

# PM – Västerbybadet Race i Götene

Tävling: Västerbybadet i Götene. Samling inne i badet, viktigt att pricka av sig hos ledarna så de vet att alla är på plats!

Deltagare: Se deltagarlista

Ledare: Lördag Amanda 076-3151615 och Melina  
Söndag Rikard 073-3012690

Resa: Ni tar er till Götene på egen hand. Försök samåka.

Lagkapper: Lagkappsuttagningarna meddelas vid samlingarna.

Tider: Inmarsch 09.20 med 2 simmare från varje förening båda dagarna.

	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
<b>Samling</b>	08.20		08.20	
<b>Insim</b>	08.30		08.30	
<b>Start</b>	09.30	Pass 2 Startar 1,5 timme efter att pass 1 är slut	09.30	Pass 4 Startar 1,5 timme efter att pass 3 är slut

Omklädning: Ta med 10-krona till skåpen.

Mat: Egen matsäck. Snåla inte. Bananer och annan frukt är jättebra mellan lopp.  
Godiset lämnar vi hemma.

Strykningar: Till pass 1: Senast på fredag 13.00 till Helle 073-334 51 32  
Till pass 2-4: Senast 10 min efter det att passet innan avslutats, till tävlingssekretariatet

Utrustning: Tävlingsutrustning\*, TSS-overall, gymnastiskor, vattenflaska, frukt  
Hel TSS-badmössa och hela simglasögon.  
10-krona  
Matsäck  
ETT GOTT HUMÖR!

## ***Ha kul och simma fort!***

\*Tävlingsutrustning:

- ✓ Så många baddräkter som möjligt. Det är bra att kunna byta efter varje lopp. Du tävlar i hela baddräkter (utan blixtlås eller spännen).
- ✓ TSS-badmössa. Du får inte tävla i annan badmössa.
- ✓ Simglasögon, som sitter kvar när du dyker i. Annars är det bättre att tävla utan.
- ✓ Träningsoverall. För att kunna lämna simhallen och värma upp. Har man inte TSS-kläder funkar andra i våra färger rött och svart.
- ✓ Gymnastiskor. Du ska inte gå omkring barfota och badskor är värdelösa i uppvärmningen.
- ✓ Vattenflaska. Det är varmt i simhallen och du förlorar mycket vätska under en tävlingsdag.
- ✓ Frukt. Bra att äta efter insimning och mellan lopp. Speciellt bananer.