

PM Höstsimiaden 2a december 2017

- Plats: Uddevalla, Walkesborgsbadet, 8x25m
- Tränare: Helena Granlund, 0734-039193
- Samling: Pricka av dig hos Helena 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/baddräcker 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: Ta med Hänglås 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. 15:00 på fredagen!** Tom bana = 100kr som betalas av resp. simmare själv (gäller dock ej meddelad sjukdom). Blir man sjuk efter kl. 15.00 på fredagen är det givetvis också jätteviktigt att man meddelar Helena det med ett sms (inte mejl).

LYCKA TILL!

S77 Simmare

Namn:	År:	Id nr:	Pass 1	Pass 2
Back Lina	2005	292	1) 200me, 5) 100ry, 9) 100br	16) 100fr, 20) 50fj
Bergman Ellen	2005	293	1) 200me, 5) 100ry, 9) 100br	16) 100fr, 20) 50fj
Börjesson Linnea	2005	294	1) 200me, 5) 100ry, 9) 100br	16) 100fr, 20) 50fj
Edberg Maja	2006	295	5) 100ry, 9) 100br	12) 100me, 16) 100fr, 20) 50fj
Gustavsson Elsa	2006	296	5) 100ry, 9) 100br	12) 100me, 16) 100fr
Haak Oskar	2007	297	8) 50br	15) 50fr
Herweijer Leontien	2007	298	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr
Johanson Mim	2008	299	3) 50ry, 7) 50br	
Karlsson Maja	2006	300	5) 100ry, 9) 100br	12) 100me, 16) 100fr, 20) 50fj
Klingborn Vendela	2007	301	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr, 18) 25fj
Knauer Emma	2006	302	5) 100ry, 9) 100br	12) 100me, 16) 100fr, 20) 50fj
Larsson Hailey	2007	303	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr, 18) 25fj
Lycke Hedvig	2007	304	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr
Olofsson Oscar	2006	305	6) 100ry, 10) 100br	13) 100me, 17) 100fr, 21) 50fj
Olsson Alice	2006	306	5) 100ry, 9) 100br	12) 100me, 16) 100fr
Rångeby Frida	2005	307	1) 200me, 5) 100ry, 9) 100br	16) 100fr, 20) 50fj
Tellblom Amanda	2005	308	5) 100ry, 9) 100br	16) 100fr
Wallin Saga	2007	309	3) 50ry, 7) 50br	14) 50fr
S 77 Mix Lag 1	2006	310	11) 4x50fr	22) 4x50me

Grenordning Höstsimiaden 2017

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</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</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