



Trygghet • Trivsel • Takhøyde

Inviterer til



Sparebanken Møre

Rosesvøm

Moldebadet

28. februar – 1. mars 2026

Sparebanken Møre Rosesvøm

28. februar–1. mars 2026, 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 2017 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 2016 og 2017 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 2014 til 2017 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 kortsiden. Valgfritt «stevnepass»/-lotteri kr 50,– pr. dag

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

Påmeldingsfrist: Tirsdag 24. februar 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 bryst	Mixed
Øvelse 3	50 m rygg	Mixed
Øvelse 4	4 x 25 m fri	Mixed

Øvelser – lørdag

Øvelse 1	50 m	Rygg	Damer
Øvelse 2	50 m	Rygg	Herrer
Øvelse 3	400 m	Fri	Damer
Øvelse 4	400 m	Fri	Herrer
Øvelse 5	100 m	Bryst	Damer
Øvelse 6	100 m	Bryst	Herrer
Øvelse 7	200 m	Rygg	Damer
Øvelse 8	200 m	Rygg	Herrer
Ca. 60 minutters pause			
Øvelse 9	50 m	Bryst	Damer
Øvelse 10	50 m	Bryst	Herrer
Øvelse 11	200 m	Butterfly	Damer
Øvelse 12	200 m	Butterfly	Herrer
Øvelse 13	100 m	Fri	Damer
Øvelse 14	100 m	Fri	Herrer
Øvelse 15	200 m	Medley	Damer
Øvelse 16	200 m	Medley	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	Butterfly	Damer
Øvelse 20	50 m	Butterfly	Herrer
Øvelse 21	100 m	Medley	Damer
Øvelse 22	100 m	Medley	Herrer
Øvelse 23	200 m	Bryst	Damer
Øvelse 24	200 m	Bryst	Herrer
Øvelse 25	200 m	Fri	Damer
Øvelse 26	200 m	Fri	Herrer
Ca. 45 minutters pause			
Øvelse 27	50 m	Fri	Damer
Øvelse 28	50 m	Fri	Herrer
Øvelse 29	400 m	Medley	Damer
Øvelse 30	400 m	Medley	Herrer
Øvelse 31	100 m	Butterfly	Damer
Øvelse 32	100 m	Butterfly	Herrer
Øvelse 33	100 m	Rygg	Damer
Øvelse 34	100 m	Rygg	Herrer
Ca. 10 minutters pause			
Øvelse 35	4 x 50 m	Medley	Mixed

Dommere

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



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

Overnatting

Det er ikke organisert noe skoleovernatting for dette stevnet.

For hotellovernattning 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 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 smudier 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 eller Molde parkering) på lørdager kl. 08–15, men **gratis på søndager**.

Inngang og garderobe

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

...

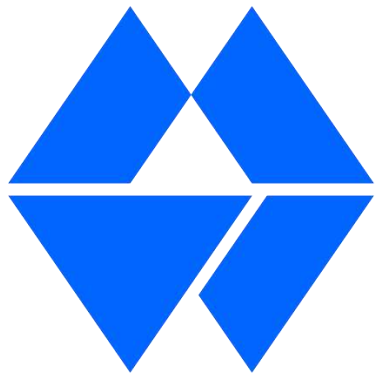
Alle utøvere og trenere får utdelt **to** armbånd for henholdsvis inngang og låsbart skap. Disse utleveres ved ankomst lørdag, og leveres ved stevneslutt.

Tilskuere får grått armbånd, som kan brukes til både inngang og låsbart skap. Grått armbånd leveres ut og inn samme dag. Dersom noen ønsker å benytte badefasilitetene, må ordinær inngangsbillett kjøpes. Det gis 30% rabatt på inngangsbilletter både lørdag og søndag.

Merk:

- Deltakere, trenere og funksjonærer har gratis inngang da de er tilknyttet stevnet. Dette gir kun adgang til stevneområdet, og ikke tilgang til øvrige fasiliteter i badet.
- Barn under 10 år må ha følge av en svømmedyktig og badende voksen (over 18 år). Den voksne skal være i samme basseng som barnet under hele oppholdet. Det er den voksne, ikke badevakten, som har ansvaret for barnet. Maksimalt tre barn per voksen.
- Barn over 10 år kan bade alene dersom de er svømmedyktige.

HOVEDSPONSOR



**Sparebanken
Møre**

SØLVSPONSORER



Edru Livsstil



Idrett
Uten Alkohol



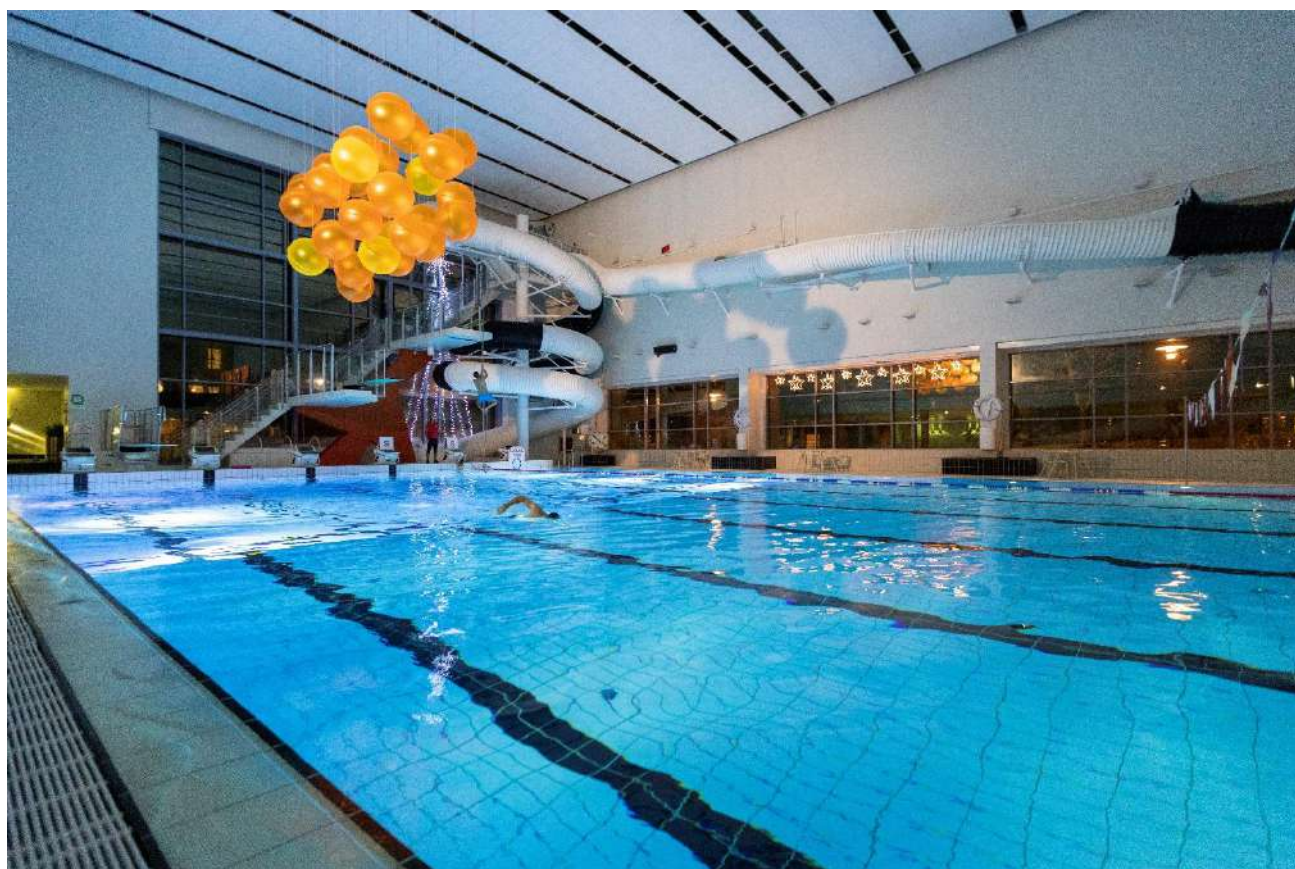
VÅRE SVØMMEVENNER



VI LEVERER



Velkommen til Moldebadet



Trygghet • Trivsel • Takhøyde