



PM

<u>Tid:</u>	Helgen den 2 – 3 juli
<u>Plats:</u>	Valhallabadet (50:an)
<u>Tränare:</u>	Ann Mårdbrink ann@goteborgsim.se
<u>Tränings tid:</u>	<u>Lördag den 2 juli</u> Samling senast kl. 13.15 Uppvärmning och Landträning kl. 13.20 Simträning kl. 14.00 – 15.30
<u>Anmälan:</u>	Jag vill ha svar oavsett om ni kommer eller ej. Dessutom vill jag också veta – att har ni anmält er att ni skall komma, och ni får förhinder att delta – vill jag att ni SMS till mig på 0703-787991, så vi slipper vänta på de simmare som inte kommer.
<u>Träningsmaterial:</u>	Utöver Mechbagen skall ni ha nedanstående träningsmaterial också. <ul style="list-style-type: none">- Vattenflaska- Hopprep- Gummiband- Snorkel
<u>Energi:</u>	Efter träningarna är det viktigt att simmare har någonting att dricka eller äta, för att fylla på energin senast 30 minuter efter avslutat träning.
<u>Skador:</u>	Finns det någon simmare som har någon skada av något slag, är jag tacksam om ni mailar till ann@goteborgsim.se
<u>Upplysningar:</u>	ann@goteborgsim.se 0703-787991

Jag som simmare i SUM-SIM Umanarna:

- Skall uppträda schysst och visa respekt för tränare, kompisar och andra.
- Att erfarna och äldre simmare har ett stort ansvar genom att vara ett föredöme för nya och yngre simmare.
- Att ni är "ambassadörer" för Göteborg Sim.

Deltagare

Flickor

Aisling O`Connell
Ava Abassi
Tyra Fredlund
Karin Plaming
Sofia Isberg
Julia Blomqvist
Sofia Tikotska
Livia Ek
Kerstin Saalman
Isabelle Keen
Nicole Caira Saand
Sophie Blomqvist
Adriana Zeqiraj
Julia Hollie Granat
Julie Capkova

Pojkar

Jakub Bober
Robin Razaghi
Hans Feng
Tim Damber
Nils Lindblad
Lukša Krstulovic
Victor Lidman
Max Ha
Jakob Högstedt
Alexander Ahlin
Hannes Aminoff
Leonidas Tsoposidis
Oscar Heden Carlsson
Nils Olsson
Jon Zeqiraj

VÄLKOMNA!

