

Vårsimiaden Final 2 maj 2015

Valhallabadet, Göteborg

Deltagare: Se deltagarlista på hemsidan.

Ledare: Helena Hultman 070 - 720 27 75
William Fransson 070 - 697 79 94

Strykningar: Till Helena snarast och absolut senast 30/4 kl. 11.00

Resa: Egen, försök samåka.

Samling: Anmäl dig till ledarna när du kommer så du blir avprickad och inte blir struken från tävlingen.
Samling sker inne på Valhallabadets 25-metersläktare ombytta och klara för insim.

Omklädning: 10-krona

	PASS 1	PASS 2
Tävling: Samling	07.30	14.00
Insim	07.30-08.45	14.00-15.15
Tävling	09.00	15.30

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 gymnastiskskor.
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.
Egen matsäck (det finns ett café som säljer lite enklare rätter om man inte vill ta med egen mat).
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.
TSS-badmössa, helst en i reserv också.
Simglasögon, helst ett par i reserv också.
Handdukar, du lär behöva mer än en.
TSS-overall och gymnastiskskor, du ska helst vara utanför simhallen när du värmer upp.
Vattenflaska, du förlorar mycket vätska i simhallsvärmen så det är viktigt att dricka mycket.
ETT GOTT HUMÖR.

Hej och hå, fort ska det gå! :)

