

## Bamseskuttet i Uddevalla, 13 maj 2012

**Deltagare:** C Emilia Ström  
D Lithea Kottusch, Sara Metcalfe  
T Alva Björk, Ida Pettersson, Sofia Tranberg, Arvid Björk  
Elias Carlsson, Leon Heal, Noel Heal, Olle Wising

**Ledare:** Evelina Martinsson 073 - 742 94 67  
Mary Börjesson 073 - 595 90 34

**Resa:** Egen, försök samåka.

**Plats:** Walkesborgsbadet i Uddevalla

**Omklädning:** Ta med hänglås till omklädningslådan.

**Samling:** 09.00 inne i simhallen, ombytta.

<b>Tävling:</b>	<b>PASS 1 (Gren 1-13)</b>	<b>PASS 2 (Gren 14-24)</b>
	Insim 09.00	1,5 tim paus
	Tävling 10.00	efter gren 13

*Alla deltagare får ett speciellt Bamsediplom, samt var sin serietidning.  
"Honungsburkar" lottas ut i Bamseolympiaden.*

**Inmarsch:** Två deltagare från varje förening deltar i inmarschen 09.50.

**Strykningar:** Senast fredag den 12 maj kl. 11.00 till [tss.leppe@gmail.com](mailto:tss.leppe@gmail.com)  
Vid för sen strykning kommer ni att debiteras straffavgiften.

**Mat:** Egen matsäck - snåla inte.  
De som beställt Bamsemål betalar och hämtar ut dessa i tävlingsbyrå.  
Ta med frukt, som du kan äta under tävlingspasset, mellan loppen.  
OBS! Inget godisätande förrän tävlingarna är slut.

**Tänk på:** Du tävlar i TSS-badmössa.  
Efter insim och efter varje lopp torkar du dig och klär på sig.  
Helst har du träningsoverall och gymnastikskor.  
Du ska inte springa omkring utan skor och utan överdragskläder.  
Om du har TSS-utrustning så använder du naturligtvis den.  
Om inte så tänk på att klubbens färger är rött och svart.

**Utrustning:** **Tävlingsutrustning**  
**Baddräkter / byxor**, så många du har. Det är bra om man kan ta på sig torrt efter insim  
och efter varje lopp.  
**TSS-badmössa**  
**Simglasögon**  
**Handdukar**, du lär behöva mer än en.  
**TSS-overall och gymnastikskor**, du ska helst vara utanför simhallen när du värmer upp.  
**Vattenflaska**, du förlorar mycket vätska i simhallsvärmen så det är viktigt att dricka mycket.  
**Hänglås till omklädningslådan.**  
**ETT GOTT HUMÖR.**

***Simma fort!***