

Höstsimiaden i Alingsås

23-24 november 2013

Deltagare: Lördag Klara Hasslin, Melina Robertson, Emilia Ström, Sara Metcalfe, Tilda Hellström, Sara Lundqvist Jenc, Chloé Laatikainen Potts, Julia Eklund, Balint Kis, Michael Matei, Adam Freeman, Charlie Tranberg, Sigge Larsson

Söndag Daniella Alström, Lithea Kottusch, Emmie Höög, Izabella Thompson, Emelie Särkiniemi Carlsson, Kasper Bergman, Olle Wising, Leon Heal, Victor Törnqvist, Hugo Fransson, Albin Vikström, Gabriel Lindeblad

Ledare: Lö + Sö Charlotte 070 - 343 21 01 Sofia 076 - 311 00 86
Söndag William 070 - 697 79 94 Malin 070 - 379 26 65

Resa: Egen, försök samåka - trevligt och miljövänligt.

Plats: Nohagahallen, Nohaga allé, Alingsås

Samling: Lördag och söndag 07.50 inne i simhallen.

OBS! Laguppställningen för lagkapperna pass 1 och 3 lämnas innan 08.00

Tävling:

	LÖRDAG (födda 2001-2002)		SÖNDAG (födda 2003 o sen.)	
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
Insim	08.00		08.00	
Tävling	09.00	2 tim efter Pass 1 slut Gren 1-15	09.00	2 tim efter Pass 3 slut Gren 45-54

Omklädning: 10-krona ??? eller hänglås??? till omklädnings-skåpen. Dela helst skåp 2 och 2.

Strykningar: Pass 1: Senast fredag kl.15.00 till tavling@asls.se
Eventuella strykningar meddelas i god innan 15.00 till Leppe (070 - 517 10 52).
Pass 2-4: Innan föregående pass är slut till sekretariatet.

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

Utrustning: Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa).
Matsäck, frukt och vattenflaska.
Hänglås / 10-krona
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.

Ha kul och simma fort!