



Trygghet • Trivsel • Takhøyde

# INVITERER TIL



## SPAREBANKEN MØRE

# ROSESVØM 2018

### Moldebadet

Lørdag 3. mars – søndag 4. mars

*I henhold til NSF's lover og regler samt terminliste har Molde svømme- og livredningsklubb gleden av å invitere til ROSESVØM 2018*

**Bassenget:** 25m ferskvann, ca. 27 grader, 6 baner med bølgebrytende baneskiller.

**Deltagelse:** Årsklasser og Mastersklasser.  
Årsklasse 2008 og 2009 kan delta på øvelsene i åpen klasse etter gjeldende regler.

**Tidtaking:** Elektronisk.

**Stevnetider:** Lørdag: Innsvømming kl. 10.15  
Stevnestart kl. 12.00  
Søndag: Innsvømming kl. 10.00  
Stevnestart kl. 11.00

**Lagledermøte:** Lørdag: kl. 10.45

**Påmelding:** På e-post til [stevne@mslk.no](mailto:stevne@mslk.no)

Vi bruker Jechsoft Victoria, og stevnet kan lastes ned fra [www.medley.no](http://www.medley.no)

**Påmeldingene må være oss i hende torsdag 22. februar 2018.**

Etteranmelding godtas ved plass i heatene. Spørsmål kan rettes til Hans Nordhaug på e-post [stevne@mslk.no](mailto:stevne@mslk.no) eller telefon 45 44 34 31.

**Resultater:** Vi benytter Livetiming. Følg stevnet på <http://ltmobil.medley.no/stevne.aspx?stevnenr=2436>

**Startavgift:** Kr. **100.-** for hver individuelle start.  
Kr. **200.-** for hver lagstart.  
*Kr. 100,- for alle starter i 9- og 10- årsklassen (født 2008 og 2009)*  
**Faktura blir sendt ut etter stevnet.**  
Etteranmelding kun tillatt ved ledig plass i heat.

**Premiering:** Individuelt 1/3 premiering for alle klasser tom 2007, også masters-klasser.  
Deltagerpremie til alle.  
Egen deltagerpremie for klasse 2006, 2007, 2008 og 2009.  
Bestemannspremie for gutt og jente.  
Vandrepokal for Rosemedleyen.  
Beste klubb fra 1-6.

# Øvelsesoppsett

Lørdag				Søndag			
Øvelse 1	50	bryst	damer (KM)	Øvelse 17	800	fri	damer
Øvelse 2	50	bryst	menn (KM)	Øvelse 18	800	fri	menn
Øvelse 3	400	fri	damer	Øvelse 19	50	fri	damer (KM)
Øvelse 4	400	fri	menn	Øvelse 20	50	fri	menn (KM)
10 min pause				Øvelse 21	100	butterfly	damer
Øvelse 5	200	butterfly	damer (KM)	Øvelse 22	100	butterfly	menn
Øvelse 6	200	butterfly	menn (KM)	10 min pause			
Øvelse 7	100	rygg	damer	Øvelse 23	100	fri	damer
Øvelse 8	100	rygg	menn	Øvelse 24	100	fri	menn
Øvelse 9	100	medley	damer (KM)	Øvelse 25	200	rygg	damer
Øvelse 10	100	medley	menn (KM)	Øvelse 26	200	rygg	menn
30 min pause				30 min pause			
Øvelse 11	200	bryst	damer	Øvelse 27	100	bryst	damer
Øvelse 12	200	bryst	menn	Øvelse 28	100	bryst	menn
Øvelse 13	50	butterfly	damer	Øvelse 29	50	rygg	damer
Øvelse 14	50	butterfly	menn	Øvelse 30	50	rygg	menn
Øvelse 15	4x50	fri	damer	Øvelse 31	200	medley	damer
Øvelse 16	4x50	fri	menn	Øvelse 32	200	medley	menn
				10 min pause			
				Øvelse 33	Rosemedley		
				Mix – stafett 3+3 senior			
				6 x 100 IM			

Øvelsene markert med «(KM)» er del av kretsmesterskapet i Møre og Romsdal, se nedenfor, men selvfølgelig åpne for alle.

## Kretsmesterskap i Møre og Romsdal

Følgende distanser i Rosesvøm er med i KM:

- 50 bryst
- 50 fri
- 100 IM
- 200 butterfly

Disse øvelsene er markert med «(KM)» i oppsettet over. Det deles ut premier for to juniorklasser: Yngre junior 11-14 år (2007 til 2004) og ei eldre junior 15-19 år (2003 til 1999). Det er ikke ekstra startkontingent for å bli med i kretsmesterskapet. Det er tre premier per øvelse i KM, per klasse. Det er selvsagt også normal premiering i disse øvelsene og klubber utenfor kretsen deltar som vanlig. Det blir premieutdeling i pausen mellom øvelse 26 og 27 på søndag.

# Overnatting

Vi har i år en super avtale med [Thon Hotel Moldefjord](#) – 800 meter fra Moldebadet.

- Enkeltrom kr 595
- Dobbeltrum kr 695
- Trippelrom kr 895

Bestill direkte hos hotellet - sende epost til [moldefjord@olavthon.no](mailto:moldefjord@olavthon.no) med referanse «Rosesvøm 2018» for booking eller ring 71 20 35 00.

Avtalen med [Scandic Seilet](#) som er vegg i vegg med Moldebadet, har nesten like gode priser.

- Enkeltrom kr 850,-
- Dobbeltrum kr 850,-
- Trippelrom kr 1070,-
- Firemannsrom kr 1270,-

Bestill direkte hos hotellet – send epost til [seilet@scandichotels.com](mailto:seilet@scandichotels.com) med referanse «Rosesvøm».

# Mattilbud

## LUNSI:

Vi prøver noe nytt i år: Enkel lunsjbuffet i møterommene over Moldebadet. Lunsjbuffeten blir åpen fra 1 time før og til 1 time etter hovedpausen hver dag. Vi tror det blir hyggelig for svømmerne å kunne spise sammen – i litt bedre omgivelser enn inne på selve badet.

Pris: 65 kroner per person. Dette må bestilles samtidig med påmelding til stevnet – oppgi antall lørdag og søndag. Blir fakturert sammen startavgiften.

## MIDDAG:



Hos Gyda tilbyr idrettspris for grupper over 10 personer:  
Kr. 119,- inkl. 0,4 valgfri brus per person.

Tilbyr også levering av pizza fra kr. 159,- per stk.



Egon Molde tilbyr ikke egen pris for Rosesvøm, men hvis dere likevel velger å spise dere kan dere støtte oss ved å oppgi «Molde svømme og livredningsklubb» som referanse.

**Sponsorer**

**Scandic** Seilet Hotel

**Hovedsponsor**



**SPAREBANKEN MØRE**

**Banesponsor**

**BUNNPRIS**