



Trygghet • Trivsel • Takhøyde

INVITERER TIL



Sparebanken Møre

ROSESVØM 2023

Moldebadet

Lørdag 30. september – Søndag 1. oktober

Med Norges Svømmeforbunds (NSF) godkjenning, ifølge terminliste og etter NSFs lover og regler, inviterer **Molde svømme- og livredningsklubb (MSLK)** til åpent stevne og rekruttstevne. Det benyttes elektronisk tidtaking.

DELTAGELSE: Master, senior, para og årsklassene, damer og herrer. Utøvere født 2014 og tidligere kan delta i åpent stevne etter gjeldende regler. Para-utøvere svømmer i samme heat som ordinære utøvere. Eget ikke-approbert rekruttstevne blir arrangert i pausen i det åpne stevnet på lørdagen.

BASSETGET: 25 m, ca. 27 °C, 6 baner med bølgebrytende baneskiller.

STARTAVGIFT: Individuell start: Kr 100,- / Lag-start: Kr 200,-
For rekrutter, og utøvere født 2013 eller 2014 på åpent stevne: Kr 100,- for hele stevnet.
Faktura blir sendt etter stevne.

PREMIERING: Individuell 1/3 premiering.
Deltagerpremie til rekrutter og til utøvere født 2011 til 2014 i åpen klasse.

PÅMELDING: Sendes på fil til: stevne@mslk.no
Vi bruker JechSoft Victoria og ønsker registreringene som uni_p-fil.

RESULTATER: Blir lagt på Medley.no. Vi benytter Livetiming.

Påmeldingsfrist: Tirsdag 26. september kl. 23:59

Mer informasjon gis ved henvendelse til stevne@mslk.no

Viktige tidspunkt

LØRDAG:

STEVNESTART : **kl. 12:00**

INNSVØMMING : **kl. 10:15**

LAGLEDERMØTE: **kl. 10:45**

SØNDAG:

STEVNESTART : **kl. 11:00**

INNSVØMMING : **kl. 10:00**

FORVENTET SLUTT: **ca. kl. 17:00**

Øvelser – lørdag

Øvelse 1	50 m	Butterfly	Damer
Øvelse 2	50 m	Butterfly	Herrer
Øvelse 3	100 m	Fri	Damer (KM)
Øvelse 4	100 m	Fri	Herrer (KM)
Øvelse 5	50 m	Bryst	Damer
Øvelse 6	50 m	Bryst	Herrer
Ca. 10 min pause			
Øvelse 7	200 m	Rygg	Damer (KM)
Øvelse 8	200 m	Rygg	Herrer (KM)
Øvelse 9	400 m	Fri	Damer
Øvelse 10	400 m	Fri	Herrer
120 min pause / REKRUTTSTEVNE			
Øvelse 11	100 m	Medley	Damer
Øvelse 12	100 m	Medley	Herrer
Øvelse 13	100 m	Bryst	Damer (KM)
Øvelse 14	100 m	Bryst	Herrer (KM)
Øvelse 15	200 m	Fri	Damer
Øvelse 16	200 m	Fri	Herrer
Ca. 10 min pause			
Øvelse 17	4 x 50 m	Fri	Damer
Øvelse 18	4 x 50 m	Fri	Herrer

Øvelser – søndag

Øvelse 19	50 m	Fri	Damer
Øvelse 20	50 m	Fri	Herrer
Øvelse 21	1500 m	Fri	Mixed
Ca. 10 min pause			
Øvelse 22	50 m	Rygg	Damer
Øvelse 23	50 m	Rygg	Herrer
Øvelse 24	200 m	Bryst	Damer
Øvelse 25	200 m	Bryst	Herrer
Øvelse 26	100 m	Butterfly	Damer
Øvelse 27	100 m	Butterfly	Herrer
60 min pause / PREMIEUTDELING KM-ØVELSER			
Øvelse 28	100 m	Rygg	Damer
Øvelse 29	100 m	Rygg	Herrer
Øvelse 30	200 m	Medley	Damer
Øvelse 31	200 m	Medley	Herrer
Ca. 10 min pause			
Øvelse 32	4 x 50 m	Medley	Mixed

Øvelsene markert med «**(KM)**» er del av kretsmesterskapet i Møre og Romsdal Svømmekrets (se nedenfor), men er selvfølgelig åpne for alle.

Kretsmesterskap i Møre og Romsdal Svømmekrets

Følgende distanser er kretsmesterskapsøvelser på dette stevnet:

- 100 meter fri
- 200 meter rygg
- 100 meter bryst

Disse øvelsene er markert med «**(KM)**» i oppsettet over.

Det deles ut premier for to juniorklasser: **Yngre junior** 11-14 år (2012 til og med 2009). **Eldre junior**, jenter 15-18 år (2008 til 2005) og gutter 15-19 år (2008 til 2004).

Det er ikke ekstra startkontingent for å bli med i kretsmesterskapet. Det er gull, sølv og bronse, pr. øvelse, pr. klasse i kretsmesterskap. Det er selvsagt også normal premiering i disse øvelsene, og klubber utenfor kretsen deltar som vanlig. Det blir premieutdeling i langpausen mellom øvelse 27 og 28 på søndag.

Rekruttstevne, lørdag – Øvelser

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

Rekruttstevnet vil starte ca. kl. **14:30**, med innsvømming fra ca. kl. 14:15

Overnatting

[Scandic Seilet](#) ligger vegg i vegg med Moldebadet.

Scandic Seilet tilbyr både 2- og 4- personers rom for Rosesvøm til reduserte priser. **Booking kan gjøres via [denne linken](#).**

Scandic Seilet

[Thon Hotel Moldefjord](#)

har følgende tilbud for Rosesvøm-helga:

- Standard enkeltrom kr 897,- inkl. frokost
- Standard dobbeltrom kr 1122,- inkl. frokost
- Trippelrom kr 1647,- inkl. frokost

Pr. nå er en god del rom tilgjengelig, men vær oppmerksom på at dette kan endre seg fort.

Bestilling skjer via moldefjord@olavthon.no

Henvis til avtale mellom Thon Hotels og MSLK, og si at det gjelder Rosesvøm.



I tillegg ligger både [Molde Fjordhotell](#), [Scandic Alexandra Molde](#) og flere andre hoteller kun få minutters gange fra Moldebadet.

Lunsj

MSLK har ikke noe eget lunsj-tilbud for dette stevnet.

Moldebadets kafe holder åpent under hele stevnet. Det vil bli ordnet med svømmestevne-vennlige varer som bananer, bagetter og sjokolademelk – i tillegg til det vanlige utvalget. Fole gode hjemmelagede smoothier tilbys også.

Kafeen er også åpen for vanlig besøkende badere på stevnedagen. Vi oppfordrer derfor om å vise hensyn med tanke på å ta beslag i alt for mange bordplasser når det kun er medbrakt mat som inntas – hvis kafeen er stappfull 😊

Dommere

Vi ønsker alle dommere velkommen. Hvis du kunne tenke deg å dømme på stevnet, kontakt oss på stevne@mslk.no

VÅR HOVEDSPONSOR



**Sparebanken
Møre**

VÅRE SVØMMEVENNER

