

Mariestadsdoppet / Daloc Cup

20 januari 2013

- Deltagare:** Tuva Bodebring, Tilda Hellström, Lithea Kottusch, Loella Kottusch, Chloé Laatikainen Potts, Mimmi Langer, Sara Metcalfe, Isabelle Pettersson, Charlie Tranberg
- Ledare:** Evelina Martinson 073 - 742 94 67
- Resa:** Egen, samåk gärna.
- Plats:** Mariestads Badhus. Göteborgsvägen 4 ("mitt i centrum")
25 m-bassäng med 4 banor.
- Omklädning:** Olåsta skåp. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen.
- Samling:** 09.00 Ombytta inne i badet.
Du som vill börja simma in tidigare (från 08.30) kan göra det, men kommer då upp till samlingen.
- Insim:** 08.30 - 09.40
- Inmarsch:** 09.50 Med en representant från varje förening, klädd i klubbkläder.
- Tävling:** 10.00 Tävligen går i ett pass med korta pauser och prisutdelningar efter gren 10, 20, 30, 40 och 42.
En liten extra paus på 15 min efter gren 20.
- Avsimning:** Det finns ingen avsimningsmöjlighet.
Istället gäller det att hålla sig i rörelse mellan loppet.
- Strykningar:** Mariestads SS tillhanda senast lördag 13.00 via e-post larsbacklund@tele2.se
Strykningar innan detta klockslag via SMS till Leppe (070-5171052).
Senare strykningar direkt till Evelina.
- 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!