

Mariestadsdoppet / Daloc Cup

Söndag 19 januari 2014

- Deltagare:** Julia Eklund, Hugo Fransson, Ida Hildebrand, Balint Kis, Sigge Larsson, Sara Metcalfe, Izabella Thompson, Olle Wising
- Tränare:** Sofia Jansson 076 - 311 00 86
- Ledare:** Emma Fransson 070 - 202 30 95
- 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 08.00) kan göra det, men kommer då upp till samlingen.
- Insim:** 08.00 - 09.45
- 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 20 min efter gren 20.
Laguppställningar inlämnas till sekreteriatet senast 09.20.
- 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 - 517 10 52).
Senare strykningar direkt till Sofia.
- 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.

Ha kul och simma fort!