

US-Cupen i Uddevalla lördag 22 mars 2014

- Deltagare:** **A:** Jesper Eriksson, Elin Lokrantz
B: Emilia Ström, Charlie Tranberg, Sara Metcalfe, Hampus Johannesson, Balint Kis, Loella Kottusch, Sara Lundqvist Jenc, Annie Lätt,
C: Mimmi Langer, Daniella Alström, Lithea Kottusch, Leon Heal, William Hägg, Ellen Edqvist, Olle Wising
D: Hugo Fransson, Victor Törnqvist, Emmie Höög, Julia Eklund
T: Gabriel Lindeblad, Elsa Olofsson, Wilma Andrée, Rasmus Kristiansson, Anton Hägg, Gustav Lokrantx, Albin Vikström, Sofia Tranberg, Jordan Cvetic

- Ledare:** Charlotte Traumer 070 - 343 21 01
Johanna André 073 - 055 77 08
Sofia Jansson 076 - 311 00 86
William Fransson 070 - 697 79 94
Malin Nilsson* 070 - 379 26 65

Laguppställningar inlämnas senast 08.30.

Eventuella strykningar lämnas till ledarna.

Helst innan fredag 12.00.

Skickas till: jesper@uddevallasim.se

* simmar även 50 fr

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 1-25)	PASS 2 (gren 26-50)
Insim 08.30	Tävling efter
Tävling 09.30	45 min paus

Övrigt: Kompletterande uppgifter kommer i Arrangörs-PM som läggs ut tidigast 19/3.

Insim: *Insimmets uppgift är:*

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