Moss Svømmeklubb har gleden av
å invitere til

Høstduppen 2016

søndag 13. november 2016

SØNDAG 13. NOVEMBER 2016

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

Tidtaking: Elektronisk med Livetiming

Påmeldingsfrist: 2. november 2016

Påmelding sendes elektronisk til: stevne@moss-svommeklubb.no
Spørsmål rettes til: Sverre Bergh-Smith på stevne@moss-svommeklubb.no
eller Mobil tlf: 90 99 12 46

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

Stevnet er åpent for alle klasser fra 07 – Senior og for funksjonshemmede.

Startkontingent:

Individuell start	kr. 100,-
Lagstart	kr. 200,-

Jenter/gutter født 2007 og 2006 betaler kr 100,- uavhengig av antall øvelser.

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent.
Startkontingent faktureres klubben etterskuddsvis.
E-post til klubbens kasserer eller fakturamottak må oppgis sammen med påmeldingen.

Stevneleder: Sverre Bergh-Smith
Spørsmål besvares etter beste evne på:
E-Post: sverre@moss-svommeklubb.no
Mobil tlf: 90 99 12 46

Premiering:

Individuelle øvelser:
1/3 premiering i alle årsklasser , 05 - senior

Premiekort fra Swimshop.

Deltager premie til årsklassen 04 – 05 - 06 - 07.

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

Innsvømming	Stevnestart	Ledermøte	Dommermøte
09.00	10.00	09.00	09.40

Øvelsesoppsett

1	400m Fri	Damer	2	400m 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	100m Fri	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 ca 30 minutter etter øvelse 12.

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