

PÅMELDINGSFRIST: 16. SEPTEMBER KL. 24.00

INNBYDELSE

# Sparebanken Møre svøm

18.–19. SEPTEMBER 2021



Sparebanken  
Møre



Aalesunds Svømme og Livredningsklubb

# Sparebanken Møre svøm

## 18.–19. september 2021

Påmeldingsfrist: 15. september kl. 24.00

Aalesunds Svømme- og Livredningsklubb har gleden av å invitere til årets **Svøm Svøm 2021** på Moa Svømmehall i Ålesund.

På åpent stevne er det ikke tillatt med publikum på. Under rekruttstevne tillates det en foresatt pr utøver. Det er tillatt med 1 trener pr 10 utøver. Klubben tar forbehold ved endring i smitteverntiltak i Ålesund Kommune.

Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.  
Det benyttes elektronisk tidtaking.

Aaslk ønsker unge (14-25 år) dommere velkommen til å dømme hos oss. Disse vil få godtgjørelse på minimum kr. 100 pr. økt de dømmer. Om dommere fra andre klubber har anledning til å stille for å hjelpe, ønskes disse også velkommen til oss.

## Stevneinformasjon

---

**DELTAGELSE:** Stevnet er åpent for Master, senior og årsklasser. Årsklasse 2012 og eldre kan delta på øvelsene i åpen klasse etter gjeldende regler.  
Rekruttstevne etter åpent stevne søndag.

---

**BASSENET:** 25 meter ferskvann, 27 grader og seks baner med bølgebrytende baneskillere.

---

**TIDTAKING:** Hallen har elektronisk tidtakertavle. Vi kjører Jechsoft Victoria.

---

**PREMIERING:** Gavekort 1/3 dels premiering

---

**PÅMELDING:** Epost: [stevner@aask.no](mailto:stevner@aask.no) Påmeldingsansvarlig er Ingvald Kaldhussæter.  
Påmelding må være oss i hende senest 15. september klokka 24.

---

**ETTERPÅMELDING:** Ved ledig plass i heat. Ordnes på lagledermøte på lørdag.

---

**STARTKONTINGENT:** Kr. 100 pr. øvelse individuelt og for lag kr. 200. Årsklasse 2011 og 2012 kr. 100,- for hele stevnet. Startkontingenter faktureres klubbene i etterkant.

---

**STEVNESTART:** Lørdag kl. 10:00, innsvømming fra kl 08:30.  
Søndag kl. 10:00, innsvømming fra kl 08:30.  
Søndag ettermiddag: Rekruttstevne starter når åpent stevne er avsluttet.  
Nærmere info om tidsskjema informeres på lagledermøtet.

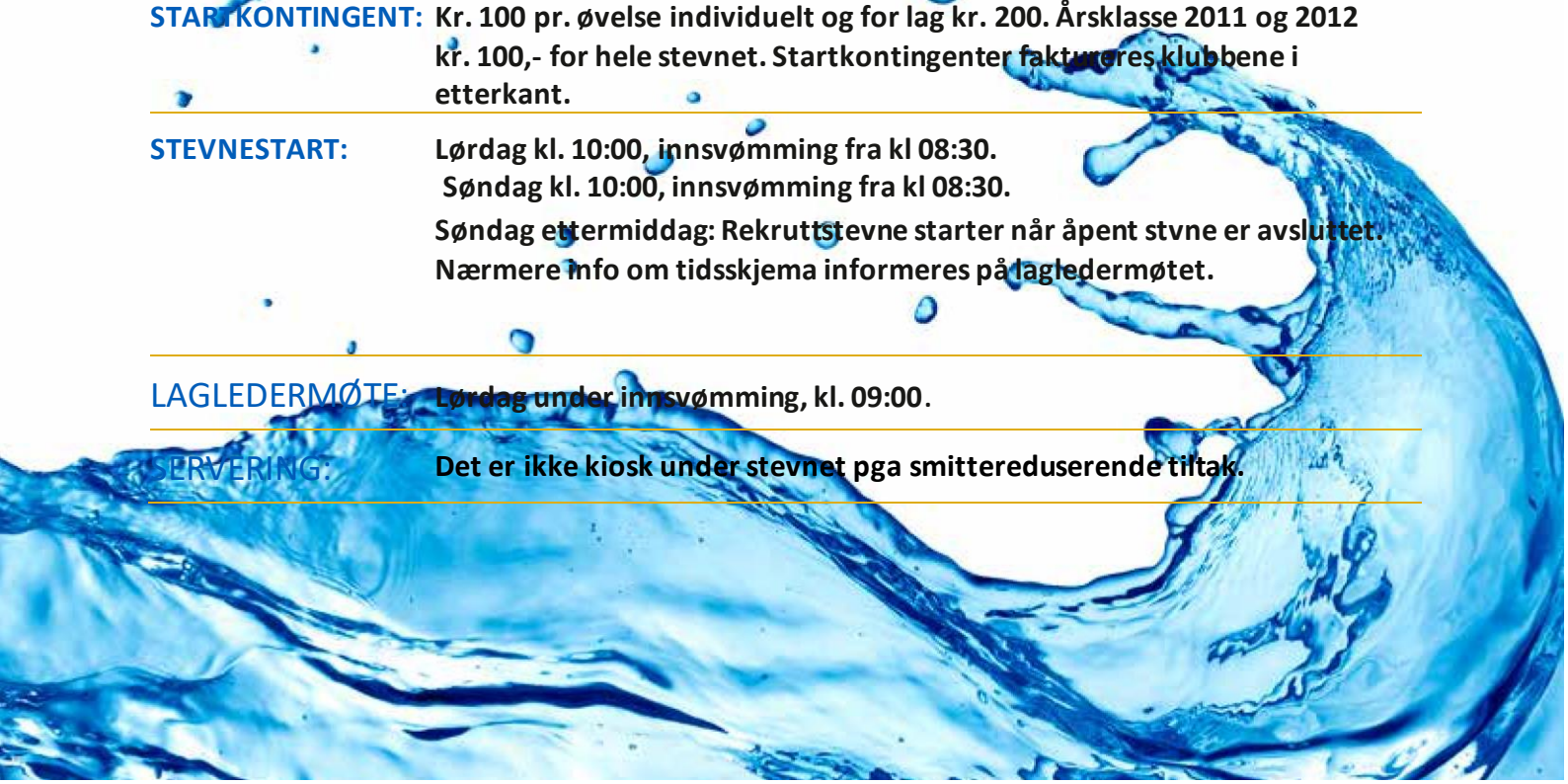
---

**LAGLEDERMØTE:** Lørdag under innsvømming, kl. 09:00.

---

**SERVERING:** Det er ikke kiosk under stevnet pga smittereduserende tiltak.

---



# Øvelseoppsett

LØRDAG 18. SEPTEMBER

ØVELSE NR.:

ØVELSE NAVN:

1

400m Fri, Herrer

2

400m Fri, Damer

3

50m Bryst, Herrer

4

50m Bryst, Damer

5

50m Rygg, Herrer

6

50m Rygg, Damer

7

100m Butterfly Herrer

8

100m Butterfly Damer

Pause

9

4x100m Fri Mix Stafett

10

200m Butterfly Herrer

11

200m Butterfly Damer

12

100m Rygg, Herrer

13

100m Rygg, Damer

14	100m Bryst, Herrer
15	100m Bryst, Damer
Pause	
16	200m Fri, Herrer

### Øvelseoppsett, forts.:

Lørdag 18. SEPTEMBER	
ØVELSE NR.:	ØVELSE NAVN:
17	200m Fri, Damer
18	400m IM, Herrer
19	400m IM, Damer
Pause	
20	4x50 Fri Mix Stafett
Søndag 19 september	
21	800m Fri, Herrer
22	800m Fri, Damer

<b>23</b>	<b>50m Butterfly, Herrer</b>
<b>24</b>	<b>50m Butterfly, Damer</b>

**Pause**

<b>25</b>	<b>100m IM Herrer</b>
<b>26</b>	<b>100m IM Damer</b>
	<b>Pause</b>
<b>27</b>	<b>50m Fri Herrer</b>
<b>28</b>	<b>50m Fri Damer</b>

**Pause**

<b>29</b>	<b>4x100 IM Herrer</b>
<b>30</b>	<b>4x100 IM Damer</b>
<b>31</b>	<b>200m IM Herrer</b>
<b>32</b>	<b>200m IM Damer</b>
<b>33</b>	<b>100m Fri Herrer</b>

<b>34</b>	<b>100m Fri Damer</b>
-----------	-----------------------

**Pause**

<b>35</b>	<b>200m Bryst Herrer</b>
-----------	--------------------------

--	--

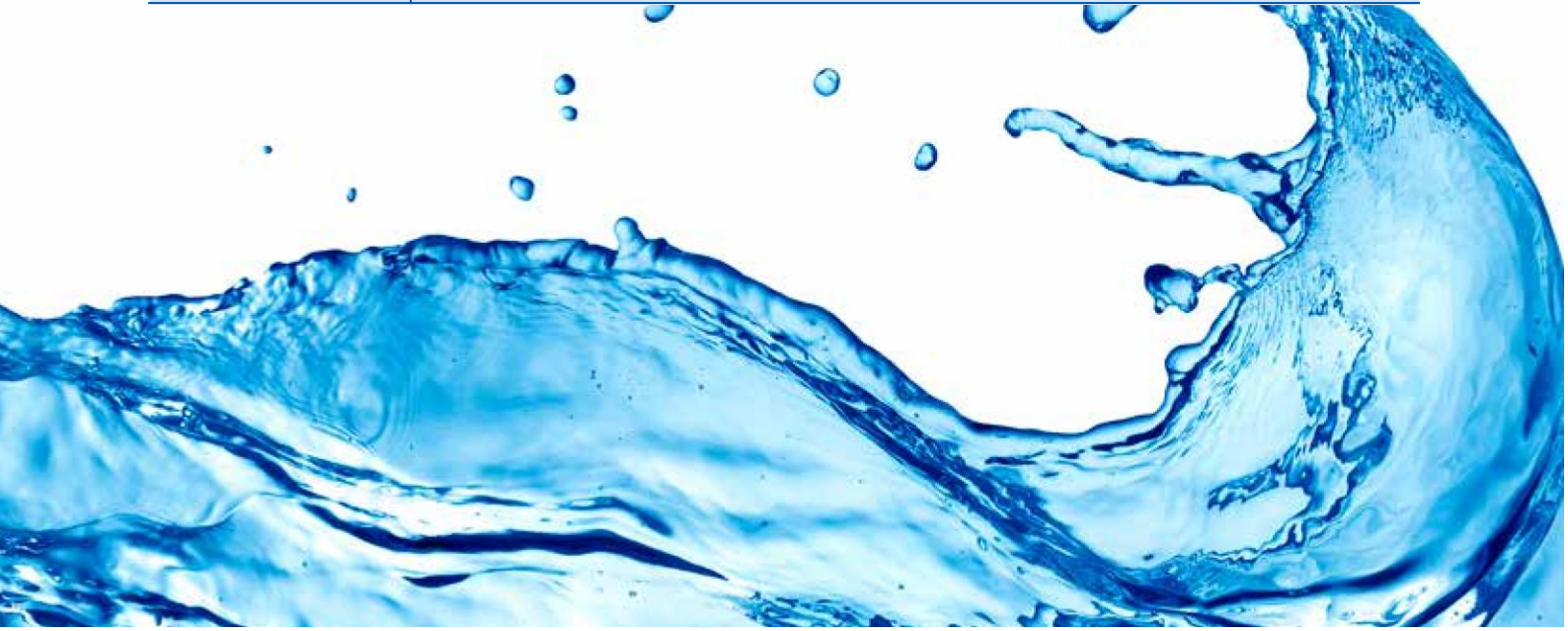
<b>36</b>	<b>200m Bryst Damer</b>
-----------	-------------------------

<b>37</b>	<b>200m Rygg Herrer</b>
-----------	-------------------------

<b>38</b>	<b>200m Rygg Damer</b>
-----------	------------------------

**Pause**

<b>39</b>	<b>4x100m IM Mix</b>
-----------	----------------------



## REKRUTTSTEVNE 19 September

<b>ØVELSE NR.:</b>	<b>ØVELSE NAVN:</b>
<b>1</b>	<b>100m IM Mixed</b>
<b>2</b>	<b>25m Fri, mixed</b>
<b>3</b>	<b>25m Rygg Mixed</b>
<b>4</b>	<b>25m Bryst Mixed</b>
<b>5</b>	<b>50m Fri Mixed</b>
<b>6</b>	<b>25m Butterfly Mixed</b>
<b>7</b>	<b>50m Rygg Mixed</b>
<b>8</b>	<b>4x25 Fri Mixed</b>





# Overnattingstilbud fra Thon Hotels:

**Rabatterte**

**priser (20-25%)**

gjennom avtalen med  
Norges Svømmeforbund



Thon Hotel Ålesund



Thon Hotel Baronen

**THON  
HOTELS**

**VELKOMMEN**

# **Sparebanken Møre svøm**

18.–19. September 2021



**Sparebanken  
Møre**



**Aalesunds Svømme og Livredningsklubb**

