

PM Trollsimmet 23-24 september 2017

- Plats: Trollhättan, Arena Älvhögsborg, 7x25m
- Tränare: Helena Granlund, 0734-039193
Daniel Börjesson, 070-7231424
- Samling: Pricka av dig hos Helena eller Daniel 10min innan insimmet startar ombytt och klar inne i simhallen.
Även samling 10min innan resp pass för genomgång av lag, hejarramsa mm
- Ta med: Tävlingsutrustning med S77 kläder. Badmössor och glasögon. Ta med extra handduk, en brukar inte räcka. Det är viktigt att vara varm och torr på kanten mellan simloppen så ta med flera par badbyxor/baddräkter och även t-shirts, shorts, overall/varm tröja att ha på sig mellan loppet. Det är också viktigt att man inte går barfota så ta med inneskor och strumpor.
- Transport: Egen, samkör gärna!
- Mat: Ta med vattenflaska, det är viktigt att smådricka lite under hela tävlingen. Ät ordentlig frukost hemma innan tävlingen och ta med små mellanmål (banan, yoghurt, frukt, russin, smörgås mm) att ha under tävlingen. Ta även med nyttig matsäck att ha till lunch (tex pastasallad eller liknande) Pausen kommer bli kort så räkna inte med att hinna ut på stan och äta lunch. Vi äter inte glass, godis, bullar mm under tävlingen. Vi dricker heller ej läsk under tävlingen. Efter sista loppet går det givetvis bra!
- Omklädning: Ta med 10-krona till skåpen och försök dela med en kompis
- Kostnad: 100kr, beloppet faktureras i efterhand
- Sjukdom: Meddela Helena via sms snarast om du blir sjuk och inte kan vara med på tävlingen. Dock **senast kl. 16:00 på fredagen!** Tom bana = 100kr som betalas av resp. simmare själv (gäller dock ej meddelad sjukdom)

LYCKA TILL!

S77 Simmare

Namn:	År:	Id nr:	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
Anell Alva	2005	362	3) 50fr, 5) 100ry	13) 50br	23) 50ry, 25) 100fr	33) 100br
Back Lina	2005	363	5) 100ry	1) 200me, 15) 100fj	25) 100fr	31) 200fr, 33) 100br
Bergman Ellen	2005	364	5) 100ry	1) 200me, 15) 100fj	25) 100fr	31) 200fr, 33) 100br
Börjesson Linnea	2005	365	5) 100ry	1) 200me, 15) 100fj		
Edberg Maja	2006	366	3) 50fr, 5) 100ry	13) 50br	23) 50ry, 25) 100fr	33) 100br, 35) 50fj
Gustafsson Tindra	2004	367	5) 100ry	1) 200me, 15) 100fj	25) 100fr	31) 200fr, 33) 100br
Gustavsson Elsa	2006	368	3) 50fr, 5) 100ry	13) 50br	23) 50ry, 25) 100fr	33) 100br
Hallsback Annie	2009	369	3) 50fr		23) 50ry	
Hallsback Gustav	2006	370	4) 50fr, 6) 100ry	14) 50br	24) 50ry, 26) 100fr	34) 100br
Herweijer Leontien	2007	371	3) 50fr	13) 50br		
Karlsson Maja	2006	372	3) 50fr, 5) 100ry	13) 50br	23) 50ry, 25) 100fr	33) 100br
Karlsson Simon	2004	373	6) 100ry	2) 200me, 16) 100fj	26) 100fr	32) 200fr, 34) 100br
Klingborn Vendela	2007	374	3) 50fr	13) 50br		
Knauer Emma	2006	375			23) 50ry, 25) 100fr	33) 100br
Larsson Hailey	2007	376	3) 50fr, 5) 100ry	13) 50br	23) 50ry, 25) 100fr	33) 100br
Lycke Hedvig	2007	377	23) 50ry			
Nyström Oskar	2005	378	6) 100ry	2) 200me, 16) 100fj	26) 100fr	32) 200fr, 34) 100br
Olofsson Oscar	2006	379	4) 50fr, 6) 100ry	14) 50br	24) 50ry, 26) 100fr	34) 100br
Olofsson Linnea	2004	380	5) 100ry	1) 200me, 15) 100fj	25) 100fr	31) 200fr, 33) 100br
Olsson Alice	2006	381	3) 50fr, 5) 100ry	13) 50br	23) 50ry, 25) 100fr	33) 100br
Pettersson Jens	2001	382	4) 50fr, 6) 100ry	18) 2000ry	24) 50ry, 26) 100fr	32) 200fr
Pettersson Stefan	2002	383	6) 100ry	2) 200me	26) 100fr	32) 200fr, 34) 100br
Rångeby Frida	2005	384	3) 50fr, 5) 100ry	13) 50br	23) 50ry, 25) 100fr	33) 100br, 35) 50fj
Skånberg Hanna	2003	385	5) 100ry	1) 200me, 15) 100fj	25) 100fr	31) 200fr, 33) 100br
Tellblom Amanda	2005	386			23) 50ry, 25) 100fr	33) 100br
Wallin Saga	2007	387	3) 50fr	13) 50br		
S 77 Damer Lag 1	2005	388	9) 4x100fr		29) 4x100me	
S 77 Damer Lag 2	2005	389	9) 4x100fr		29) 4x100me	
S 77 herrar	2004	390	10) 4x100fr		30) 4x100me	

Prel. Lag LÖRDAG FM

Gren 9, 4x100m frisim Flickor 14 oy.
Lag 1) Ellen B, Linnea O, Linnea B, Lina B
Lag 2) Tindra G, Hanna S, Maja E, Frida R

Gren 10, 4x100m frisim Pojkar 14 oy.
Lag 1) Oskar N, Simon K, Oscar O, Gustav H

Prel. Lag SÖNDAG FM

Gren 29, 4x100m medley Flickor 14 oy.
Lag 1) ry Ellen, br Lina, fj Linnea O, fr Hanna
Lag 2) ry Frida R br Maja E fj Tindra, fr Emma K

Gren 30, 4x100m medley Pojkar 14 oy.
Lag 1) ry Oscar O, br Simon, fj Oskar N, fr Gustav H

OBS! Lagen är preliminära, vid samling 10min innan första start går vi igenom definitiva lag!



Stenungsund

Grenordning Trollsimmets 2017

PASS 1, Lördag FM			
Insim 08:00, Start 09:00			
3	50m frisim	Flickor	9oy, 10-11, 12 oäl.
4	50m frisim	Pojkar	9oy, 10-11, 12 oäl.
5	100m ryggsim	Flickor	12oy, 13-14, 15 oäl.
6	100m ryggsim	Pojkar	12oy, 13-14, 15 oäl.
7	200m fjärilsim	Flickor	14 oy, 15 o äl.
8	200m fjärilsim	Pojkar	14 oy, 15 o äl.
9	4x100m frisim	Flickor	14 oy.
10	4x100m frisim	Pojkar	14 oy.
PASS 2, Lördag EM			
Insim 14:00, Start 15:00			
1	200m medley	Flickor	14 oy, 15 o äl.
2	200m medley	Pojkar	14 oy, 15 o äl.
13	50m bröstsim	Flickor	9oy, 10-11, 12 oäl.
14	50m bröstsim	Pojkar	9oy, 10-11, 12 oäl.
15	100m fjärilsim	Flickor	12oy, 13-14, 15 oäl.
16	100m fjärilsim	Pojkar	12oy, 13-14, 15 oäl.
17	200m ryggsim	Flickor	14 oy, 15 o äl.
18	200m ryggsim	Pojkar	14 oy, 15 o äl.
19	4x100m frisim	Flickor	15 o äl.
20	4x100m frisim	Pojkar	15 o äl.

PASS 3, Söndag FM			
Insim 08:00, Start 09:00			
23	50m ryggsim	Flickor	9oy, 10-11, 12 oäl.
24	50m ryggsim	Pojkar	9oy, 10-11, 12 oäl.
25	100m frisim	Flickor	12oy, 13-14, 15 oäl.
26	100m frisim	Pojkar	12oy, 13-14, 15 oäl.
27	200m bröstsim	Flickor	14 oy, 15 o äl.
28	200m bröstsim	Pojkar	14 oy, 15 o äl.
29	4x100m medley	Flickor	14 oy.
30	4x100m medley	Pojkar	14 oy.
PASS 4, Söndag EM			
Insim 14:00, Start 15:00			
31	200m frisim	Flickor	14 oy, 15 o äl.
32	200m frisim	Pojkar	14 oy, 15 o äl.
33	100m bröstsim	Flickor	12oy, 13-14, 15 oäl.
34	100m bröstsim	Pojkar	12oy, 13-14, 15 oäl.
35	50m fjärilsim	Flickor	9oy, 10-11, 12 oäl.
36	50m fjärilsim	Pojkar	9oy, 10-11, 12 oäl.
37	4x100m medley	Flickor	15 o äl.
38	4x100m medley	Pojkar	15 o äl.