

PM Sjörovarsimmet 8 april 2017

- Plats:** Göteborg, Valhallabadet 25-meters bassäng
- Samling:** 13:15 i Valhallabadets entré, tävlingen brukar vara klar runt 18:30 tiden
- Tränare:** Helena Granlund (0734-039193) och Magnus Eriksson
- 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 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 inte läsk under tävlingen. Efter sista loppet går det givetvis bra!
- Kostnad:** 100kr, beloppet faktureras i efterhand
- Sjukdom:** Meddela Helena med ett sms snarast om du blir sjuk och inte kan vara med på tävlingen. Dock **senast kl. 16:00 på fredagen!**

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= 06, B= 07, C= 08, D= 09 oy.

Deltagande simmare från S77

Namn:	År:	Id nr:	Grenar
Edberg Maja	2006	393	2) 25fj 10) 50ry 18) 50br 26) 50fr
Gustavsson Elsa	2006	394	2) 25fj 10) 50ry 18) 50br 26) 50fr
Haak Oskar	2007	395	15) 50br 23) 50fr
Klingborn Vendela	2007	396	2) 25fj 8) 50ry 16) 50br 24) 50fr
Knauer Emma	2006	397	2) 25fj 10) 50ry 18) 50br 26) 50fr
Larsson Hailey	2007	398	8) 50ry 16) 50br 24) 50fr
Lycke Hedvig	2007	399	8) 50ry 24) 50fr
Olofsson Oscar	2006	400	1) 25fj 9) 50ry 17) 50br 25) 50fr
Olsson Alice	2006	401	2) 25fj 10) 50ry 18) 50br 26) 50fr
Wallin Saga	2007	402	8) 50ry 16) 50br 24) 50fr
Ås Elma	2007	403	8) 50ry 16) 50br 24) 50fr
S 77 Flickor	2006	404	28) 4x25fr

4 flickor ska simma lagkapp i sista gren. Vilka 4 det blir meddelas av tränare på plats

Lycka till!