

# PM

## Vårsimiaden (final)

GRATTIS!

Till att du har kvalificerat dig till finalen av Vårsimiaden.

**Datum:** Lördagen den 11 maj

**Plats:** Valhallabadet, 8 banor, 25 meter,

**Tränare:**

Lukas Engström	0704 - 093130
Ola Lundberg	0707 - 214521
Karin Mellegård	0730 - 209928
Anders Lindroth	0709 - 463969
Diba Zangana	0735 - 452722
Tilda Gödicke	0723 - 029424

**Tider:** **Tävlingstider:**

	<u>Insim</u>	<u>Tävling</u>
Lördag (prel. slut kl. 15.00)	08.30 - 09.45	10.00

**Deltagare:**

Jakub Bober	200 fr, 100 me,
Viktor de Jonge	200 fr, 100 me,
Elin Johannesson	200 fr, (resv.) 100 me,
Tuva Johannesson	200 fr, 100 me,
Elias Lai	200 me, 100 br, 400 fr, 100 fr, (resv.) 50 fj,
Jonathan Larsson	200 me, 100 ry, 100 br, 400 fr, 100 fr, 50 fj,
Nils Lindblad	100 br, (resv.) 400 fr,
Calvin Lindén	200 fr, 100 ry, 100 br, 100 me, 50 fj, (resv.)
Ines Norlander	200 me, (resv.) 400 fr,
Victor Rudolfsson	200 fr, (resv.) 100 me, (resv.)

**Strykningar:** Om ni får förhinder att delta skall ni ta kontakt respektive tränare (mobilnr. läs ovan) **senast fredag den 10 maj kl. 17.00.** Detta gäller **inklusive reserver.** Därefter gör tränarna strykningen på Stryknings-APP:en. Vid för sen strykning eller tom bana utgår det en avgift på 100 kr.

**Invgning:** Deltagande föreningar skall ha en deltagare på plats mellan 25/50:an för en klubbmarsch kl. 09.45.

**Kostnad:** Till finalerna är det **ingen kostnad.**

**Hejaramsa:** 15 minuter före första start samlas vi för en gemensam Hejaramsa.

**Omklädning:** Sker i omklädningsrummen i 50:an. Medtag en 10-krona till skåpen.

**Tekniskt möte** En tränare från varje klubb skall träffas i den s.k. Fontänrummet lördagen den 11 maj kl. 09.00.

**Laguppställningar:**

Fråga respektive tränare när ni kommer till simhallen – om ni skall vara med i lagkappen.

Laguppställningar skall lämnas in **senast 60 minuter** före första start.

Använd Stryknings-APP:en för att göra dom korrekta laguppställningarna.

**OBS! Lagen kan bestå av:**

Alt. 1: 3 fl. / 1 po.

Alt. 2: 3 po. / 1 fl.

Alt. 3: 2 fl. / 2 po.

**OBS! Om inte de simmare som är på plats räcker att sätta ihop lag, då får ni kalla simmare till lagkapperna.**

**Vi har kommit med i gren 14 (ett lag ordinarie) och gren 28 (ett lag ordinarie och lag 2 ligger som 6:e resv.)**

**Grenordning:**

Finns i Inbjudan

**Simmare:**

Deltagarlistan är bif.

**Priser:**

Sker i block efter varje simsätt.

**Matsäck:**

Det är alltid bra att ha med sig något att äta och dricka.

**Funktionärssamling:**

Samling 60 minuter före varje pass i konferensrummet förbi omklädningsrummen.

**Åldersklasser:**

A/ Födda 2006

B/ Födda 2007

**Övrigt:**

^ Glöm inte att ha med er klubbkläder.

^ Glöm inte vattenflaska.

^ Gympaskor för uppvärmning (inga flipp flopp-tofflor).

^ Om ni kommer försent till insimningen, ring eller SMS:a respektive tränare.

^ Bra om ni har med er två par glasögon och badmössor.

**LYCKA TILL!**

