

PM Dina Försäkringar Race, 22:e februari

- Plats: Lidköping badhus, Hallgatan 1 (7x25m)
- Samling: **Kl. 08:15 ombytt och klar för ett insim inne i simhallen och 10min innan första start varje pass för hejaramsa**
- Tränare: Niclas Carlsson, 073-1814702
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 loppet. 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: Hänglås eller 5-krona behövs till skåpen (olika till olika sorters skåp). Dela skåp 2 och 2
- Sjukdom: Meddela Niclas eller Helena snarast om du blir sjuk och inte kan vara med på tävlingen. Dock **senast kl. 15:00 på fredagen**. Avgift för tom bana står resp simmare för (100kr per tom bana), gäller dock ej meddelad sjukdom.
- Övrigt: Parkering framför badet är gratis, även bortanför Volvo, mot grönområdet kan man stå

LYCKA TILL!!

S77 Simmare

Namn:	År	Idnr	Pass 1	Pass 2
Agnes Ottosson	2007		11) 100ry, 13) 400fr	19) 100br, 25) 100fr
Agnes Svensson	2009		9) 50ry	17) 50br, 23) 50fr
Albin Wassberg	2008		4) 50fj, 10) 50ry	18) 50br, 24) 50fr
Alva Anell	2005		5) 100fj, 11) 100ry, 13) 400fr	19) 100br, 25) 100fr
Arvid Fossum	2009		10) 50ry	18) 50br, 24) 50fr
Aston Perry	2009		10) 50ry	18) 50br, 24) 50fr
Clara Carlén	2009		9) 50ry	17) 50br, 23) 50fr
David Kjellgren	2004		12) 100ry, 14) 400fr	20) 100br, 26) 100fr
David Örstig	2009		10) 50ry	18) 50br, 24) 50fr
Elliot Eliassen	2009		10) 50ry	24) 50fr
Fanny Falk	2008		3) 50fj, 9) 50ry	17) 50br, 23) 50fr
Ffion Rhys	2009		9) 50ry	23) 50fr
Filip Granlund	2010		10) 50ry	18) 50br, 24) 50fr
Frida Rångeby	2005		5) 100fj, 11) 100ry, 13) 400fr	19) 100br, 25) 100fr
Hailey Larsson	2007		5) 100fj, 11) 100ry, 13) 400fr	19) 100br, 25) 100fr
Hedvig Lycke	2007		5) 100fj, 11) 100ry, 13) 400fr	19) 100br, 25) 100fr
Kajsa Witthof	2007		11) 100ry, 13) 400fr	19) 100br, 25) 100fr
Leena Mainardis	2010		9) 50ry	17) 50br, 23) 50fr
Leia Johansson	2010		9) 50ry	17) 50br, 23) 50fr
Lina Back	2005		5) 100fj, 11) 100ry, 13) 400fr	19) 100br, 25) 100fr
Mathilda Ekeklint	2009		9) 50ry	17) 50br, 23) 50fr
Mimmi Falk	2009		3) 50fj, 9) 50ry	17) 50br, 23) 50fr
Nils Herweijer	2009		10) 50ry	18) 50br, 24) 50fr
Noel Brånlid	2009		10) 50ry	18) 50br, 24) 50fr
Noel Jansson	2009		10) 50ry	18) 50br, 24) 50fr
Noel Kjellidahl	2010		10) 50ry	18) 50br, 24) 50fr
Saga Wallin	2007		5) 100fj, 11) 100ry, 13) 400fr	19) 100br, 25) 100fr
Sandor Brink	2010		10) 50ry	24) 50fr
Sofia Olsson	2009		9) 50ry	17) 50br, 23) 50fr
Stina Röhss	2007		11) 100ry, 13) 400fr	19) 100br, 25) 100fr
Svea Agorastos	2008		9) 50ry	17) 50br, 23) 50fr
Svea Röhss	2010		9) 50ry	17) 50br, 23) 50fr
Wilma Bergman	2002		11) 100ry, 13) 400fr	25) 100fr
S 77	2005			28) 4x50fr
S 77 Cabanossi	2009			27) 4x50fr
S 77 Caramba	2009			27) 4x50fr
S 77 Explosion	2010			27) 4x50fr
S 77 Hot Amigo	2009			27) 4x50fr

Grenordning Dina Försäkringar Race 2020

PASS 1, Lördag FM			
Insim 08:30, Start 09:30			
1	25m fjärilsim	Flickor	9 oy.
2	25m fjärilsim	Pojkar	9 oy.
3	50m fjärilsim	Flickor	10, 11, 12 år
4	50m fjärilsim	Pojkar	10, 11, 12 år
5	100m fjärilsim	Flickor	13, 14, 15 o äl.
6	100m fjärilsim	Pojkar	13, 14, 15 o äl.
7	25m ryggsim	Flickor	9 oy.
8	25m ryggsim	Pojkar	9 oy.
9	50m ryggsim	Flickor	10, 11, 12 år
10	50m ryggsim	Pojkar	10, 11, 12 år
11	100m ryggsim	Flickor	13, 14, 15 o äl.
12	100m ryggsim	Pojkar	13, 14, 15 o äl.
13	400m frisim	Flickor	13 o äl.
14	400m frisim	Pojkar	13 o äl.

PASS 2, Lördag EM			
Insim 30min efter pass 1			
Start 90min efter pass 1			
15	25m bröstsim	Flickor	9 oy.
16	25m bröstsim	Pojkar	9 oy.
17	50m bröstsim	Flickor	10, 11, 12 år
18	50m bröstsim	Pojkar	10, 11, 12 år
19	100m bröstsim	Flickor	13, 14, 15 o äl.
20	100m bröstsim	Pojkar	13, 14, 15 o äl.
21	25m frisim	Flickor	9 oy.
22	25m frisim	Pojkar	9 oy.
23	50m frisim	Flickor	10, 11, 12 år
24	50m frisim	Pojkar	10, 11, 12 år
25	100m frisim	Flickor	13, 14, 15 o äl.
26	100m frisim	Pojkar	13, 14, 15 o äl.
27	4x50m frisim	Mixed	12 oy.
28	4x50m frisim	Mixed	13 o äl.

Prel. LAG

Gren 27 = 4x50m frisim Mixed födda 08 oy.

Red Devil) Albin W, Fanny, Mimmi, David Ö
Hot Amigo) Arvid, Sofia, Filip, Noel J
Cabanossi) Svea A, Elliot E, Clara, Ffion
Caramba) Aston, Noel B, Leia, Agnes S
Explosion) Mathilda, Sandor, Leena, Stina W

Gren 28 = 4x50m frisim Mixed födda 07 o äl.

S77) Frida, David K, Hailey, Wilma

LYCKA TILL!