

# Västerbybadet Race i Götene

Söndag 20 oktober 2013

**Deltagare:** Emilia Ström, Chloe Laatikainen Potts, Lithea Kottusch, Sara Metcalfe, Tilda Hellström, Charlie Tranberg, William Hägg, Ida Hildebrand, Emmie Höög, Julia Eklund, Izabella Thomppson, Ebba Jonasson, Hugo Fransson, Sigge Larsson, Olle Wising, Kasper Bergman, Victor Törnqvist, Sofia Tranberg, Emelie Särkiniemi Carlsson, Elsa Olofsson, Tilde Johnsson, Edvin Olofsson, Rasmus Kristiansson, Albin Vikström, Gabriel Lindeblad, Gustav Lokrantz, Anton Hägg samt ev. Oscar Lindblad, Dante Lind

**Ledare:** Charlotte Traumer 073 - 343 21 01  
William Fransson 070 - 697 79 94  
Sofia Jansson 076 - 311 00 86  
Tibor Bozso 072 - 183 16 42  
Teknikskoletränare

**Resa:** Ni tar er till Götene på egen hand. Försök samåka.

**Tävling:** Västerbybadet. Samling inne i badet.

Tider:	Pass 3		Pass 4
	Samling	Insim	Tävling
	08.20	08.30	09.30
			1,5 timme efter att Pass 1 är slut

Inmarsch 09.20 med 2 simmare från varje förening.

**Det vore väldigt trevligt om alla som inte simmar i finalerna stannar och hejar.**

**Omklädning:** Ta med 10-krona till skåpen.

**Mat:** Egen matsäck. Snåla inte. Godiset lämnar vi hemma.  
Förbeställd lunch betalas på plats (70:-) och serveras i skolan intill badet.

**Strykningar:** Till pass 3: Senast på fredag 15.00 till kansliet  
eller SMS till Leppe senast lördag 14.00 (070 - 517 10 52)  
meddela även din tränare.  
Till pass 4: Senast 10 min efter det att pass 1 avslutats, till tävlingssekretariatet.

**Utrustning:** Tävlingsutrustning\*, TSS-overall, gymnastiskor, vattenflaska, frukt  
Hel TSS-badmössa och hela simglasögon.  
10-krona  
Matsäck  
ETT GOTT HUMÖR!

***Ha kul och simma fort!***

**\*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. 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.
- Gymnastiskor. 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 loppet. Speciellt bananer.