Moss Svømmeklubb har gleden av
å invitere til

Høstduppen 2013

søndag 10. november 2013





SØNDAG 10. NOVEMBER 2013

Bassenget: 25 meter, 6 baner, temperaturen i bassenget er ca. 27 ºC.

Tidtaking: Elektronisk med Livetiming

Påmeldingsfrist: 30. oktober 2013

Påmelding sendes elektronisk til: stevne.moss.svommeklubb@gmail.com
Spørsmål rettes til: Sverre Bergh-Smith på stevne.moss.svommeklubb@gmail.com
eller Mobil tlf: 90 99 12 46 e. 18:00

Ved for stor påmelding forbeholder vi oss retten til å stryke øvelser.

Stevnet er åpent for alle klasser fra 03 – Senior og for funksjonshemmede.

Startkontingent:

Individuell start	kr. 75,-
Lagstart	kr. 150,-

Jenter/gutter født 2003 betaler kr 75,- uavhengig av antall øvelser.
Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent. Kontant betaling.

Startkontingenten betales samtidig med påmeldingen til:

Moss Svømmeklubb
Postboks 58
1501 MOSS
Bankkonto: **1503 32 59 279**
Merk innbetalingen "Høstduppen 2013".

Stevneleder: Christer Johnsen
Spørsmål besvares etter beste evne på:
E-post: christer.johnsen1@gmail.com
Mobil tlf: 908 89 455

Premiering:

Individuelle øvelser:
1/3 premiering i alle årsklasser , 02 - senior

Premiekort fra Swimshop.

Deltagerpremie til årsklassen 01 – 02 - 03.

Lagøvelser:
Medaljer til de tre beste lagene senior og junior for herrer og damer.

Innsvømming	**Stevnestart**	**Lagledermøte**	**Dommermøte**
09.00	10.00	09.00	09.40

Øvelsesoppsett

1	400m Fri	Damer	2	400m Fri	Herrer
3	200m Fri	Damer	4	200m Fri	Herrer
5	50m Fly	Damer	6	50m Fly	Herrer
7	200m Rygg	Damer	8	200m Rygg	Herrer
9	50m Fri	Damer	10	50m Fri	Herrer
11	100m Bryst	Damer	12	100m Bryst	Herrer
13	4x 50m Medley	Damer	14	4x 50m Medley	Herrer
PAUSE					
15	100m Fly	Damer	16	100m Fly	Herrer
17	200m IM	Damer	18	200m IM	Herrer
19	50m Rygg	Damer	20	50m Rygg	Herrer
21	100m Fri	Damer	22	100m Fri	Herrer
23	50m Bryst	Damer	24	50m Bryst	Herrer
25	4x 50m Fri	Damer	26	4x 50m Fri	Herrer

Det legges inn en pause på 30 minutter etter øvelse 14.

Parkering:

Det er en stor parkeringsplass på den andre siden av innfartsåren til Moss som er beregnet på parkering for brukere av Mossehallen, kalt Myra. Unngå bot, parker her!

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til en begivenhetsrik dag i Mossehallen med nye Startpaller og Solavskjerming!

Vennlig hilsen

Moss Svømmeklubb