



PM Höstsimiaden 1a december 2018

- Plats:** Stenungsund Arena, 8x25m
- Tränare:** Helena Granlund, 0734-03 91 93
Niclas Carlsson, 073-18 14 702
Kajsa Ericsson
- Samling:** Pricka av dig hos Helena eller Niclas 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
- 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! Obs! Tänk på att det är nötförbud i hela anläggningen.
- Omklädning:** Dela skåp med en kompis, skåpen kommer inte gå att låsa
- Kostnad:** 100kr, beloppet faktureras i efterhand
- Sjukdom:** Meddela Helena eller Niclas snarast om du blir sjuk och inte kan vara med på tävlingen. Dock **senast kl. 17:00 på fredagen!** Tom bana = 100kr som betalas av resp. simmare själv (gäller dock ej meddelad sjukdom). Bli man sjuk efter kl. 17.00 på fredagen är det givetvis också jätteviktigt att man meddelar Helena eller Niclas det med. Man meddelar all form av sjukdom via sms, inte mejl!!

LYCKA TILL!

S77 Simmare

Namn:	År:	Id nr:	Pass 1	Pass 2
Back Engla	2007	169	5) 100ry, 9) 100br	16) 100fr
Brånlid Noel	2009	167	4) 50ry, 8) 50br	15) 50fr
Carlén Clara	2009	179	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr
Edberg Maja	2006	148	1) 200me, 5) 100ry, 9) 100br	16) 100fr, 20) 50fj
Falk Fanny	2008	159	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr, 18) 25fj
Falk Mimmi	2009	160	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr, 18) 25fj
Fossum Arvid	2009	172	4) 50ry, 8) 50br	15) 50fr
Gertmo Swea	2006	170	5) 100ry, 9) 100br	16) 100fr
Granlund Filip	2010	163	4) 50ry, 8) 50br	15) 50fr
Gustafsson Olle	2008	165	4) 50ry, 8) 50br	15) 50fr
Gustavsson Axel	2010	174	4) 50ry, 8) 50br	
Gustavsson Elsa	2006	151	1) 200me, 5) 100ry, 9) 100br	
Haak Oskar	2007	156	10) 100br	17) 100fr
Hallsback Gustav	2006	152	6) 100ry	17) 100fr
Herweijer Leontien	2007	154	5) 100ry, 9) 100br	12) 100me, 16) 100fr
Jansson Noel	2009	173	4) 50ry	15) 50fr
Johanson Mim	2008	161	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr
Knauer Emma	2006	153	1) 200me, 5) 100ry, 9) 100br	16) 100fr, 20) 50fj
Larsson Hailey	2007	150	5) 100ry, 9) 100br	12) 100me, 16) 100fr, 20) 50fj
Lycke Hedvig	2007	157	5) 100ry, 9) 100br	12) 100me, 16) 100fr
Mainardis Leena	2010	177	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr
Olin Isis	2010	180	3) 50ry	14) 50fr
Olofsson Oscar	2006	147	2) 200me, 6) 100ry, 10) 100br	17) 100fr, 21) 50fj
Olsson Alice	2006	149	1) 200me, 5) 100ry, 9) 100br	16) 100fr, 20) 50fj
Olsson Elin	2009	175	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr
Olsson Sofia	2009	183	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr
Perry Aston	2009	164	4) 50ry, 8) 50br	15) 50fr
Rudbäck Nathalie	2008	168	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr
Röhss Stina	2007	166	5) 100ry, 9) 100br	16) 100fr
Simoés Miguel	2007	182		17) 100fr
Strunk Kim	2007	181	10) 100br	17) 100fr
Strunk Lee	2009	178	3) 50ry	14) 50fr
Wallin Saga	2007	155	5) 100ry, 9) 100br	12) 100me, 16) 100fr, 20) 50fj
Wassberg Albin	2008	162	4) 50ry, 8) 50br	15) 50fr, 19) 25fj
Vassiliadis Elin	2008	176	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr
Witthof Kajsa	2007	158	5) 100ry, 9) 100br	12) 100me, 16) 100fr
Örstig David	2009	171	4) 50ry	15) 50fr
S 77 Stenungsund	2006	184	11) 4x50m fr	22) 4x50m me
S 77 Stenungsund Lag 2	2006	185	11) 4x50m fr	22) 4x50m me
S 77 Stenungsund Lag 3	2007	186	11) 4x50m fr	22) 4x50m me
S 77 Stenungsund Lag 4	2006	187	11) 4x50m fr	
S 77 Stenungsund Lag 5	2007	188	11) 4x50m fr	

Grenordning Höstsimiaden 2018

PASS 1, lördag FM			
Insim 08:00-08:50, Start 09:00			
1	200m medley	Flickor	12 år
2	200m medley	Pojkar	12 år
<i>Prisutdelning</i>			
3	50m ryggsim	Flickor	10, 9 år och yngre
4	50m ryggsim	Pojkar	10, 9 år och yngre
5	100m ryggsim	Flickor	11, 12 år
6	100m ryggsim	Pojkar	11, 12 år
<i>Prisutdelning + paus på ca 10min</i>			
7	50m bröstsim	Flickor	10, 9 år och yngre
8	50m bröstsim	Pojkar	10, 9 år och yngre
9	100m bröstsim	Flickor	11, 12 år
10	100m bröstsim	Pojkar	11, 12 år
<i>Prisutdelning</i>			
11	4x50m frisim	Mixed	12 år och yngre

PASS 2, lördag EM			
Insim 60min efter pass 1 är slut			
Start 120min efter pass 1 är slut			
12	100m medley	Flickor	11 år
13	100m medley	Pojkar	11 år
<i>Prisutdelning</i>			
14	50m frisim	Flickor	10, 9 år och yngre
15	50m frisim	Pojkar	10, 9 år och yngre
16	100m frisim	Flickor	11, 12 år
17	100m frisim	Pojkar	11, 12 år
<i>Prisutdelning + paus på ca 10min</i>			
18	25m fjärilsim	Flickor	10, 9 år och yngre
19	25m fjärilsim	Pojkar	10, 9 år och yngre
20	50m fjärilsim	Flickor	11, 12 år
21	50m fjärilsim	Pojkar	11, 12 år
<i>Prisutdelning</i>			
22	4x50m medley	Mixed	12 år och yngre

Preliminära lagkapslag

Gren 11, 4x50m frisim mixed 12 oy.

- Lag 1) Maja, Emma, Elsa, Gustav
- Lag 2) Alice, Hailey, Saga, Oscar O
- Lag 3) Hedvig, Tintin, Fanny, Albin
- Lag 4) Swea, Mimmi, Stina, Filip
- Lag 5) Nathalie, Kajsa, Engla, Olle

Gren 22, 4x50m medley mixed 12 oy.

- Lag 1) ry Oscar O, br Hailey, fj Emma, fr Maja
- Lag 2) ry Saga, br Stina, fj Alice, fr Gustav
- Lag 3) ry Albin, br Hedvig, fj Fanny, fr Tintin