

Sandaredssimmet i Borås

1-2 mars 2014

Deltagare: Mimmi Langer, Emilia Ström, Daniella Alström,
Balint Kis, Sigge Larsson, Leon Heal, Olle Wising, Hugo Fransson
Endast lördag: Julia Eklund, Michael Matei, Rasmus Kristiansson
Endast söndag: Malin Nilsson,

Ledare: William 070 - 697 79 94
Sofia 076 - 311 00 86 (tävlrar dessutom på söndagen)

Resa: Minibuss: William, Sofia, Malin, Julia, Balint, Michael, Sigge, Hugo samt ev några föräldrar.
Avresa från Älvhögsborg 06.15 både både lördag och söndag. ToR båda dagarna.
Egen: Mimmi, Emilia, Daniella, Leon, Olle, Rasmus

Plats: Borås Simarena, 25 m-bassäng

Samling: 07.45 och 13.45 både lördag och söndag inne i simhallen.
OBS! Laguppställningarna för lagkapperna lämnas in innan insimningen startar.

Tävling:

	LÖRDAG		SÖNDAG	
	Pass 1 gren 1-12	Pass 2 gren 13-22	Pass 3 gren 23-32	Pass 4 gren 33-42
Insim	08.00 - 08.50	14.00 - 14.50	08.00 - 08.50	14.00 - 14.50
Tävling	09.00	15.00	09.00	15.00

Lördag 08.50: 2 simmare från varje förening samlas vid lilla bassängen för inmarsch

Omklädning: Hänglås till omklädningskåpen. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen.

Strykningar: Pass 1: Senast fredag kl.12.00 till anmalan@sk70.se
Eventuella strykningar meddelas i god tid innan 12.00 till Leppe (070 - 517 10 52).
Pass 2-4: Senast 30 min efter föregående pass slut till sekretariatet

Mat: Egen matsäck - snåla inte. Godiset lämnar vi hemma.

Utrustning: Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa).
Matsäck, frukt och vattenflaska.
Hänglås
ETT GOTT HUMÖR!

Tävlingsutrustning

- Badbyxor / baddräkter
- TSS-badmössa. Du får inte tävla i annan badmössa.
- Simglasögon
- Träningsoverall.
- Gymnastikskor. Som skall användas. Ingen springer omkring barfota.
- Vattenflaska.
- Frukt. Bra att äta efter insimning och mellan loppet.

Ha kul och simma fort!