

6april 10.00

PM SOIS Medley Cup!



Plats: Badhuset Kaskad, Skene

Datum: 3 februari

Mat: Se till att ha med er lunch och återhämtning (frukt, nötter, mackor, dricka, m.m). **Godis, kakor, läsk, druvsocker, glass och liknande produkter räknas inte som matsäck eller återhämtning. Samma gäller energibars, de innehåller mycket socker, försök att köpa de utan tillsatt socker, finns get raw och rawbars samt paleo crunch. Kom ihåg vattenflaskan!**

Resa: Löser ni på egen hand, samåk gärna.

Tider: Insim: 08.00 Start: 09.00

Tävlingen går i två pass med lunchpaus en timma och 30 minuter efter att gren 14 simmats.

Tävlingsklasser:

Grupp A	2003 och äldre	Flickor och pojkar
Grupp B	2004	Flickor och pojkar
Grupp C	2005	Flickor och pojkar
Grupp D	2006	Flickor och pojkar
Grupp E	2007	Flickor och pojkar
Grupp F	2008	Flickor och pojkar
Grupp G	2009 o yngre	Flickor och pojkar

Efter gren 26 räknas tiderna ihop på de simmare som har **en godkänd tid i alla fyra samsätten** och man får då en sammanlagd tid. De sex främsta i varje åldersklass simmar därefter final på 100 meter medley.

Obs! Vi samlas alltid 15 minuter innan tävlingsstart för snack och hejaramsa! Det är varje simmares ansvar att planera sin tävling för att hinna med insim och förberedelser inför samling och tävlingsstart.

Obs! Alla pristagare ska ha klubbtröja på prispallen!

6april 10.00

Tränare

Ansvarig tränare: Benedicte Balslev. 0763484095

Övriga tränare: Pernilla Axelsson.

Packlista... Flera par badkläder/tävlingsdräkter, handdukar, klubbadmössa(Grön), simglasögon (gärna ett extra par att ha med sig framme vid startpallen), klubbtröjor/klubbshorts/klubboverall, bra inomhusskor, vattenflaska och återhämtning. Hopprep. **TIA** till skåpen.

Samt ett glatt och taggat humör!

Eventuella strykningar

Strykningar fram till och med 2 februari klockan 16.00 görs till julia@varbergssim.se.

Strykningar därefter meddelas till Benedicte per telefon.

Startlistan finner ni här: <http://www.livetiming.se/program.php?cid=3773>

Deltagarlista

Agnes	Bengtsson
Alizia	Olausson
Alma	Göransson
Alvin	Gesterling
Axel	Lambertsson
Carl	Martinsson
Elin	Mårtensson
Emma	Johansson
Felicia	Ceveryd
Gustav	Mogren
Hilda	Andersson
Hugo	Carlsson

6april 10.00

Hugo Svensson

Isak Kvorning

Johan Balslev

Liv Eklöv

Livia Axelsson

Lovisa Lidén

Lukas Hedberg

Maximilian Källström

Moa Martinsson

Noah Berg

Stella Geigel

Tilde Nilsson

Tindra Leijon

Victor Svahn

Willgot Malmström

