



## PM Vårsimiaden Final 11e maj 2019

---

**Grattis!! Du har kvalificerat dig till Vårsimiaden Final!!**

- Plats: Valhallabadet, Göteborg
- Samling: Ombytta och klara för ett insim kl. 08.30 inne i simhallen
- Tränare: Niclas Carlsson (073-1814702)
- Ta med: Tävlingsutrustning med S77 kläder från Craft (ej tyr). 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 loppen. Det är också viktigt att man inte går barfota så ta med inneskor och strumpor.
- Omklädning: Sker bakom 50an (ej ordinarie omklädningsrum) ta med 10-krona till skåpen.
- Mat: Ta med egen nyttig lunch, typ pastasallad eller liknande. 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: Okr
- Sjukdom: Meddela Niclas med ett sms snarast om du blir sjuk och inte kan vara med på tävlingen. Dock **senast kl. 17 på fredagen!** Inte mejl!!
- Funktionär: Vi måste ha med minst en utbildad funktionär på tävlingen för att simmarna ska få delta. Som funktionär från man gratis parkering och fika under tävlingen.

# LYCKA TILL!

# Grenordning Vårsimiaden Final 2019

<b>Pass 1, lördag FM</b>			
Insim 08:30-09:45, Start 10:00, Slut ca 15:00			
1	200m medley	FI -06	Alice
2	200m medley	Po -06	Oscar
3	200m frisim	FI -07	Hailey, Saga
4	200m frisim	Po -07	
<b>Prisutdelning plus paus</b>			
7	100m ryggsim	FI 06-07	Alice
8	100m ryggsim	Po 06-07	Gustav, Oscar
<b>Prisutdelning plus paus</b>			
11	100m bröstsim	FI 06-07	
12	100m bröstsim	Po 06-07	Oscar
<b>Prisutdelning plus paus</b>			
28	4x50m medley	Mixed 06 oy.	S77 lag 1 (1a res)
<b>Prisutdelning</b>			
<b>PAUS 30min</b>			
15	400m frisim	FI -06	Alice (5e res)
16	400m frisim	Po -06	Gustav, Oscar
17	100m medley	FI -07	Hailey, Saga (1a res)
18	100m medley	Po -07	
<b>Prisutdelning plus paus</b>			
21	100m frisim	FI 06-07	
22	100m frisim	Po 06-07	Gustav (4e res)
<b>Prisutdelning plus paus</b>			
25	50m fjärilsim	FI 06-07	
26	50m fjärilsim	Po 06-07	
<b>Prisutdelning plus paus</b>			
14	4x50m frisim	Mixed 06 oy.	S77 lag 1 (2a res)