

PM Västerbybadet Race 6e oktober 2018

- Plats: Götene, Västerbybadet 25-meters bassäng med 4st banor
- Samling: 08:30 inne i simhallen ombytta och klara för ett insim
- 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/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: Det behövs en 10-krona till skåpen
- Transport: Egen, samkör gärna!
- Mat: Ta med egen matsäck för lunch (tex. pastasallad) och vattenflaska, det är viktigt att smådricka lite under hela tävlingen. Ät ordentlig frukost hemma/i bilen 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. 16:00 på fredag EM!** Inte mejl!!

Lycka till!

Grenordning Västerbybadet Race 2018

Pass 1, lördag FM				
Insim 08:30, Start 09:30				
1	50m fjärilsim	Flickor	10-11 år	Försök
2	50m fjärilsim	Pojkar	10-11 år	Försök
3	25m fjärilsim	Flickor	9 år oy.	Försök
4	25m fjärilsim	Pojkar	9 år oy.	Försök
5	50m ryggsim	Flickor	10-11 år	Försök
6	50m ryggsim	Pojkar	10-11 år	Försök
7	25m ryggsim	Flickor	9 år oy.	Försök
8	25m ryggsim	Pojkar	9 år oy.	Försök
Paus 15min				
9	4x50m frisim	Mixed	11 år oy.	Försök
Paus 15min				
FINALER GREN 1-8				
de 4 snabbaste från försöken i varje åldersklass simmar final i detta block				

Pass 2, lördag EM				
Start 1,5 timme efter pass 1 är slut				
Prisutdelning gren 1-8				
10	50m bröstsim	Flickor	10-11 år	Försök
11	50m bröstsim	Pojkar	10-11 år	Försök
12	25m bröstsim	Flickor	9 år oy.	Försök
13	25m bröstsim	Pojkar	9 år oy.	Försök
14	50m frisim	Flickor	10-11 år	Försök
15	50m frisim	Pojkar	10-11 år	Försök
16	25m frisim	Flickor	9 år oy.	Försök
17	25m frisim	Pojkar	9 år oy.	Försök
Paus 15min				
FINALER GREN 10-17				
de 4 snabbaste från försöken i varje åldersklass simmar final i detta block				
Paus 5min				
FINAL GREN 9 (4x50m fr)				
Prisutdelning gren 9-17				

Åldersklasser: 11, 10, 9, 8 oy.

Deltagande simmare från S77

Namn:	År:	Id nr:	Grenar pass 1	Grenar pass 2
Albin Wassberg	2008	75	6) 50ry	11) 50br, 15) 50fr
Ebba Andersson Hjelm	2009		7) 25ry	12) 25br, 16) 25fr
Engla Back	2007	81	5) 50ry	10) 50br, 14) 50fr
Fanny Falk	2008	72	1) 50fj, 5) 50ry	10) 50br, 14) 50fr
Filip Granlund	2010	76	8) 25ry	13) 25br, 17) 25fr
Hailey Larsson	2007	67	1) 50fj, 5) 50ry	10) 50br, 14) 50fr
Hedvig Lycke	2007	70	5) 50ry	10) 50br, 14) 50fr
Kajsa Witthof	2007	71	5) 50ry	14) 50fr
Leontien Herweijer	2007	68	5) 50ry	10) 50br, 14) 50fr
Linus Wahlin	2009	79	8) 25ry	13) 25br, 17) 25fr
Mim Johanson	2008	74	5) 50ry	10) 50br, 14) 50fr
Mimmi Falk	2009	73	3) 25fj, 7) 25ry	12) 25br, 16) 25fr
Nathalie Rudbäck	2008	80	5) 50ry	10) 50br, 14) 50fr
Olle Gustafsson	2008	77	6) 50ry	11) 50br, 15) 50fr
Saga Wallin	2007	69	1) 50fj, 5) 50ry	10) 50br, 14) 50fr
Stina Röhss	2007	78	5) 50ry	10) 50br, 14) 50fr
S 77 Stenungsund	2007	82	9) 4x50fr	