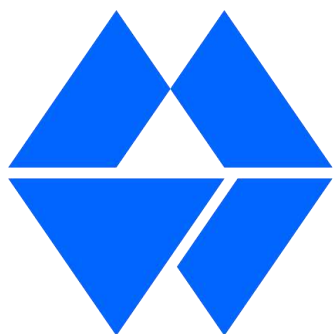




Trygghet • Trivsel • Takhøyde

INVITERER TIL



Sparebanken Møre

ROSESVØM 2024

Moldebadet

Lørdag 3. februar – Søndag 4. februar

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

DELTAGELSE:	Årsklasser, para og senior, damer og herrer. Stafetter: Senior og junior. Utøvere født 2014/2015 kan delta i åpent stevne etter gjeldende regler. Para-utøvere svømmer i samme heat som andre utøvere. Masters-utøvere deltar i senior-klassen.
BASSENGET:	25 m, ca. 27 °C, 6 baner med bølgebrytende baneskiller.
STARTAVGIFT:	Individuell start: Kr 100,- / Lag-start: Kr 200,- For utøvere født 2014 eller 2015, kr 100,- for hele stevnet. Faktura blir sendt etter stevne.
PREMIERING:	Individuell 1/3 premiering. Deltagerpremie til utøvere født 2012 til 2015.
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 30. januar 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. 16:00

Øvelser – lørdag

Øvelse 1	50 m	Rygg	Damer (KM)
Øvelse 2	50 m	Rygg	Herrer (KM)
Øvelse 3	100 m	Fri	Damer
Øvelse 4	100 m	Fri	Herrer
Øvelse 5	100 m	Butterfly	Damer
Øvelse 6	100 m	Butterfly	Herrer
Ca. 10 min pause			
Øvelse 7	50 m	Bryst	Damer
Øvelse 8	50 m	Bryst	Herrer
Øvelse 9	400 m	Fri	Damer (KM)
Øvelse 10	400 m	Fri	Herrer (KM)
60 min pause			
Øvelse 11	50 m	Butterfly	Damer
Øvelse 12	50 m	Butterfly	Herrer
Øvelse 13	200 m	Bryst	Damer (KM)
Øvelse 14	200 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	200 m	Butterfly	Damer
Øvelse 22	200 m	Butterfly	Herrer
Ca. 10 min pause			
Øvelse 23	100 m	Rygg	Damer
Øvelse 24	100 m	Rygg	Herrer
Øvelse 25	200 m	Medley	Damer
Øvelse 26	200 m	Medley	Herrer
Øvelse 27	100 m	Bryst	Damer
Øvelse 28	100 m	Bryst	Herrer
60 min pause / PREMIEUTDELING KM-ØVELSER			
Øvelse 29	100 m	Medley	Damer
Øvelse 30	100 m	Medley	Herrer
Øvelse 31	200 m	Rygg	Damer
Øvelse 32	200 m	Rygg	Herrer
Ca. 10 min pause			
Øvelse 33	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:

- 50 meter rygg
- 400 meter fri
- 200 meter bryst

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

Det deles ut premier for to juniorklasser:

- **Yngre junior** 11–14 år (født 2010–2013)
- **Eldre junior** 15–19 år (født 2005–2009)

Det er ikke ekstra startkontingent for å bli med i kretsmesterskapet. Det er gull, sølv og bronse, pr. øvelse, pr. årsklasse. Det er selvsagt også normal premiering i disse øvelsene, og klubber utenfor kretsen deltar som vanlig. Det blir premieutdeling i langpausen mellom øvelse 28 og 29 på søndag.

Overnatting

[Thon Hotel Moldefjord](#)

har følgende tilbud for Rosesvøm-helga:

1. Enkeltrom kr 769,- inkl. frokost
2. Dobbelrom kr 919,- inkl. frokost
3. Trippelrom kr 1594,- inkl. frokost
4. 4.mannsrom kr 1819,- inkl. frokost

Dette er en Thon Sport-rabatt.

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



Bestilling sendes til moldefjord@olavthon.no.

Henvis til avtale mellom Thon Hotels og Molde svømme- og livredningsklubb, og si at det gjelder Rosesvøm.

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

Mat

Moldebadets kafé tilbyr **matbokser** lørdag og søndag. **Disse må forhåndsbestilles.**



To alternativer:

1. Grov baguette m/ost,skinke og agurk
2. Grov baguette m/mozzarella, tomat og basilikum

I tillegg inneholder boksene pizzasnurr, sjokolademelk, proteinbar og banan. Pris er 160,- pr. matboks

Bestilling sendes til cafe.moldebadet@gmail.com, med samme frist som for åpent stevne. Skriv antall matbokser og hvilken dag det gjelder. Hentes og betales ved uthenting i Moldebadets kafe. (Ved individuell uthenting, skriv også navnet på dem som har bestilt.)

Moldebadets kafe holder åpent under hele stevnet. Kafeen er også åpen for vanlig besøkende badere på stevnedagene. 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

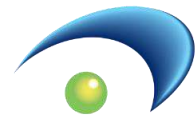
Vi ønsker alle dommere velkommen. Hvis du kunne tenke deg å dømme på stevnet, kontakt oss på stevne@mslk.no

VÅR HOVEDSPONSOR



**Sparebanken
Møre**

VÅRE SVØMMEVENNER



VI LEVERER

