Høstduppen

Moss Svømmeklubb har gleden av
å invitere til Høstduppen
i
Mossehallen
søndag 11. november 2012

www.moss-svommeklubb.no

SØNDAG 11. NOVEMBER 2012

Bassenget: 25 meter, 6 baner, temperaturen i bassenget er ca. 27 ºC.

Tidtaking: Elektronisk med Livetiming

Påmeldingsfrist: 30. oktober 2012

Påmelding sendes elektronisk til: stevne.moss.svommeklubb@gmail.com
Spørsmål rettes til: Tommy Kvilvang på stevne.moss.svommeklubb@gmail.com
eller Mobil tlf: 478 61 880

Ved for stor påmelding forbeholder vi oss retten til å stryke øvelser.

Stevnet er åpent for alle klasser fra 02 – Senior og for funksjonshemmede.

Startkontingent:
Individuell start kr. 75,-
Lagstart kr. 150,-
Jenter/gutter født 2002 betaler kr 75,- uavhengig av antall øvelser.
Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent. Kontant betaling.

Startkontingenten betales samtidig med påmeldingen til:

Moss Svømmeklubb
Postboks 58
1501 MOSS
Bankkonto: **1080 07 37406**
Merk innbetalingen "Høstduppen 2012".

Stevneleder: Christer Johnsen
Spørsmål besvares etter beste evne på:
E-post: christer.johnsen1@gmail.com
Mobil tlf: 908 89 455

Premiering:

Individuelle øvelser:
1/3 premiering i alle årsklasser , 01 - senior

Premiekort fra Swimshop.

Deltagerpremie til årsklassen 00 – 01 - 02.

Lagøvelser:
Medaljer til de tre beste lagene senior og junior for herrer og damer.

Innsvømming	**Stevnestart**	**Lagledermøte**	**Dommermøte**
09.00	10.00	09.00	09.40

Øvelsesoppsett

25	400m Fri	Damer	26	400m Fri	Herrer
1	200m Fri	Damer	2	200m Fri	Herrer
3	50m Fly	Damer	4	50m Fly	Herrer
5	200m Rygg	Damer	6	200m Rygg	Herrer
7	50m Fri	Damer	8	50m Fri	Herrer
9	100m Bryst	Damer	10	100m Bryst	Herrer
11	4x 50m Medley	Damer	12	4x 50m Medley	Herrer
PAUSE					
13	100m Fly	Damer	14	100m Fly	Herrer
15	200m IM	Damer	16	200m IM	Herrer
17	50m Rygg	Damer	18	50m Rygg	Herrer
19	200m IM	Damer	20	100m Fri	Herrer
21	50m Bryst	Damer	22	50m Bryst	Herrer
23	4x 50m Fri	Damer	24	4x 50m Fri	Herrer

Det legges inn en pause på 30 minutter etter øvelse 12. Øvelse 25 og 26, 400m Fri svømmes først.

Parkering:

Det er en stor parkeringsplass på den andre siden av innfartsåren til Moss som er beregnet på parkering for brukere av Mossehallen, kalt Myra. Unngå bot, parker her!

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til en begivenhetsrik dag i Mossehallen!

Vennlig hilsen

Moss Svømmeklubb