

US-Cupen i Uddevalla 2 mars 2013

Deltagare: **AB:** Samuel Rudqvist, Olivia Rudqvist, Elin Lokrantz, Kajsa Svensson
C: Ludwig Lorentzon, Hampus Johannesson, Emilia Ström, Annie Lätt, Isabelle Pettersson, Melina Robertsson, Loella Kottusch
D: Charlie Tranberg, Albin Westerlund Karlsson, Adam Freeman, William Hägg, Arvid Björk, Patrik Chung, Michael Truong, Ebba Jonasson, Sara Metcalfe, Mimmi Langer, Daniella Alström, Lithea Kottusch, Moa Eriksson, Tuva Bodebring, Sara Lundqvist Jenc
T: Hugo Fransson, Victor Törnqvist, Sigge Larsson, Sofia Tranberg, Leona Johansson, Liv Parkås, Lova Eriksson, Julia Eklund, Michae Matei, Alva Björk

Ledare: Helena Hultman 070 - 720 27 75
Lennart Sundewall 070 - 517 10 52
Teknikskoletränare

Ledarträff 08.30 i kallförrådet.
Laguppställningar inlämnas senast 08.30.

Eventuella strykningar lämnas till ledarna.

Helst innan fredag 12.00.

Resa: Egen, försök samåka.

Samling: 08.20, omklädda, inne i Walkesborgsbadet.
Anmäl dig till ledarna när du kommer så du blir avprickad och inte blir struken från tävlingen.

Tävling:	PASS 1 (gren 1-21) Insim 08.30 Tävling 09.30	PASS 2 (gren 22-40) Tävling efter 45 min paus
-----------------	--	---

Inmarsch 09.20.
2 simmare från varje förening deltar.
Samling vid plaskbassängen.

Insim: *Insimmets uppgift är:*

- 1. Väcka kroppen, vilket behövs speciellt på morgonen.**
Att simma 5-10 min utan att stanna och med bra teknik är en bra metod.
- 2. Testa tekniken, så den fungerar, i de simsätt du ska tävla i.**
Är du osäker så berättar din tränare vad du kan göra.
- 3. Testa starter och vändningar.**
Startpallarna kan vara och vändningarna kan kännas annorlunda än i hemmabassängen.
- 4. Bli sugen på att simma fort!**
Det är förhoppningsvis därför du tränar och tävlar.

Tänk på: Du tävlar i TSS-badmössa.
Efter insim och efter varje lopp torkar du dig och klär på sig.
Helst har du träningsoverall och gymnastikskor.
Du ska inte springa omkring utan skor och utan överdragskläder.
Om du har TSS-utrustning så använder du naturligtvis den.
Om inte så tänk på att klubbens färger är rött och svart.
Det blir mycket roligare om alla stannar och hejar hela tävlingspasset.

Mat: Egen matsäck. Du som beställt Mc Swimmer Meal kan ändå behöva ha med dig lite fika.
Vattnet suger, så snåla inte. En banan efter varje lopp är bra. Inget godis under tävlingarna.

Utrustning: **Tävlingsutrustning**
Baddräkter / byxor, så många du har. Det är bra om man kan ta på sig torrt efter insim och efter varje lopp.
TSS-badmössa, helst en i reserv också.
Simglasögon, helst ett par i reserv också.
Handdukar, du lär behöva mer än en.
TSS-overall och gymnastikskor, du ska helst vara utanför simhallen när du värmer upp.
Vattenflaska, du förlorar mycket vätska i simhallsvärmen så det är viktigt att dricka mycket.

OBS! Ta med HÄNGLÅS till omklädningskåpen. Kom ihåg matsäcken.
ETT GOTT HUMÖR.

Ha roligt och simma fort!