

# Vårsimiaden och Scandic Swania Race

26-27 april 2014

**Deltagare:** Lördag: Annie Lätt, Melina Robertsson, Klara Hasslin, Mimmi Langer, Emilia Ström, Sara Lundqvist-Jenc, Sara Metcalfe, Tilda Hellström, Julia Eklund, Ida Hildebrand, Chloe Laatikainen Potts, Balint Kis, Adam Freeman, Michael Matei, William Hägg, Sigge Larsson

Söndag: Malin Nilsson, Amanda Johansson, Kajsa Svensson, Elin Lokrantz, Olivia Rudqvist, Loella Kottusch, Lovisa Faarinen, Emmie Höög, Lithea Kottusch, Izabella Thompson, Emelie Särkiniemi Carlsson, Steven Larsson, Samuel Rudqvist, Jesper Eriksson, Ludwig Lorenton, Leon Heal, Olle Wising, Hugo Fransson, Anton Hägg, Rasmus Kristiansson, Gustav Lokrantz, Albin Vikström, Gabriel Lindeblad

**Tränare:** Helena Hultman 070 - 720 27 75  
Charlotte Traumer 070 - 343 21 01  
Johanna André 073 - 055 77 08  
Sofia Jansson 076 - 311 00 86  
Teknikskoletränare på söndagen

**Tider:**

	Lördag		Söndag	
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
Samling	07.50	*	08.20	*
Insim	08.00	14.00	08.30	14.30
Hejaramsa	08.50	14.50	09.20	15.20
Tävling	09.00	15.00	09.30	15.30

Rehab (varmbassängen)

\* Anmäl dig till din tränare när du kommer till insimmet

**OBS!** Solhyllan och Rehab får inte användas under tävlingarna.

**Strykningar:** Pass 1: Lämnas till Helena innan kl 16.00 på fredagen  
Pass 2-4: Lämnas till Helena innan föregående pass avslutas

**Utrustning:** Tävlingsutrustning (inkl. reservbadmössa och reservglasögon)  
TSS-overall och gymnastiskor  
Vattenflaska  
Bananer (frukt), att äta mellan lopp  
ETT GOTT HUMÖR!  
Vi väntar med godis o.dyl. till tävlingarna är slut.

## Hej och hå, fort ska det gå! :)