



Trygghet • Trivsel • Takhøyde

Inviterer til



Sparebanken Møre **Høststevne**

Moldebadet

27. – 28. september 2025

Sparebanken Møre Høststevne

27.–28. september 2025, Moldebadet

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

BASSETGET:	25 m, 27 °C, 6 baner med bølgebrytende baneskiller.
DELTAGELSE:	Utøvere født 2016 og tidligere kan delta på åpent stevne etter gjeldende regler. Årsklasser, para, masters 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 FØR lørdagens åpne stevne.
PÅMELDING:	Stevneoppsett er publisert på Medley.no. Påmelding sendes til: stevne@mslk.no . 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.
STARTAVGIFT:	Individuell start: Kr 100,– / Lag-start: Kr 200,– For rekrutter, og utøvere født 2015 eller 2016 på åpent stevne: Kr 100,– for hele stevnet. Faktura blir ettersendt.
RESULTATER:	Blir publisert på Medley.no. Vi benytter livetiming.
PREMIERING:	Individuell 1/3 premiering. Deltagerpremie til rekrutter og til utøvere født 2013 til 2016 i åpen klasse. Masters-utøvere premieres sammen med senior-klassen. <i>Stafetter premieres ikke, man kjemper kun for ære og offisiell ny lag-pers.</i>
PUBLIKUM:	Tribuner på ene langside. Stoler og bord på ene kortsid. Valgfritt «stevnepass»/-lotteri kr 50,– pr. dag

Mer informasjon gis ved henvendelse til stevne@mslk.no.

Påmeldingsfrist: Tirsdag 23. september kl. 23:59

Viktige tidspunkt

LØRDAG: INNSVØMMING : kl. 10:30
START REKRUTTSTEVNE : kl. 11:00
INNSVØMMING : fra ca. kl. 12:30
LAGLEDERMØTE : kl. 12:45 (i pauserommet ved resepsjonen)
DOMMERMØTE : kl. 13:15 (i pauserommet ved resepsjonen)
START ÅPENT STEVNE : kl. 14:00

SØNDAG: START ÅPENT STEVNE : kl. 11:00
INNSVØMMING : fra kl. 10:00
FORVENTET SLUTT : ca. kl. 16:00

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

Øvelser – lørdag

Øvelse 1	50 m	Bryst	Damer (KM)
Øvelse 2	50 m	Bryst	Herrer (KM)
Øvelse 3	100 m	Butterfly	Damer
Øvelse 4	100 m	Butterfly	Herrer
Øvelse 5	200 m	Fri	Damer (KM)
Øvelse 6	200 m	Fri	Herrer (KM)
Øvelse 7	200 m	Bryst	Damer
Øvelse 8	200 m	Bryst	Herrer
Ca. 60 minutters pause			
Øvelse 9	100 m	Medley	Damer
Øvelse 10	100 m	Medley	Herrer
Øvelse 11	50 m	Fri	Damer
Øvelse 12	50 m	Fri	Herrer
Øvelse 13	100 m	Rygg	Damer
Øvelse 14	100 m	Rygg	Herrer
Øvelse 15	400 m	Medley	Damer (KM)
Øvelse 16	400 m	Medley	Herrer (KM)
Ca. 10 min pause			
Øvelse 17	4 x 50 m	Fri	Damer
Øvelse 18	4 x 50 m	Fri	Herrer

Øvelser – søndag

Øvelse 19	200 m	Rygg	Damer
Øvelse 20	200 m	Rygg	Herrer
Øvelse 21	50 m	Butterfly	Damer
Øvelse 22	50 m	Butterfly	Herrer
Ca. 15 minutters pause			
Øvelse 23	200 m	Medley	Damer
Øvelse 24	200 m	Medley	Herrer
Øvelse 25	50 m	Rygg	Damer
Øvelse 26	50 m	Rygg	Herrer
Ca. 60 minutters pause / PREMIEUTDELING KM-ØVELSER			
Øvelse 27	400 m	Fri	Damer
Øvelse 28	400 m	Fri	Herrer
Øvelse 29	100 m	Bryst	Damer
Øvelse 30	100 m	Bryst	Herrer
Øvelse 31	100 m	Fri	Damer
Øvelse 32	100 m	Fri	Herrer
Ca. 10 minutters 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 åpen for alle.

Kretsmesterskap i Møre og Romsdal Svømmekrets

Følgende distanser er kretsmesterskapsøvelser på dette stevnet:

- **50 meter bryst**
- **200 meter fri**
- **400 meter medley**

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

Det deles ut premier for to juniorklasser:

- **Yngre junior** 11–14 år (født 2011–2014)
- **Eldre junior** 15–19 år (født 2006–2010)

Det er ikke ekstra startkontingent for å bli med i kretsmesterskapet. Det er gull, sølv og bronse, pr. øvelse, pr. juniorklasse. Det er selvsagt også normal premiering i disse øvelsene, og klubber utenfor kretsen deltar som vanlig. Det blir premieutdeling i langpausen mellom øvelse 26 og 27 på søndag.

Dommere

Vi ønsker alle dommere velkommen. Hvis du kunne tenke deg å dømme på stevnet, kontakt oss på 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 😊

Parkering

Parkering utenfor Moldebadet er avgiftsbelagt (via EasyPark) på lørdager kl. 08–15, men gratis på søndager. (Det er fotballkamp på Aker Stadion søndag 28. september kl. 17.)

Inngang og garderobe

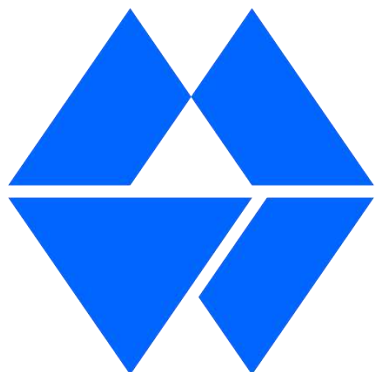
Alle utøvere og trenere får (gult) armbånd for inngang og låsbart skap. Støttepersonell og tilskuere får også armbånd (grått) for inngang og låsbart skap. Alle armbånd må leveres inn på lørdag ettermiddag – av tekniske årsaker. De leveres ut igjen søndag morgen.

All inngang er gratis, med mulighet for å støtte MSLK via stevnelotteriet.



XO Sport vil ha pop-up-butikk i resepsjonsområdet, begge dager.

HOVEDSPONSOR



**Sparebanken
Møre**

SØLVSPONSORER



Edru Livsstil



Idrett
Uten Alkohol



VÅRE SVØMMEVENNER



VI LEVERER



Velkommen til Moldebadet



Trygghet • Trivsel • Takhøyde