

PM Sjörovarsimmet 23e mars 2019

- Plats:** Göteborg, Valhallabadet 25-meters bassäng
- Samling:** 07:45 i Valhallabadets entré, tävlingen beräknas vara klar runt 13 tiden
- Tränare:** Helena Granlund (0734-039193)
- 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.
- Omklädning:** På Valhallabadet sker inte omklädning i ordinarie omklädningsrum, utan i rätt små omklädningsrum som ligger vid 50-meters bassängen. Där är det ofta ont om skåp, så ni får dela två och två, skåpen är endast för simmare. Det behövs en 10-krona till skåpen
- 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. Vi äter inte glass, godis, bullar mm under tävlingen. Vi dricker heller inte läsk under tävlingen. Efter sista loppet går det givetvis bra!
- Kostnad:** 100kr, beloppet faktureras i slutet av terminen.
- Sjukdom:** Meddela Helena med ett sms snarast om du blir sjuk och inte kan vara med på tävlingen. Dock **senast kl. 17:00 på fredagen!** Inte mejl!!

Grenar:

1	25m fjärilsim	Pojkar A – D
2	25m fjärilsim	Flickor A – D
3	25m ryggsim	Pojkar D
4	25m ryggsim	Flickor D
5	25m ryggsim	Pojkar C
6	25m ryggsim	Flickor C
7	50m ryggsim	Pojkar B
8	50m ryggsim	Flickor B
9	50m ryggsim	Pojkar A
10	50m ryggsim	Flickor A
Prisutdelning		
11	25m bröstsim	Pojkar D
12	25m bröstsim	Flickor D
13	25m bröstsim	Pojkar C
14	25m bröstsim	Flickor C
15	50m bröstsim	Pojkar B
16	50m bröstsim	Flickor B
17	50m bröstsim	Pojkar A
18	50m bröstsim	Flickor A
Prisutdelning + 10min paus		

19	25m frisim	Pojkar D
20	25m frisim	Flickor D
21	25m frisim	Pojkar C
22	25m frisim	Flickor C
23	50m frisim	Pojkar B
24	50m frisim	Flickor B
25	50m frisim	Pojkar A
26	50m frisim	Flickor A
Prisutdelning + 5min paus		
27	4x25m frisim	Pojkar A - D
28	4x25m frisim	Flickor A - D
Prisutdelning		

Åldersklasser: A= 08, B= 09, C= 10, D= 11 oy.

Deltagande simmare från S77

Namn:	År:	Id nr:	Grenar
Agnes Svensson	2009		8) 50ry, 16) 50br, 24) 50fr
Albin Wassberg	2008		1) 25fj, 9) 50ry, 17) 50br, 25) 50fr
Arvid Fossum	2009		7) 50ry, 15) 50br, 23) 50fr
Aston Perry	2009		7) 50ry, 15) 50br, 23) 50fr
Clara Carlén	2009		8) 50ry, 16) 50br, 24) 50fr
David Örstig	2009		7) 50ry, 23) 50fr
Elin Olsson	2009		8) 50ry, 16) 50br, 24) 50fr
Elin Vassiliadis	2008		2) 25fj, 10) 50ry, 18) 50br, 26) 50fr
Elliot Back	2009		7) 50ry, 15) 50br, 23) 50fr
Fanny Falk	2008		2) 25fj, 10) 50ry, 18) 50br, 26) 50fr
Filip Granlund	2010		1) 25fj, 5) 25ry, 13) 25br, 21) 25fr
Isis Olin	2010		6) 25ry, 22) 25fr
Lee Strunk	2009		8) 50ry, 24) 50fr
Leena Mainardis	2010		6) 25ry, 14) 25br, 22) 25fr
Leia Johansson	2010		6) 25ry, 14) 25br, 22) 25fr
Linus Wahlin	2009		7) 50ry, 15) 50br, 23) 50fr
Mathilda Ekeklint	2009		8) 50ry, 16) 50br, 24) 50fr
Mimmi Falk	2009		2) 25fj, 8) 50ry, 16) 50br, 24) 50fr
Molly Hansson	2010		6) 25ry, 14) 25br, 22) 25fr
Nathalie Rudbäck	2008		10) 50ry, 18) 50br, 26) 50fr
Nils Herweijer	2009		7) 50ry, 15) 50br, 23) 50fr
Noel Brånlid	2009		7) 50ry, 15) 50br, 23) 50fr
Noel Jansson	2009		7) 50ry, 15) 50br, 23) 50fr
Sofia Olsson	2009		8) 50ry, 16) 50br, 24) 50fr
Stina Wingolf	2010		6) 25ry, 14) 25br, 22) 25fr
Tilde Hellström	2010		6) 25ry, 22) 25fr
S77 Flickor			28) 4x25fr
S77 Tjejer			28) 4x25fr
S77 Pojkar			27) 4x25fr
S77 Killar			27) 4x25fr

Lycka till!