# täby simPM UGP1, 26-27 januari

**Ledare** Agneta Timbäck alla pass 070-6431817, Erika Ericsson pass 1-3 070-3449350, Hedvig Ekmark pass 2-3, Anton Sandäng pass 1-2, Marcus Pellfolk pass 1 och 4.

**Plats** Eriksdalsbadet,l 25-meters bassängen, 8 banor, hängande start förutom på ryggsim . **OBS! Pass 4 går i Torvalla simhall**

**Tider** Pass 1 och 3: Insim 08.00, Start 09.00. Pass 2 och 4: Insim14.00, Start 15,00.

**Samling Senast 10 minuter före insim på bassängkanten**. Där hittar ni tränarna som bockar av er.
Kl. 08.50 respektive 13.50.

**Återbud** Återbud eller sen ankomst ska föranmälas till tränarna. Vi bockar av simmarna kl:08,50 resp. 13,50. Efter det så lämnar vi in strykningarna (senast 1 tim före tävlingsstart) och går det sedan tomma banor kommer Täby Sim att fakturera kostnaden som är 300:- till simmarens föräldrar.

**Ta med** Din simutrustning (+extra handduk, baddräkt, simglasögon är bra att ha), vattenflaska, gymnastikskor +strumpor, träningsoverall,1 frukt per lopp, ev. annan matsäck, Täby Sim-plagg.

**Förberedelser** Alla grejor med, bra med sömn nätterna innan, bra frukost, undvik godis/sötsaker innan och under tävlingen. Ordentliga insim (30-40 minuter) och uppvärmningar (15 minuter). Förberedelser ger utdelning! Intensiv uppvärmning sista minuten innan start för att höja pulsen, få fart på blodet och göra kroppen redo för maximal arbetsinsats.

**Mer info** Inbjudan, startlista, viktig tävlingsinfo och (senare) resultat finns här: Stockholm simförbunds hemsida [www.stockholmsim.se](http://www.stockholmsim.se) .

**Övrigt**! UGP-klasser 2013

Klass A 16-18 år (1995-1997)

 Klass B 15 år (1998)

 Klass C 14 år (1999)

 Klass C 13 år o yngre (2000 o.y.)

 ÖK öppen klass (pass 4)

- Tävlingen går att följa via livetiming.
**- Täby Sim sitter samlat på läktaren. Boka platser åt andra om Du kommer tidigt till tävlingen!**

***Ha kul tillsammans! Heja fram Täby Sim! Fullt ös i varje lopp!***

**GRENORDNING:**

**Pass 1 lördag 26/1, insim 8.00**

Gren 1 800m Frisim Herrar UGP (tidigare gren 2)

Gren 2 100m Frisim Damer UGP (tidigare gren 1

Gren 3 100m Fjärilssim Herrar UGP (tidigare gren 4)

Gren 4 200m Fjärilssim Damer UGP (tidigare gren 3)

Gren 5 400m Frisim Herrar UGP (tidigare gren 12)

**Pass 2 lördag 26/1, insim 14.00**

Gren 6 200m Ryggsim Herrar UGP (tidigare gren 5)

Gren 7 100m Ryggsim Damer UGP (tidigare gren 6)

Gren 8 200m Frisim Herrar UGP (tidigare gren 7)

Gren 9 200m Medley Damer UGP (tidigare gren 8)

Gren 10 400m Medley Herrar UGP (tidigare gren 9)

**Pass 3 söndag 27/1, insim 8.00**

Gren 11 200m Bröstsim Damer UGP

Gren 12 100m Bröstsim Herrar UGP (tidigare gren 10)

Gren 13 1500m Frisim Damer UGP

**Pass 4 söndag em 27/1, insim 14.30 – Torvalla simhall**

Gren 14 50m Fjärilsim damer ÖK

Gren 15 50m Fjärilsim herrar ÖK

Gren 16 50m Ryggsim damer ÖK

Gren 17 50m Ryggsim herrar ÖK

Gren 18 50m Bröstsim damer ÖK

Gren 19 50m Bröstsim herrar ÖK

Gren 20 50m Frisim damer ÖK

Gren 21 50m Frisim herrar ÖK

*Prisutdelning gren 14-21*

Gren 22 100m Fjärilsim damer ÖK

Gren 23 200m Fjärilsim herrar ÖK

Gren 24 200m Ryggsim damer ÖK

Gren 25 100m Ryggsim herrar ÖK

Gren 26 100m Bröstsim damer ÖK

Gren 27 200m Bröstsim herrar ÖK

*Prisutdelning gren 22-27*