

## **Trollsimmet i Trollhättan 28-29 september 2013**

**Deltagare:** 53 simmare från alla grupper (A, B, C, D, Medleyskolan och Turbinerna).  
Se lista över anmälda TSS-simmare på hemsidan.

**Ledare:** Leppe 070 - 517 10 52  
Tony, Helena, Kajsa, Charlotte, Helle och Tibor är också med och förhöjer stämningen.

**Samling:** 15 min innan förmiddagens insimningspass i rehab (varmbassängen).  
**OBS!** Vi har ingen samling inför eftermiddagspassen utan satsar då istället på att få så lång vila som möjligt mellan passen och insimningen så sent som möjligt.  
**Varje pass samlas vi inne i simhallen 10 min innan tävlingsstart för hejaramsor.**  
**Vi tar även en samling direkt efter sista passet (pass 4).**

**Tider:**

	Lördag		Söndag		
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	
Samling	07.45	-	07.45	-	Rehab
Insim	08.00	14.00	08.00	14.00	
Hejaramsa	08.50	14.50	08.50	14.50	Startbryggan
Tävling	09.00	15.00	09.00	15.00	Samling direkt efter sista passet.

**Inmarsch:** Lördag 08.50 med en deltagare från varje förening. Samling vid badmästarhytten.

**Målsättning:** **Vi skall bli bästa klubb!**  
**Vi ska höras mest av alla klubbar!** Vi har ju hemmaplan. **Hjälp till att heja!**  
**Lagkappslagen skall få maximal hjälp från kanten.**  
**Vi ska synas!** Välklädda i TSS-färger och tävlar i TSS-badmössan.

**Strykningar:** Helst inga. Enbart pga sjukdom.  
Lämna besked så snart som möjligt. Absolut **SENAST fredag 16.00.**  
Eventuella strykninga lämnas till Leppe (telefon eller sms, 070 - 517 10 52).

**Fika:** Något för att hålla hungern borta är alltid bra att ta med sig.  
Bananer och annan frukt är jättebra mellan loppen.  
Godis avstår vi ifrån under hela tävlingspassen (helst hela helgen).

**Utrustning:** Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa).  
TSS-overall, gymnastiskor, vattenflaska.  
TSS-badmössan. Inga andra får användas.  
ETT GOTT HUMÖR!

**Lagkapper:** **Lagkappsuttagningarna, som senast 23/9 kan klickas fram på hemsidan, är preliminära.**  
Det innebär att de kan ändras pga häsoläget och hur ni simmar.  
**Kolla vilka lag du är aktuell du för!**  
**Lagkappsuttagningarna meddelas vid samlingarna.**

# Ha kul och simma fort!