

Jubileumscupen

Söndag 1 december 2013

- Deltagare:** Malin Nilsson,
Julia Eklund, Ida Hildebrand, Emelie Särkiniemi Carlsson, Tilde Johnsson
Michael Matei, William Hägg, Anton Hägg
- Ledare:** Tibor Bozsó 072 - 183 16 42
Malin Nilsson 070 - 379 26 64
- Resa:** Egen, samåk gärna - trevligt och bra för miljön.
- Plats:** Allébadet, Skolgatan 22, Vara
25 m-bassäng med 4 banor.
- Omklädning:** Inga låsbara skåp. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen.
Smartast är att komma dit färdigombytt.
- Samling:** 08.30 Ombytta inne i badet.
- Insim:** 08.30 - 09.20
- Tävling:** 09.30 Tävlingen går i ett pass med en c:a 30 min paus och prisutdelningar
mellan gren 16 och 17.
Lagkappen gren 31. 4x50 medley flickor simmar Julia, Ida, Emelie och Tilde.
- Avsimning:** Det finns ingen avsimningsmöjlighet.
Istället gäller det att hålla sig i rörelse mellan loppet.
- Strykningar:** Skall bara VBSS tillhanda senast lördag 30/11 kl. 16.00 varabygdensss@gmail.com
Du skickar själv in strykningen och meddela sen ledarna.
Senare strykningar direkt till ledarna.
- Mat:** Mat, fika och frukt för att hålla hungern borta. Inget godis!
- Utrustning:** Tävlingsutrustning.
Matsäck.
ETT GOTT HUMÖR!

Tävlingsutrustning

- Badbyxor/baddräkter. Helst torr baddräkt till varje lopp.
- TSS-badmössa (+ reserv). Du får inte tävla i annan badmössa.
- Simglasögon (+ reserv), hela.
- Träningsoverall. För att kunna lämna simhallen och värma upp.
- TSS kläder, T-shirt, shorts mm.
- Gymnastikskor. Du ska inte gå omkring barfota och badskor är värdelösa i uppvärmningen.
- Handdukar, så du kan torka dig ordentligt innan du klär på dig mellan loppet.
- Vattenflaska. Det är varmt i simhallen och du förlorar mycket vätska under en tävlingsdag.
- Frukt. Bra att äta efter insimning och mellan loppet. Speciellt bananer.

Simma fort och ha kul!