

PM Upp till 13, 7e oktober 2017

- Plats: Göteborg, Valhallabadet, 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 passet drar igång 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, samkör gärna!
- Mat: Ta med vattenflaska, det är viktigt att smådricka lite under hela tävlingen. Ät ordentlig frukost och lunch 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 ej läsk under tävlingen. Efter sista loppet går det givetvis bra!
- Omklädning: Ta med 10-krona till skåpen och försök dela med en kompis, omklädning sker bakom 50:an, ej i ordinarie omklädningsrum
- 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. 08:00 på lördagen!** Tom bana = 100kr som betalas av resp. simmare själv (gäller dock ej meddelad sjukdom)

LYCKA TILL!

S77 Simmare

Namn:	År:	Id nr:	Pass 1
Bergman Hanna	2005	161	14) 50ry, 22) 50br, 30) 50fr
Edberg Maja	2006	162	4) 50fj, 12) 50ry, 20) 50br, 28) 50fr
Gustavsson Elsa	2006	163	12) 50ry, 20) 50br, 28) 50fr
Hallsback Gustav	2006	164	11) 50ry, 19) 50br, 27) 50fr
Karlsson Maja	2006	165	12) 50ry, 20) 50br, 28) 50fr
Knauer Emma	2006	166	12) 50ry, 20) 50br, 28) 50fr
Larsson Hailey	2007	167	2) 25fj, 10) 50ry, 18) 50br, 26) 50fr
Olofsson Oscar	2006	168	11) 50ry, 19) 50br, 27) 50fr
Olsson Alice	2006	169	12) 50ry, 20) 50br, 28) 50fr
Rångeby Frida	2005	170	6) 50fj, 14) 50ry, 22) 50br, 30) 50fr
S77 Flickor		171	34) 4x50fr

Grenordning Upp till 13 2017

PASS 1, Lördag EM			
Insim 13:00, Start 14:00			
1	25m fjärilsim	Pojkar	10 oy.
2	25m fjärilsim	Flickor	10 oy.
3	50m fjärilsim	Pojkar	11
4	50m fjärilsim	Flickor	11
5	50m fjärilsim	Pojkar	12
6	50m fjärilsim	Flickor	12
7	50m fjärilsim	Pojkar	13
8	50m fjärilsim	Flickor	13
9	50m ryggsim	Pojkar	10 oy.
10	50m ryggsim	Flickor	10 oy.
11	50m ryggsim	Pojkar	11
12	50m ryggsim	Flickor	11
13	50m ryggsim	Pojkar	12
14	50m ryggsim	Flickor	12
15	50m ryggsim	Pojkar	13
16	50m ryggsim	Flickor	13

17	50m bröstsim	Pojkar	10 oy.
18	50m bröstsim	Flickor	10 oy.
19	50m bröstsim	Pojkar	11
20	50m bröstsim	Flickor	11
21	50m bröstsim	Pojkar	12
22	50m bröstsim	Flickor	12
23	50m bröstsim	Pojkar	13
24	50m bröstsim	Flickor	13
25	50m frisim	Pojkar	10 oy.
26	50m frisim	Flickor	10 oy.
27	50m frisim	Pojkar	11
28	50m frisim	Flickor	11
29	50m frisim	Pojkar	12
30	50m frisim	Flickor	12
31	50m frisim	Pojkar	13
32	50m frisim	Flickor	13
33	4x50m frisim	Pojkar	13 oy.
34	4x50m frisim	Flickor	13 oy.

Tävlingen är slut ca 18.30