

PM Vårsimiaden 5e maj 2018

- Plats: Trollhättan, Arena Älvhögsborg 25-meters bassäng, 7st banor
- Samling: Ombytta om klara för ett insim kl. 08.00 inne i simhallen
- Tränare: Helena Granlund (0734-039193), Niclas Carlsson
- 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 loppen. Det är också viktigt att man inte går barfota så ta med inneskor och strumpor.
- Omklädning: De ordinarie omklädningsrum är under renovering. Omklädning sker därför nere i källaren (om du varit på någon utetävling i Trollhättan så är det samma). Skyltning till omklädning finns i entrén. Ta med 10 krona till omklädningslådan. Dela gärna lådan två och två.
- Transport: Egen, samkör gärna!
- 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: 100kr, beloppet faktureras i slutet av terminen.
- Sjukdom: Meddela Helena med ett sms snarast om du blir sjuk och inte kan vara med på tävlingen. Dock **senast kl. 16 på fredagen!** Inte mejl!!
- Lagkapper: Det är mixade lag, med minst en pojke i varje lag som gäller. Vi har anmält ett lag i varje gren, både för 11 år och yngre, samt för 13 år och yngre. Helena meddelar på träning innan, och på plats, vilka som är aktuella för lagkapper.

LYCKA TILL!

Grenordning Vårsimiaden 2018

Pass 1, lördag FM		
Insim 08:00-08:45, Start 09:00		
1	200m medley	FI -05
2	200m medley	Po -05
25	200m frisim	FI -06
26	200m frisim	Po -06
Prisutdelning		
3	50m ryggsim	FI -07, 08 oy.
4	50m ryggsim	Po -07, 08 oy.
5	100m ryggsim	FI -05, -06
6	100m ryggsim	Po -05, -06
Prisutdelning plus paus		
7	50m bröstsim	FI -07, 08 oy.
8	50m bröstsim	Po -07, 08 oy.
9	100m bröstsim	FI -05, -06
10	100m bröstsim	Po -05, -06
Prisutdelning		
11	4x50m frisim	Mixed 07 oy.
12	4x50m frisim	Mixed 05 oy.
Prisutdelning		

Pass 2, lördag EM		
Start 2 timmar efter pass 1 är slut.		
Insim sker under pausen		
27	400m frisim	FI -05
28	400m frisim	Po -05
13	100m medley	FI -06
14	100m medley	Po -06
Prisutdelning		
15	50m frisim	FI -07, 08 oy.
16	50m frisim	Po -07, 08 oy.
17	100m frisim	FI -05, -06
18	100m frisim	Po -05, -06
Prisutdelning plus paus		
19	25m fjärilsim	FI -07, 08 oy.
20	25m fjärilsim	Po -07, 08 oy.
21	50m fjärilsim	FI -05, -06
22	50m fjärilsim	Po -05, -06
Prisutdelning		
23	4x50m medley	Mixed 07 oy.
24	4x50m medley	Mixed 05 oy.
Prisutdelning		

Deltagande simmare från S77

Namn:	År:	Id nr:	Pass 1	Pass 2
Anell Alva	2005	151	5) 100ry, 9) 100br	17) 100fr, 21) 50fj
Bergman Hanna	2005	152	5) 100ry, 9) 100br	17) 100fr, 21) 50fj
Edberg Maja	2006	153	25) 200fr, 5) 100ry, 9) 100br	13) 100me, 17) 100fr, 21) 50fj
Granlund Filip	2010	154	4) 50ry	
Gustafsson Olle	2008	155	8) 50br	16) 50fr
Gustavsson Elsa	2006	156	25) 200fr, 5) 100ry, 9) 100br	13) 100me, 17) 100fr, 21) 50fj
Hallsback Annie	2009	157	3) 50ry, 7) 50br	15) 50fr, 19) 25fj
Herweijer Leontien	2007	158	3) 50ry, 7) 50br	15) 50fr, 19) 25fj
Johanson Mim	2008	159	3) 50ry, 7) 50br	15) 50fr
Karlsson Maja	2006	160	25) 200fr, 5) 100ry, 9) 100br	13) 100me, 17) 100fr, 21) 50fj
Larsson Hailey	2007	161	3) 50ry, 7) 50br	15) 50fr, 19) 25fj
Lycke Hedvig	2007	162	3) 50ry, 7) 50br	15) 50fr
Olofsson Oscar	2006	163	26) 200fr, 6) 100ry, 10) 100br	14) 100me, 18) 100fr, 22) 50fj
Olsson Alice	2006	164	25) 200fr, 5) 100ry, 9) 100br	13) 100me, 17) 100fr, 21) 50fj
Rångeby Frida	2005	165	1) 200me, 5) 100ry, 9) 100br	27) 400fr, 17) 100fr, 21) 50fj
Röhss Stina	2007	166	3) 50ry, 7) 50br	15) 50fr
Wallin Saga	2007	167	3) 50ry, 7) 50br	15) 50fr, 19) 25fj
Wassberg Albin	2008	168	4) 50ry, 8) 50br	16) 50fr
Ås Elma	2007	169	3) 50ry, 7) 50br	15) 50fr, 19) 25fj