



GÖTEBORG  
**Sim**

PM

## UGP Stenungsund

- Datum:** 10 – 11 oktober 2020
- Plats:** Stenungsund Arena, 25 meter, 8 banor.  
**OBS! Det är nötförbud i hela arenan.**
- Transport:** Sker på egen hand.
- Tränare:**
- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| Ann Mårdbrink     | 0703 – 787991 |
| Christina Ekstedt | 0707 – 475576 |
| Anette Thorén     | 0722 – 557283 |
| Zaklina Musial    | 0734 – 053801 |
- Tider:**
- Pass 1: lördag (födda 2003 – 2005 flickor)**  
Insläpp i omklädningsrummet kl. 07.45  
Insimning kl. 08.00 – 08.45 på banorna 1 och 2  
1:a start kl. 09.00
- Pass 2: lördag (födda 2006 flickor)**  
Insläpp i omklädningsrummen kl. 11.00  
Insimning kl. 11.15 – 11.50 på banorna 1 – 2  
1:a start kl. 12.00
- Pass 3: lördag (födda 2007 - 2008 flickor)**  
Insläpp i omklädningsrummen kl. 14.00  
Insimning kl. 14.15 – 14.50 på banorna 1 – 2  
1:a start kl. 15.00
- Pass 4: söndag (födda 2003 – 2006 pojkar)**  
Insläpp i omklädningsrummen kl. 07.45  
Insimning kl. 08.00 – 08.45 på banorna 1 – 2  
1:a start kl. 09.00
- Pass 5: söndag (födda 2007 – 2008 pojkar)**  
Insläpp i omklädningsrummen kl. 11.30  
Insimning kl. 11.45 – 12.20 på banorna 1 – 2  
1:a start kl. 12.30
- Mat:** Ta med en kraftig matsäck och dryck, som skall räcka hela dagen.
- Tränarmöte:** Kl. 08.00 i Konferensrummet ovanför kassan i entrén.

- Kostnad:** Kostnaden är 250 kr, som ni skall betala in på nedanstående Betal-länk **senast 8 oktober**.  
<http://boka.goteborgsim.se/Visa/?ID=1833>
- Strykningar:** Till lördagen till respektive tränare (mobil se ovan) **senast fredag den 9 oktober kl. 17.00**.  
Till söndagen till respektive tränare **senast lördagen den 10 oktober kl. 17.00**.  
Strykningar görs i Tränar-APP:en.  
Vid för sen strykning liksom vid tomma banor utgår en avgift på 100 kr oavsett orsak.
- Omklädning:** Följ skyltarna. Skåpen kommer inte att låsas, och inga band lämnas ut.
- Egna stolar:** Ett tips. Ta med egen stol.
- Åldersklasser:**  
A: 16 – 17 år (födda 2003 – 2004)  
B: 15 år (födda 2005)  
C: 14 år (födda 2006)  
D: 13 år (födda 2007)  
E: 12 år (födda 2008)
- Sen ankomst:** Om ni skulle komma försent till insimningen meddela respektive tränare detta, så att vi inte stryker i onödan. Mobilnummer finns längre upp på detta PM.
- Priser:** Inga prisutdelningar. Medaljer till de tre främsta i varje gren och åldersklass. Respektive tränare hämtar medaljer till "sina" simmare i sekretariatet.
- Övrigt:**
- Det är bra att ha med sig två par glasögon och två badmössor.
  - Flipp Flopp tofflor är bra att ha, när man går fram till sitt lopp, och efter loppet, men när man skall värma upp är det bra med gympaskor, och när man skall ta frisk luft.
  - Vi bär klubbkläder under tävlingen och på prispallen.

**Ni vinner inte medaljer, eller slår personliga rekord!**

**NI FÖRTJÄNAR DETTA!**

**LYCKA TILL!**

