

**Moss Svømmeklubb har gleden av**

**å invitere til Høstduppen uapprobert**

**i** **Mossehallen**

**søndag 18. november 2012**

**Bassenget:** 25 meter, 6 baner, temperaturen i bassenget er ca. 27 ⁰C.

**Tidtaking:** Manuell tidtaking

**Påmeldingsfrist:** 6.november 2012 (Se egen tilsendt E-post for påmeldingsdetaljer)

**Premiering:** Deltagerpremie til alle.

**Innsvømming Stevnestart Lagledermøte**

13.30 14.30 13.30

**Øvelsesoppsett (rød øvelse er ny i år):**

1. 50m Fri

2. 25m Rygg

3. 50 Rygg

4. 25m Fri

5. 25m Butterfly

6. 25m Bryst

7. 100m Fri

8. 4X25m Fri

**Parkering:**

Det er også 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***