

Vårsimiaden & Scandic Swania Race i Trollhättan 5-6 maj 2012

- Deltagare:**
- A** Martin Persson, Simon Nilsson, Jesper Lund, Rasmus Olsson, Jesper Larsson, William Mo, Steven Larsson, Sofia Jansson, Sofie Jonasson, Malin Nilsson
 - B** Linus Olsson, Ludwig Svensson, Henrik Boban, Jesper Eriksson, Samuel Rudqvist, Amanda Johansson, Elin Palmgren, Linnéa Guldbrand, Frida Kalmertun, Emilia Lundqvist-Jenc, Elin Lokrantz, Olivia Rudqvist och Johanna André (lagkapper)
 - C** Hampus Johannesson, Lovisa Faarinen, Isabelle Pettersson, Kajsa Sandberg, Loella Kottusch, Kajsa Svensson, Klara Hasslin, Annie Lätt, Melina Robertsson, Emilia Ström
 - D** Alexander Lundberg, Charlie Tranberg, Albin Westerlund-Karlsson, Mimmi Langer, Sara Metcalfe, Lithea Kottush
 - T** Michael Truong, Filip Grahn, Leon Heal, Tilda Hellström, Daniella Alström, Moa Eriksson, Emmie Höög, Ebba Jonasson, Ida Pettersson, Izabella Thompson, Felicia Bordi, Ellen Edqvist
 - M** Roger Andrée

Ledare: Leppe 070 - 517 10 52
Övriga TSS-tränare deltar naturligtvis också, så mycket de kan.

Samling: Innan varje insimningspass uppe på solhyllan, se nedan. **KOM I TID!**
Dessutom samlas vi inne i simhallen 10 min innan passets start för TSS-vrål.

Tider:

	Lördag		Söndag		
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	
Samling	8.45	13.45	8.45	13.45	uppe på solhyllan
Insim	08.30-09.45	14.00-14.45	08.30-09.45	14.00-14.45	
Tävling	10.00	15.00	10.00	15.00	

Är du aktuell som lagkappssimmare? Kolla Anmälningsslistan!

VIKTIGT!: Nu ska vi träna på att tävla som KLUBB. Därför stannar vi kvar och hejar tills tävlingspasset är slut!
GÄLLER ALLA! Och naturligtvis avstår vi från glass och godis tills ALLA tävlat färdigt.

Strykningar: Helst inga. Enbart pga sjukdom.
Senast fredag 17.00 skall eventuella strykningar vara inlämnade. Meddela Leppe!

Fika: Något för att hålla hungern borta är alltid bra att ta med sig.
Bananer och annan frukt är jättebra mellan loppen.

Utrustning: Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa)
Gymnastikskor, TSS-overall, vattenflaska, frukt, fika
ETT GOTT HUMÖR!

OBS! *Vi ska vara SNYGGAST i vår fina TSS-utrustning.
Vi tävlar i TSS-badmössa. Inga andra badmössor tillåtna.
Vi springer inte omkring barfota som nybörjare. Använd gympaskor!
Vi ska vara AMBITIÖSA och värma upp ordentligt.
Vi ska HÖRAS. Det ska höras att vi har hemmaplan.
Vi ska HÅLLA IHOP och stötta varandra.
Vi stannar och HEJAR tills alla TSS-are simmat färdigt.
Vi ska visa att vi är BÄSTA KLUBBEN!*

Ansvariga för lagkappslagen
Scandic Swania Race: A-gruppstränarna
Vårsimiaden 12-13: B-gruppstränarna
Vårsimiaden 11 oy: C o D-gruppstränarna

Simma fort!