



Trygghet • Trivsel • Takhøyde

# INVITERER TIL



# Sparebanken Møre

## Høststevne

### Moldebadet

28. september – 29. september 2024

# Sparebanken Møre Høststevne

28. september – 29. september 2024, Moldebadet

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.

<b>BASSENGET:</b>	25 m, 27 °C, 6 baner med bølgebrytende baneskiller.
<b>DELTAGELSE:</b>	Utøvere født 2015 og tidligere kan delta i åpent stevne etter gjeldende regler. Årsklasser, masters, para og senior – damer og herrer. <i>Stafetter:</i> Senior og junior, damer, herrer og mixed. Heatene blir satt opp etter beste tid uansett klasse. Para-utøvere svømmer i samme heat som andre utøvere. Eget ikke-approbert rekruttstevne blir arrangert i pausen i det åpne stevnet på lørdagen.
<b>PÅMELDING:</b>	Stevneoppsett er publisert på Medley.no. Påmelding sendes til: <a href="mailto:stevne@mslk.no">stevne@mslk.no</a> . Vi bruker JechSoft Victoria og ønsker registreringene som uni_p-fil. Etteranmeldinger er mulig helt frem til og med lagledermøtet, men er ikke garantert etter påmeldingsfristen.
<b>STARTAVGIFT:</b>	Individuell start: Kr 100,- / Lag-start: Kr 200,- For rekrutter, og utøvere født 2014 eller 2015 på åpent stevne: Kr 100,- for hele stevnet. Faktura blir ettersendt.
<b>RESULTATER:</b>	Bli publisert på Medley.no. Vi benytter livetiming.
<b>PREMIERING:</b>	Individuell 1/3 premiering. Deltagerpremie til rekrutter og til utøvere født 2012 til 2015 i åpen klasse. Masters-utøvere premieres sammen med senior-klassen. Stafetter premieres ikke, man kjemper kun for ære og ny lag-pers.
<b>PUBLIKUM:</b>	Tribuner på ene langside. Stoler og bord på ene kortside. Valgfritt «stevnepass»/-lotteri kr 50,-

# Viktige tidspunkt

LØRDAG:	<u>STEVNESTART</u>	:	<b>kl. 12:00</b>	
	INNSVØMMING	:	<b>kl. 10:15</b>	
	LAGLEDERMØTE	:	<b>kl. 10:45</b>	(i pauserommet ved resepsjonen)
	DOMMERMØTE	:	<b>kl. 11:15</b>	(i pauserommet ved resepsjonen)
SØNDAG:	<u>STEVNESTART</u>	:	<b>kl. 11:00</b>	
	INNSVØMMING	:	<b>kl. 10:00</b>	
	FORVENTET SLUTT:		<b>ca. kl. 16:00</b>	

**Påmeldingsfrist: Tirsdag 24. september kl. 23:59**

Mer informasjon gis ved henvendelse til [stevne@mslk.no](mailto:stevne@mslk.no).

## Øvelser – lørdag

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

# Øvelser – søndag

Øvelse 17	50 m	Fri	Damer
Øvelse 18	50 m	Fri	Herrer
Øvelse 19	100 m	Butterfly	Damer
Øvelse 20	100 m	Butterfly	Herrer
<b>Ca. 10 min pause</b>			
Øvelse 21	50 m	Rygg	Damer
Øvelse 22	50 m	Rygg	Herrer
Øvelse 23	200 m	Medley	Damer
Øvelse 24	200 m	Medley	Herrer
Øvelse 25	800 m	Fri	Damer
Øvelse 26	800 m	Fri	Herrer
<b>Ca. 60 min pause</b>			
Øvelse 27	50 m	Bryst	Damer
Øvelse 28	50 m	Bryst	Herrer
Øvelse 29	100 m	Rygg	Damer
Øvelse 30	100 m	Rygg	Herrer
Øvelse 31	200 m	Fri	Damer
Øvelse 32	200 m	Fri	Herrer
<b>Ca. 10 min pause</b>			
Øvelse 33	4 x 50 m	Medley	Mixed

## Rekruttstevne, lørdag – Øvelser

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

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

# Dommere

Vi ønsker alle dommere velkommen. Hvis du kunne tenke deg å dømme på stevnet, kontakt oss på [stevne@mslk.no](mailto:stevne@mslk.no).

# Overnatting

Det er ikke organisert noe skoleovernatting for dette stevnet.

For hotellovernatting henviser vi til rabattordningene til idrettsforbundet og svømmeforbundet:

<https://svomming.no/forbundet/klubbdrift/organisasjon/stotteordninger/rabattkoder/>



Scandic

Det er en rekke hoteller som ligger få minutters gange fra Moldebadet.

# Lunsj

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

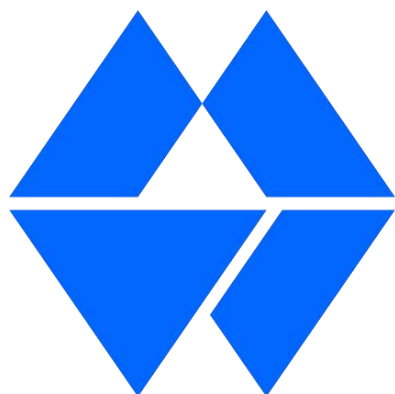
Moldebadets kafe holder åpent under hele stevnet. Det vil bli ordnet med svømmestevne-vennlige varer som bananer, bagetter og sjokolademelk – i tillegg til det vanlige utvalget. Fole gode hjemmelagede smoothier er kioskens spesialitet.

Det er REMA 1000-butikk 300 m fra svømmehallen (lørdag).



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 😊

*HOVEDSPONSOR*



**Sparebanken  
Møre**

---

*SØLVSPONSOR*



**Idrett**  
**Uten Alkohol**

# VÅRE SVØMMEVENNER



VI LEVERER

**altibox**





# Velkommen til Moldebadet



Trygghet • Trivsel • Takhøyde