytende baneskiller. Vanntemperatur på ca. 26,5 grader. Stevnet vil avholdes med elektronisk tidtaking, lystavle med resultater og livetiming. Arrangør forbeholder seg retten til å begrense antall starter/heat iht. det som menes å være sportslig forsvarlig mht. tidsskjema. Spesielt gjelder dette øvelsene på fredag, da vi ikke ønsker å avslutte stevnet senere enn kl. 20.30 denne dato.

## Innsvømming og stevnestart

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Fredag	15.30-16.45	17.00
Lørdag	07.30-08.45	09.00
Lørdag - Finaler	15.30-16.45	17.00
Søndag	07.30-08.45	09.00
Søndag - Finaler	13.30-14.45	15.00

### Øvelsesoppsett og klasser:

Stevnet gjennomføres med følgende 4 klasseinndelinger både for damer og herrer. Dette gjelder ikke øvelsene Åpen klasse. Her er det kun en premieklasse.

Senior	92/93	94/95	96/98
--------	-------	-------	-------

### Fredag 27.mai, Innsvømming kl. 15.30 - 16.45 - Stevnestart kl. 17.00.

1	400 Medley	Damer	Åpen klasse, maks 3 heat
2	400 Medley	Herrer	Åpen klasse, maks 3 heat
3	200 Rygg	Damer	
4	200 Rygg	Herrer	
5	100 Bryst	Damer	
6	100 Bryst	Herrer	
7	100 Fri	Damer	
8	100 Fri	Herrer	
9	100 Butterfly	Damer	
10	100 Butterfly	Herrer	
11	800 Fri	Damer	Åpen klasse, maks 3 heat
12	800 Fri	Herrer	Åpen klasse, maks 3 heat



### Lørdag 28.mai, Innsvømming kl. 07.30 - 08.45 - Stevnestart kl. 09.00.

13	200 Fri	Damer	
14	200 Fri	Herrer	
15	50 Bryst	Damer	
16	50 Bryst	Herrer	
17	50 Rygg	Damer	
18	50 Rygg	Herrer	
19	50 Fri	Damer	
20	50 Fri	Herrer	
21	200 Medley	Damer	
22	200 Medley	Herrer	
23	1500 Fri	Damer	Åpen klasse, maks 3 heat
24	1500 Fri	Herrer	Åpen klasse, maks 3 heat



## Søndag 29.mai, Innsvømming kl. 07.30 - 08.45 - Stevnestart kl. 09.00.

25	400 Fri	Damer
26	400 Fri	Herrer
27	50 Butterfly	Damer
28	50 Butterfly	Herrer
29	200 Bryst	Damer
30	200 Bryst	Herrer
31	100 Rygg	Damer
32	100 Rygg	Herrer
33	200 Butterfly	Damer
34	200 Butterfly	Herrer



### Finaler

De 8 beste uansett årsklasse er kvalifisert til finaledeltagelse i hver av følgende øvelser nevnt under. I øvelse 7 og 8 (400 Medley), 11 og 12 (800 Fri), 23 og 24 (1500 Fri) er det maks 3 heat og direkte finale i forsøkssekvensen. Stafetten 4x50m. FRI mix går i finalesekvensen søndag.

## Lørdag 28.mai Innsvømming kl. 15.30 - 16.45 - Stevnestart kl. 17.00.

Nr.	Øvelse	Kjønn	Nr.	Øvelse	Kjønn
35	100 Butterfly	Damer	36	100 Butterfly	Herrer
37	200 Rygg	Damer	38	200 Rygg	Herrer
39	50 Fri	Damer	40	50 Fri	Herrer
41	100 Bryst	Damer	42	100 Bryst	Herrer
43	200 Medley	Damer	44	200 Medley	Herrer
45	50 Rygg	Damer	46	50 Rygg	Herrer
47	100 Fri	Damer	48	100 Fri	Herrer



## Søndag 29.mai Innsvømming kl. 13.30 - 14.45 - Stevnestart kl. 15.00.

Nr.	Øvelse	Kjønn	Nr.	Øvelse	Kjønn
51	50 Bryst	Damer	52	50 Bryst	Herrer
53	200 Fri	Damer	54	200 Fri	Herrer
55	50 Butterfly	Damer	56	50 Butterfly	Herrer
57	100 Rygg	Damer	58	100 Rygg	Herrer
59	200 Bryst	Damer	60	200 Bryst	Herrer
61	200 Butterfly	Damer	62	200 Butterfly	Herrer
63	4x50 Fri Mix	Damer/Herrer			



### Premiering

Det blir 1/3 premiering i alle klasser.

Det er GAVEKORT (verdikuponger) fra Swim Shop med følgende verdier;

1. plass kr. 100,-
  2. plass kr. 75,-
  3. plass kr. 50,-
- 1/3 premier kr. 25,-

Premiering i Finaleløpene er gavekort (verdikuponger) fra Swim Shop med følgende verdier:

1. plass kr. 500,-
2. plass kr. 300,-
3. plass kr. 200,-

**Det er kr. 10.000 for stevnets beste prestasjon etter Finas poengtabell (2010) uavhengig av kjønn.**

## Påmelding

Siste frist for påmelding er onsdag 18.mai kl. 24.00. Påmelding mottas på e-post til: [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no). Etteranmelding ved ledige baner godtas frem til lagledermøte mot dobbelt betaling av startgebyr. Påmeldingstid skal være beste tid oppnådd i perioden fra og med 19.05.2010-18.05.2011. Hvis øvelsen ikke er svømt i perioden, tillates stipulert tid. Disse blir ved heatbegrensning rangert sist. Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat med tanke på å overholde en sportslig fornuftig tidsplan.

## Startkontigent

Startkontigent er **kr. 75,-** pr. individuelle løp og **kr. 150,-** pr.lag. Startkontigentene skal innbetales samtidig med påmeldingen - **senest onsdag 18. mai.**

Innbetalingen gjøres til bankkonto nr. **6062.05.32978** (Nordea ).

Merk innbetaling med klubbnavn.

Swiftadresse:**NDEANOKK**

Kontoens Iban nr.:**NO9860620532978**

## Stevnekontor

Stevnekontoret i svømmehallen har åpent fra fredag kl. 15.30 og under hele arrangementet.

## Lagledermøte

Lagledermøte avholdes fredag kl. 15.30.

## Livetiming.no

Alle praktiske forhold rundt stevnet kan sees på følgende hjemmeside:

<http://www.medley.no/ltstevner.aspx?stevne=1262>

Her kan man hente ut innbydelse, startlister, heatlister og resultater fra stevnet. Det er også live-resultater under stevnet.

## Lambada Swimshop

Det vil bli solgt svømmeutstyr under stevnet. Fortrinnsvis svømmeartikler fra Arena.

## Kafeteria salg

Det vil bli solgt kaffe, saft, vann, kaker, boller, vafler og frukt i svømmehallen under stevnet.

## Overnatting

Arrangør er ikke ansvarlig for overnatting for deltagende klubber men vi kan anbefale å benytte Thon hoteller da disse har inngått en rabatt avtale med Norges Svømmeforbund. Se mer på hjemmesiden til Thon <http://www.thonhotels.no/>

Bookingkoder

For å bestille direkte på det enkelte hotell: Oppgi kodeord "Svømme".

For å bestille via internett: Bruk koden **TH22112021**.

## Praktiske forhold

Stevneledere er:

Håvard Johnsen Bekk

mobil: 992 88 360

e-post: [havardiaustralia@live.no](mailto:havardiaustralia@live.no)

Egil Skaar

mobil: 901 72 902

e-post: [egskaar@online.no](mailto:egskaar@online.no)

Spørsmål vedrørende påmelding kan rettes til John Erlend Christiansen på mobil: 90973709 eller e-post: [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no).

