

PM US-cupen i Uddevalla, 3:e mars

- Plats: Walkersborgsbadet 8x25m
- Samling: Pricka av dig hos Helena kl. 08:20 ombytt för insim inne i simhallen
Även samling 10min innan resp pass för hejarramsa mm
- 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/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, samåk 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 egen hänglås och försök dela skåp med en kompis!
- Kostnad: 100kr per deltagande simmare som faktureras vid vårterminens slut
- Sjukdom: Meddela Helena med ett sms snarast om du blir sjuk och inte kan vara med på tävlingen. Dock **senast kl. 11:00 på fredagen!** Obs inte mejl!!
Vi sen avanmälan utgår en straffavgift på 120kr/tom bana, en avgift som simmaren står för själv, gäller dock ej vid meddelad sjukdom. Blir man sjuk efter kl. 12.00 på fredagen är det givetvis också jätteviktigt att man meddelar Helena det med ett sms (inte mejl).

LYCKA TILL!

Grenordning US-cupen 2018

PASS 1, lördag FM

Insim 08:30, Start 09:30

1	50m bröstsim	Flickor	14 år
2	50m bröstsim	Pojkar	14 år
3	50m bröstsim	Flickor	13 år
4	50m bröstsim	Pojkar	13 år
5	50m bröstsim	Flickor	12 år
6	50m bröstsim	Pojkar	12 år
7	50m bröstsim	Flickor	11 år
8	50m bröstsim	Pojkar	11 år
9	50m bröstsim	Flickor	10 oy.
10	50m bröstsim	Pojkar	10 oy.

PRISUTDELNING GREN 1-10

11	50m ryggsim	Flickor	14 år
12	50m ryggsim	Pojkar	14 år
13	50m ryggsim	Flickor	13 år
14	50m ryggsim	Pojkar	13 år
15	50m ryggsim	Flickor	12 år
16	50m ryggsim	Pojkar	12 år
17	50m ryggsim	Flickor	11 år
18	50m ryggsim	Pojkar	11 år
19	50m ryggsim	Flickor	10 oy.
20	50m ryggsim	Pojkar	10 oy.
21	25m fjärilskick	Flickor	14 oy.
22	25m fjärilskick	Pojkar	14 oy.
23	4x50m frisim	mixed	11 oy.

PAUS 45 min

PASS 2, lördag

Start ca 45min efter gren 23

PRISUTDELNING GREN 11-23

24	50m frisim	Flickor	14 år
25	50m frisim	Pojkar	14 år
26	50m frisim	Flickor	13 år
27	50m frisim	Pojkar	13 år
28	50m frisim	Flickor	12 år
29	50m frisim	Pojkar	12 år
30	50m frisim	Flickor	11 år
31	50m frisim	Pojkar	11 år
32	50m frisim	Flickor	10 oy.
33	50m frisim	Pojkar	10 oy.

PRISUTDELNING GREN 24-33

34	50m fjärilsim	Flickor	14 år
35	50m fjärilsim	Pojkar	14 år
36	50m fjärilsim	Flickor	13 år
37	50m fjärilsim	Pojkar	13 år
38	50m fjärilsim	Flickor	12 år
39	50m fjärilsim	Pojkar	12 år
40	50m fjärilsim	Flickor	11 år
41	50m fjärilsim	Pojkar	11 år
42	50m fjärilsim	Flickor	10 oy.
43	50m fjärilsim	Pojkar	10 oy.
44	100m frisims ben med platta FL	14 oy.	
45	100m frisims ben med platta Po	14 oy.	
46	4x50m frisim	mixed	12-14 år

PRISUTDELNING GREN 34-46

S77 Simmare

Namn:	År:	Id nr:	Pass 1	Pass 2
Anell Alva	2005	43	3) 50br, 13) 50ry	26) 50fr, 36) 50fj
Back Lina	2005	44	3) 50br, 13) 50ry	26) 50fr, 36) 50fj
Bergman Ellen	2005	45	3) 50br, 13) 50ry	26) 50fr, 36) 50fj
Bergman Hanna	2005	46	3) 50br, 13) 50ry	26) 50fr, 36) 50fj
Edberg Maja	2006	47	5) 50br, 15) 50ry	28) 50fr, 38) 50fj
Gustavsson Elsa	2006	48	5) 50br, 15) 50ry	28) 50fr, 38) 50fj
Hallsback Annie	2009	49	19) 50ry	32) 50fr
Herweijer Leontien	2007	50	7) 50br, 17) 50ry	30) 50fr
Johanson Mim	2008	51	9) 50br, 19) 50ry	32) 50fr
Karlsson Maja	2006	52	5) 50br, 15) 50ry	28) 50fr, 38) 50fj
Knauer Emma	2006	53	5) 50br, 15) 50ry	28) 50fr, 38) 50fj
Larsson Hailey	2007	54	7) 50br, 17) 50ry	30) 50fr, 40) 50fj
Lycke Hedvig	2007	55	7) 50br, 17) 50ry	30) 50fr
Olofsson Linnea	2004	56	1) 50br, 11) 50ry	24) 50fr, 34) 50fj
Olsson Alice	2006	57	5) 50br, 15) 50ry	28) 50fr
Rångeby Frida	2005	58	3) 50br, 13) 50ry	26) 50fr, 36) 50fj
Wallin Saga	2007	59	7) 50br, 17) 50ry	30) 50fr
Wassberg Albin	2008	60	10) 50br, 20) 50ry	33) 50fr