

Trollsimmet i Trollhättan 26-27 september 2015

Deltagare: 46 simmare från alla grupper (A, B, C, D och E).
Se lista över anmälda TSS-simmare på hemsidan.

Ledare: Helena 070 - 720 27 75
Hoppas på att så många övriga ledare som möjligt också kommer.

Samling: 15 min innan förmiddagens insimningspass i rehab (varmbassängen).
OBS! Vi har ingen samling inför eftermiddagspassen utan satsar då istället på att få så lång vila som möjligt mellan passen och insimningen så sent som möjligt.
Varje pass samlas vi inne i simhallen 10 min innan tävlingsstart för hejaramsor.

Tider:

	Lördag		Söndag		
	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	
Samling	07.45	-	07.15	-	Rehab
Insim	08.00	14.00	07.30	14.00	
Hejaramsa	08.50	14.50	08.20	14.50	Startbryggan
Tävling	09.00	15.00	08.30	15.00	

Inmarsch: Lördag 08.50 med en deltagare från varje förening. Samling vid badmästarhytten.

Målsättning: **Vi skall bli bästa klubb!**
Vi ska höras mest av alla klubbar! Vi har ju hemmaplan. **Hjälp till att heja!**
Lagkappslagen skall få maximal hjälp från kanten.
Vi ska synas! Välklädda i TSS-färger och tävlar i TSS-badmössan.

Strykningar: Helst inga. Enbart pga sjukdom.
Lämna besked så snart som möjligt. Absolut **SENAST fredag 16.00.**
Eventuella strykninga lämnas till Helena (sms, 070 - 720 27 75).

Fika: Något för att hålla hungern borta är alltid bra att ta med sig.
Bananer och annan frukt är jättebra mellan loppen.
Godis avstår vi ifrån under hela tävlingspassen (helst hela helgen).

Utrustning: Tävlingsutrustning (inkl. reservglasögon och reservbadmössa).
TSS-overall, gymnastikskor, vattenflaska.
Har man inte TSS-kläder funkas andra i våra färger rött och svart.
TSS-badmössan. Inga andra får användas.
ETT GOTT HUMÖR!

Lagkapper: Lagkappsuttagningarna meddelas vid samlingarna.

Ha kul och simma fort!