

Trollsimmets i Trollhättan 26-27 september 2016

Deltagare: Simmare från alla grupper (A, B, C, D och Guld).
Se lista över anmälda TSS-simmare i deltagarlistan.

Ledare: Johanna 073-055 77 08 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	-	07.45	-	Rehab
Insim	08.00	14.00	08.00	14.00	
Hejaramsa	08.50	14.50	08.50	14.50	Startbryggan
Start	09.00	15.00	09.00	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 strykningar lämnas till Helle (sms, 073-334 51 32).

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, gymnastiskor, vattenflaska.
Har man inte TSS-kläder funkar 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!