

PM Trollsimmet 29-30 september 2018

- Plats: Trollhättan, Arena Älvhögsborg, 7x25m
- Tränare: Helena Granlund, 0734-039193
Niclas Carlsson, 073-1814702
- Samling: Utdelning av nyckelband till skåpen sker i entrén kl. 07:40-07:50. Är man sen får man gå in i simhallen och leta upp en tränare för att få nyckelband.
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/baddräkt och även t-shirts, shorts, overall/varm tröja att ha på sig mellan loppen. 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: Se info under samling ovan. Nyckelband som ej återlämnas till tränaren efter tävling kostar 100kr som man får stå för själv.
- Kostnad: 100kr, beloppet faktureras i efterhand
- Sjukdom: Meddela Niclas eller 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
Albin Wassberg	2008	192	4) 50fr, 6) 100ry	14) 50br	24) 50ry, 26) 100fr	34) 100br
Alice Olsson	2006	183	1) 200me, 5) 100fr	11) 400fr, 17) 200ry	25) 100fr, 27) 200br	31) 200fr, 33) 100br
Alva Anell	2005	180	1) 200me, 5) 100fr	13) 50br, 17) 200ry		
Alva Back	2002	171	3) 50fr, 5) 100ry	11) 400fr, 15) 100fj	23) 50ry, 25) 100fr	
Annie Hallsback	2009	185	3) 50fr	13) 50br	23) 50ry	
Ellen Bergman	2005	174	1) 200me, 5) 100fr	11) 400fr, 17) 200ry	25) 100fr, 27) 200br	
Elsa Gustavsson	2006	186	1) 200me, 5) 100fr	11) 400fr, 17) 200ry	25) 100fr	31) 200fr, 33) 100br
Emma Knauer	2006	188	1) 200me, 5) 100fr	11) 400fr, 17) 200ry	25) 100fr, 27) 200br	31) 200fr, 33) 100br
Frida Rångeby	2005	179	1) 200me, 5) 100fr	11) 400fr, 15) 100fj	21) 400me, 25) 100fr	31) 200fr, 33) 100br
Gustav Hallsback	2006	187	4) 50fr, 6) 100ry	14) 50br	24) 50ry, 26) 100fr	32) 200fr, 34) 100br
Hailey Larsson	2007	184	1) 200me, 3) 50fr	13) 50br	23) 50ry, 25) 100fr	31) 200fr, 33) 100br, 35) 50fj
Hanna Skånberg	2003	178	3) 50fr, 5) 100ry	13) 50br, 17) 200ry	25) 100fr, 27) 200br	31) 200fr, 33) 100br
Hedvig Lycke	2007	191	3) 50fr, 5) 100ry	13) 50br	23) 50ry, 25) 100fr	33) 100br
Jens Pettersson	2001	170	2) 200me, 6) 100ry	12) 400fr, 18) 200ry	24) 50ry, 26) 100fr	32) 200fr
Leontien Herweijer	2007	189	3) 50fr, 5) 100ry	13) 50br	23) 50ry, 25) 100fr	33) 100br
Lina Back	2005	175	1) 200me, 5) 100fr	11) 400fr, 17) 200ry	25) 100fr, 27) 200br	
Linnea Olofsson	2004	176	1) 200me, 5) 100fr	11) 400fr, 15) 100fj	21) 400me, 25) 100fr	31) 200fr
Maja Edberg	2006	182	1) 200me, 5) 100fr	11) 400fr, 15) 100fj	25) 100fr	31) 200fr, 33) 100br
Oscar Olofsson	2006	181	2) 200me, 6) 100ry	14) 50br, 18) 200ry	24) 50ry, 26) 100fr	32) 200fr, 34) 100br
Saga Wallin	2007	190	3) 50fr, 5) 100ry	13) 50br	23) 50ry, 25) 100fr	31) 200fr, 33) 100br, 35) 50fj
Stina Röhss	2007	193	3) 50fr, 5) 100ry	13) 50br	23) 50ry	33) 100br
Swea Gertmo	2006	169	3) 50fr		23) 50ry, 25) 100fr	
Tindra Gustafsson	2004	177	1) 200me, 5) 100fr	11) 400fr, 15) 100fj	25) 100fr, 27) 200br	31) 200fr, 33) 100br
William Meurling	2004	173	4) 50fr, 6) 100ry	12) 400fr, 18) 200ry	24) 50ry, 26) 100fr	32) 200fr
Wilma Bergman	2002	172	3) 50fr, 5) 100ry	11) 400fr, 17) 200ry	25) 100fr, 27) 200br	31) 200fr
S 77 Stenungsund	2004	194	9) 4x100fr		29) 4x100me	
S 77 Stenungsund lag 2	2004	195	9) 4x100fr		29) 4x100me	
S 77 Stenungsund lag 3	2005	196	9) 4x100fr			

Prel. Lag LÖRDAG FM

Gren 9, 4x100m frisim Flickor 14 oy.
Lag 1) Maja, Frida, Ellen, Linnea
Lag 2) Emma, Elsa, Lina, Tindra
Lag 3) Hailey, Alice, Alva, Saga

Prel. Lag SÖNDAG FM

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

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

Grenordning Trollsimmets 2018

PASS 1, Lördag FM			
Insim 08:00, Start 09:00			
1	200m medley	Flickor	14 oy, 15 o äl.
2	200m medley	Pojkar	14 oy, 15 o äl.
3	50m frisim	Flickor	9oy, 10-11, 12 oäl.
4	50m frisim	Pojkar	9oy, 10-11, 12 oäl.
Prisutdelning			
5	100m ryggssim	Flickor	12oy, 13-14, 15 oäl.
6	100m ryggssim	Pojkar	12oy, 13-14, 15 oäl.
7	200m fjärilsim	Flickor	14 oy, 15 o äl.
8	200m fjärilsim	Pojkar	14 oy, 15 o äl.
Prisutdelning			
9	4x1000m frisim	Flickor	14 oy.
10	4x100m frisim	Pojkar	14 oy.
PASS 2, Lördag EM			
Insim 14:00, Start 15:00			
11	400m frisim	Flickor	14 oy, 15 o äl.
12	400m frisim	Pojkar	14 oy, 15 o äl.
13	50m bröstsim	Flickor	9oy, 10-11, 12 oäl.
14	50m bröstsim	Pojkar	9oy, 10-11, 12 oäl.
Prisutdelning			
15	100m fjärilsim	Flickor	12oy, 13-14, 15 oäl.
16	100m fjärilsim	Pojkar	12oy, 13-14, 15 oäl.
17	200m ryggssim	Flickor	14 oy, 15 o äl.
18	200m ryggssim	Pojkar	14 oy, 15 o äl.
Prisutdelning			
19	4x100m frisim	Flickor	15 o äl.
20	4x100m frisim	Pojkar	15 o äl.

PASS 3, Söndag FM			
Insim 08:00, Start 09:00			
21	400m medley	Flickor	14 oy, 15 o äl.
22	400m medley	Pojkar	14 oy, 15 o äl.
23	50m ryggssim	Flickor	9oy, 10-11, 12 oäl.
24	50m ryggssim	Pojkar	9oy, 10-11, 12 oäl.
Prisutdelning			
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.
Prisutdelning			
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.
Prisutdelning			
37	4x100m medley	Flickor	15 o äl.
38	4x100m medley	Pojkar	15 o äl.