

Höstsimiaden i Borås

24-25 november 2012

Deltagare: Lördag Hampus Johannesson, Albin Westerlund Karlsson
Olivia Rudqvist, Kajsa Svensson
Söndag Charlie Tranberg, Alexander Lundberg
Tuva Bodebring, Tilda Hellström, Emilia Ström, Izabella Thompson
(Alla flickorna simmar lagkapp sist i söndagspassen)

Ledare: Lördag Johanna 073 - 055 77 08
Söndag Evelina 073 - 742 94 67

Resa: Egen, försök samåka, och hjälp ledarna med transporten.

Plats: Borås Simarena (25m)

Samling: Lördag och söndag 08.00 inne i simhallen.

OBS! Laguppställningen för lagkappen söndag förmiddag lämnas innan 08.00

Tävling:

	LÖRDAG (födda 2000-2001)		SÖNDAG (födda 2002 o sen.)	
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
Insim	08.00		08.00	
Tävling	09.00 Gren 1-14	2 tim efter Pass 1 slut Gren 15-28	09.00 Gren 29-42	2 tim efter Pass 3 slut Gren 43-52

Omklädning: Ta med hänglås och var beredd på att dela skåp med varandra.

Strykningar: Pass 1: Senast fredag kl.15.00 till jonas@skelfsborg.com
Gör strykningen själv i god tid och meddela sen ledarna omedelbart.

OBS! En struken tjej på söndagen innebär att laget måste strykas.

Pass 2-4: Innan föregående pass är slut till sekretariatet.

Mat: Egen matsäck - snåla inte. Godiset lämnar vi hemma.

Tuva Bodebring har förhandsbeställt lunch för 2 personer på söndagen

Utrustning: Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa).

Matsäck, frukt och vattenflaska.

Hänglås.

ETT GOTT HUMÖR!

Tävlingsutrustning

- Så många baddräkter som möjligt. Det är bra att kunna byta efter varje lopp.
Du tävlar i hela baddräkter (utan blixtlås eller spännen).
- TSS-badmössa (den nya). Du får inte tävla i annan badmössa.
- Simglasögon, som sitter kvar när du dyker i. Annars är det bättre att tävla utan.
- Träningsoverall. För att kunna lämna simhallen och värma upp.
- Gymnastikskor. Du ska inte gå omkring barfota och badskor är värdelösa i uppvärmningen.
- Vattenflaska. Det är varmt i simhallen och du förlorar mycket vätska under en tävlingsdag.
- Frukt. Bra att äta efter insimning och mellan lopp. Speciellt bananer.

Simma fort!