



Trygghet • Trivsel • Takhøyde

INVITERER TIL



SPAREBANKEN MØRE

ROSESVØM 2015

Moldebadet

Lørdag 7. mars – søndag 8. mars

I henhold til NSF's lover og regler samt terminliste har Molde svømme- og livredningsklubb gleden av å invitere til ROSESVØM 2015

Bassenget: 25m ferskvann, ca. 27 grader, 6 baner med bølgebrytende baneskillere.

Deltagelse: Årsklasser og Mastersklasser.
Årsklasse 05 kan delta på øvelsene i åpen klasse etter gjeldende regler.
Det vil være lik premiering for alle deltakerne i 10-årsklassen.

Tidtaking: Elektronisk.

Stevnetider: Lørdag: Innsvømming kl. 09.00
Stevnestart kl. 11.00
Søndag: Innsvømming kl. 09.00
Stevnestart kl. 10.00

Lagledermøte: Lørdag: kl. 09.15

Påmelding: På e-post til stevne@mslk.no

Vi bruker Jechsoft Victoria, og stevnet kan lastes ned fra www.medley.no

Påmeldingene må være oss i hende torsdag 26. februar 2015.

Etteranmelding godtas ved plass i heatene, dog til dobbel startavgift.

Nærmere informasjon rettes til Hans Fredrik Nordhaug på e-post stevne@mslk.no eller telefon 45 44 34 31.

Startavgift: Kr. **100.-** for hver individuelle start.
Kr. **200.-** for hver lagstart.
Kr. **100.-** for alle starter i 10- årsklassen (født 2005).
Faktura blir sendt ut etter stevnet.

Premiering: Individuelt 1/3 premiering for alle klasser tom 2004, også mastersklasser
Deltakerpremie til klassene 2003-2005.
Bestemannspremie for gutt og jente.
Vandrepokal for Rosemedleyen.
Beste klubb fra 1-6

Øvelsesoppsett

Lørdag				Søndag			
Øvelse 1	100	Bryst	Damer	Øvelse 17	800	fri	Damer
Øvelse 2	100	Bryst	Menn	Øvelse 18	800	fri	Menn
Øvelse 3	400	Fri	Damer	Øvelse 19	50	fri	Damer
Øvelse 4	400	Fri	Menn	Øvelse 20	50	fri	Menn
10 min pause				Øvelse 21	200	butterfly	Damer
Øvelse 5	100	butterfly	Damer	Øvelse 22	200	butterfly	Menn
Øvelse 6	100	butterfly	Menn	10 min pause			
Øvelse 7	100	Rygg	Damer	Øvelse 23	50	bryst	Damer
Øvelse 8	100	Rygg	Menn	Øvelse 24	50	bryst	Menn
Øvelse 9	200	Bryst	Damer	Øvelse 25	100	medley	Damer
Øvelse 10	200	Bryst	Menn	Øvelse 26	100	medley	Menn
30 min pause				30 min pause			
Øvelse 11	200	Rygg	Damer	Øvelse 27	100	fri	Damer
Øvelse 12	200	Rygg	Menn	Øvelse 28	100	fri	Menn
Øvelse 13	50	butterfly	Damer	Øvelse 29	50	rygg	Damer
Øvelse 14	50	butterfly	Menn	Øvelse 30	50	rygg	Menn
Øvelse 15	4x50	Fri	Damer	Øvelse 31	200	medley	Damer
Øvelse 16	4x50	Fri	Menn	Øvelse 32	200	medley	Menn
				10 min pause			
				Øvelse 33	Rosemedley		
				Mix – stafett 3+3			
				6 x 100 IM			

Kretsmesterskap i Møre og Romsdal

Følgende distanser er med i KM:

- 50 fri
- 50 bryst
- 100 individuell medley
- 200 butterfly

Dette er altså øvelse 19-26 på søndag før pausen.

Overnatting

Vi anbefaler vår sponsor og hotellpartner

Scandic Seilet Hotel

Spesialtilbud for stevnedeltagere:

- Enkeltrom kr. 796 per døgn
- Dobbeltrum kr. 956 per døgn

Koden ved bestilling er «Rosesvøm».

Hovedsponsor



SPAREBANKEN MØRE

Banesponsor

BUNNPRIS®