



PM

Vårsimiaden Stenungsund

- Datum:** Lördagen den 6 maj 2023
- Plats:** Stenungsund Arena, 25 meter, 8 banor.
Det är nötförbud i hela arenan.
- Transport:** Sker på egen hand. Samåk gärna.
- Tränare:** Claire Vilshed
Amanda Ljungberg
Ann Mårdbrink
Nikolai Kolderup Finstad
- Tider:**
- Pass 1:**
Samling kl. 08.10
Kl. 08.15 gemensam uppvärmning
Insimning kl. 08.20 – 09.10
Kl. 09.15 gemensam samling för pep talk, gå igenom laguppställningar och att vi gör hejaramsa tillsammans.
1:a start kl. 09.30
Tävlingen slut ca kl. 11.45
- Pass 2:**
Insimning kl. 13.20 – 14.10
Kl. 14.15 gemensam samling för pep talk, gå igenom laguppställningar och att göra hejaramsa tillsammans.
1:a start kl. 14.30
Tävlingen slut ca kl. 17.00
- Strykningar:** Strykningarna skall göras **till båda** passen till respektive tränare **senast fredag den 5 maj kl. 17.00**, och tränarna gör sedan strykningarna på Tränar-APP:en.
- Lagkapper:** När ni kommer till simhallen skall ni fråga er tränare om ni skall simma i något lag.
Laguppställning skall göras via Tränar-APP:en **senast 1 timma innan respektive tävlingspass start.**
- Funktionärer:** Samling för funktionärerna kl. 08.45 inför Pass 1, och inför Pass 2 kl. 13.45 i Konferensrummet en trappa upp vid kassan.

Åldersklass:
Omklädning:

12 år & yngre
Skåpen kommer **ej gå att låsa, och inga nyckel-band kom att delas ut.** Kom så ombytta som möjligt.

Priser:

Samtliga simmare kommer att få ett deltagarpris.

Parkering:

Parkeringen är gratis.

Övrigt:

Det är bra att ha med sig två par glasögon och två badmössor i fall att något par går sönder.

Glöm inte vattenflaska.

Bra om simmarna bär klubbkläder, för då blir det lättare för tränarna att hålla ordning på simmarna.

Vi har också en stark önskan att simmarna är så mycket som möjligt vid tränarna.

Viktigt att alla simmarna kommer fram till respektive tränare för avprickning inför varje tävlingspass, så att vi vet att alla är där, och med tanke på laguppställningarna.

LYCKA TILL!



GÖTEBORG
Sim