



INVITERER TIL

Sparebanken Møre Svøm 2023

Moa Svømmehall

9.-10. desember

**Påmeldingsfrist: onsdag 29. november
22:00**



**Sparebanken
Møre**

Aalesunds Svømme- og Livredningsklubb har gleden av å invitere til årets SBM Svøm 2023 på Moa Svømmehall i Ålesund.

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. 200 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 2013 og 2014 kan delta på øvelsene i åpen klasse etter gjeldende regler.

Det arrangeres eget rekruttstevne etter åpent stevne lørdag

BASSENGET:

25 meter ferskvann, ca 27 grader celsius og seks baner med bølgebrytende baneskillere.

TIDTAKING:

Hallen har elektronisk tidtakertavle. Vi kjører Jechsoft Victoria

PREMIERING:

1/3 premiering for åpent stevne (gavekort fra Klubben hentes av lagleder ved stevneslutt). Masters inngår i seniorklasse.

Deltagerpremie til alle rekrutter og utøvere født 2011 til 2014 i åpen klasse.

Medaljer for KM øvelser blir tildelt på søndag etter siste KM øvelse 24.

PÅMELDING:

Påmelding sendes stevner@aaslk.no. Vi bruker Jechsoft Victoria

Påmeldingsansvarlig: Reidar Ristesund (stevner@aaslk.no).

Frist: Senest 29.nov 22:00

ETTERPÅMELDING:

Kun ved ledig plass i heat.

Lørdag: Senest på lagledermøte kl 10:00

Søndag: Lagleders henvendelse til teknisk komité senest 09:30.

STARTKONTIGENT:

Kr. 100,- pr. individuell start, og kr 200,- pr lagstart

Rekrutter og årsklasse 2013 og 2014 kr. 100,- for hele stevnet.

Etterpåmeldinger godtas mot dobbel startkontingent.

Startkontingenter faktureres i etterkant.

STEVNESTART:	APPROBERT STEVNE Lørdag kl. 11:00, innsvømming fra kl 09:45 – 10:50 Søndag kl. 10:00, innsvømming fra kl 08:45 – 09:45. REKRUTTSTEVNE: Lørdag etter åpent stevne (ca kl 16 – justeres iht ant påmeldte).
KIOSK:	Salg av pølser, frukt, kaker, kaffe, brus m.m. Kun Vipps i kiosk.
LAGLEDERMØTE/ DOMMERMØTE	Lagledermøte lørdag 10:00 klubbrom ved tribune Dommermøte Lørdag 10:30 klubbrom ved tribune
STEVNELEDER:	Fredrik Rahnel fredrik_rahnel@hotmail.com Tlf 48407131

LUNSJTBUD	Vi tilbyr lunsjboks til klubbene. Vi har to alternativ: 1. Pastasalat, frukt, mellombar og drikke. 2. Baguett, frukt, mellombar og drikke. Pris pr boks 100kr. Betales på plass. Bestilling sendes til fredrik_rahnel@hotmail.com seinest 06.11
------------------	--

LØRDAG start kl 11:00

Nr.	Øvelse	Nr.	Øvelse
1.	400m medley, damer	10.	200m fri, damer KM
2.	400m medley, herrer	11.	200m fri, herrer KM
3.	50m bryst, damer KM-øvelse	12.	200m medley, damer
4.	50m bryst, herrer KM-øvelse	13.	200m medley, herrer
5.	50m rygg, damer	14.	100m bryst, damer
6.	50m rygg, herrer	15.	100m bryst, herrer
7.	50m fri, damer	16.	200m butterfly, damer
8.	50m fri, herrer	17.	200m butterfly, herrer
	PAUSE 10 MIN		30 min PAUSE
9.	4 x 50m medley Mix		Rekruttstevne
	PAUSE ca 60 MIN		

REKRUTTSTEVNE LØRDAG

Nr.	Øvelse
101	100m medley, Mix
102	25m butterfly, Mix
103	25m rygg, Mix
104	100m fri, MIX
105	25m fri, Mix
106	50m rygg, Mix
107	50m bryst, Mix
108	4x25m rygg, Mix

SØNDAG start kl 10:00

Nr.	Øvelse		Nr.	Øvelse
18.	200m bryst, damer		25.	200m rygg, damer
19.	200m bryst, herrer		26.	200m rygg, herrer
20.	100m rygg, damer KM		27.	100m medley, damer
21.	100m rygg, herrer KM		28.	100m medley, herrer
22.	100m butterfly damer		29.	100m fri, damer
23.	100m butterfly herrer		30.	100m fri, herrer
	PAUSE 10 MIN		31.	50m butterfly, damer
24.	4x50m fri, mix		32.	50m butterfly, herrer
	PAUSE 60 MIN Med premieutdeling for KM øvelser			SLUTT DAG 2