



Trygghet • Trivsel • Takhøyde

# INVITERER TIL



## SPAREBANKEN MØRE

# HØSTSTEVNE

# 2018

## Moldebadet

Søndag 28. oktober

Innbydelse til

# Åpent stevne i Molde

Søndag 28. oktober 2018

Med NSF's godkjenning, ifølge terminliste og etter NSF's lover og regler, innbyr **MOLDE SLK** til åpent stevne med innlagt rekruttstevne.

Det benyttes elektronisk tidtaking

DELTAGELSE:	Master, senior, funksjonshemmede og årsklassene. Utøvere født 2008 og 2009 kan delta i åpent stevne etter gjeldende regler.  Eget rekruttstevne blir arrangert i pausen.
BASSENGET:	25 m ferskvann, ca. 26 °C, 6 baner med bølgebrytende baneskiller.
STARTAVGIFT:	Individuell start: Kr. 100,- / Lag: Kr. 200,- Rekrutter og utøvere født 2008 og 2009 i åpent stevne: Kr 100,- for hele stevnet. Faktura blir utsendt etter stevne.
PREMIERING:	1/3 premiering for åpent stevne. (Gavekort fra Sport 1.) Deltagerpremie til rekrutter og til utøvere født 2006 til 2009 i åpen klasse.
PÅMELDING:	Sendes på fil til: <a href="mailto:stevne@mslk.no">stevne@mslk.no</a> Vi bruker Victoria og ønsker registreringene som uni_p-fil
LUNSJ:	Vi prøver oss igjen med lunsj. Se side 4.

**Påmeldingen må være oss i hende senest torsdag 18. oktober kl. 18.00.**

**Husk bestilling av lunsj samtidig – se side fire for mer informasjon.**

Nærmere informasjon gis ved henvendelse til [leder@mslk.no](mailto:leder@mslk.no)

STEVNESTART:	kl. 11.30
INNSVØMMING:	kl. 10.15
LAGLEDERMØTE:	kl. 10.30
REKRUTTSTEVNE:	ca. kl. 13.30



# ØVELSESOPPSETT

## ÅPENT STEVNE

Øvelse 1	100 m medley	Gutter
Øvelse 2	100 m medley	Jenter
Øvelse 3	100 m bryst	Gutter
Øvelse 4	100 m bryst	Jenter
Øvelse 5	50 m butterfly	Gutter
Øvelse 6	50 m butterfly	Jenter
<b>Pause 10 min</b>		
Øvelse 7	400 m fri	Gutter
Øvelse 8	400 m fri	Jenter
Øvelse 9	50 m bryst	Gutter
Øvelse 10	50 m bryst	Jenter

### PAUSE

### REKRUTTSTEVNE

Øvelse 11	50 m fri	Gutter
Øvelse 12	50 m fri	Jenter
Øvelse 13	100 m rygg	Gutter
Øvelse 14	100 m rygg	Jenter
<b>Pause 10 min</b>		
Øvelse 15	100 m fri	Gutter
Øvelse 16	100 m fri	Jenter
Øvelse 17	200 m medley	Gutter
Øvelse 18	200 m medley	Jenter

### PAUSE FØR STAFETT

**10 min.**

Øvelse 19	4 x 50 m lagmedley	Gutter
Øvelse 20	4 x 50 m lagmedley	Jenter



# ØVELSESOPPSETT REKRUTTSTEVNE

Øvelse 1	25 m bryst	Mixed
Øvelse 2	25 m rygg	Mixed
Øvelse 3	50 m fri	Mixed
Øvelse 4	50 m bryst	Mixed
Øvelse 5	4 x 25 m fri	Mixed

## LUNSJ

Vi gjentar suksessen med lunsj fra Rosesvøm. I pausen under rekruttstevnet – ca. 13.30 til 15.30 – vil det bli koldtbord med pastasalater med blant annet kylling, eggerøre og annet pålegg til brødskiver, juice, melk, grønnsaker og frukt. Og kaffe.

Pris 95 kroner per person.

**Oppgi antall personer samtidig med påmelding.**



# SPAREBANKEN MØRE



VÅR HOTELLPARTNER

**Scandic**  
**Seilet**

VÅR DUGNADSPARTNER

**SALVA**®  
NORWAY 2012

VÅR KLESLEVERANDØR

**sport 1**  
ekte sport®



# VÅRE SVØMMEVENNER

ØVERBØ  
GJØRTZ



*Bakehuset*



# DEKKSERVICE



# VÅRE SVØMMEVENNER



# VÅRE SVØMMEVENNER

**Cinderella**<sup>®</sup>  
FORBRENNINGSTOALETTER



ØkonomiBistand  
Regnskap

