



## PM Vårsimiaden Nacka Simhall, 5-6 maj 2012

- Ledare** Ansvarig tränare: Annika Östman 070- 952 59 97  
Tränare: Erika Ericsson 070-344 93 50, Sara Jacobson 073- 755 3357,  
Agneta Holmberg 070- 251 57 23
- Tider** Pass 1 och 3: Insim 08.00, Start 09.00                      Pass 2 och 4: Insim 14.00, Start 15.00
- Samling** **Senast 10 minuter före insim på bassängkanten.** Där hittar ni tränarna som bockar av er. Kl. 08.50 respektive 14.50 för gemensam hejaramsa – alla Täbysimmare ska vara med!
- Återbud** Förhinder (sjukdom) eller sen ankomst ska föränmälas till tränarna. Vi bockar av simmarna kl: 07.50 resp. 13.50. De som då inte är närvarande kommer att strykas om man inte meddelat tränare. Efter det lämnas strykningarna in (senast 1 tim före tävlingsstart).
- Omklädning** Skåpen låses med hänglås. Det finns begränsat med skåp, så dela gärna skåp.
- Inmarsch** Samling utanför omklädningsrummen vid glasväggen för inmarsch till respektive heat.
- Ta med** Din simutrustning. **OBS!** Alla simmare ska ha den svarta badmössan med vitt XPND-tryck (+extra handduk, baddräkt, simglasögon), 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!
- Tänk på** Intensiv uppvärmning sista minuten innan start för att höja pulsen, få fart på blodet och göra kroppen redo för maximal simning.  
Ännu mer "heja fram varandra". Täby Sim ska vara bästa klubb på Vårsimiaden!
- Lag** Alla simmare ska vara beredda att simma lagkapp på tävlingspass som de deltar vid individuellt.
- Priser:** Inga priser då detta räknas som en försökstävling till Regionsfinalen.  
**De 16 bästa i varje gren går till Regionsfinal 2-3 juni i Södertälje** (totala resultat från Nacka och Södertälje).
- Mer info** Inbjudan, startlista, och (senare) resultat: Stockholm Simförbunds hemsida [www.stockholmsim.se](http://www.stockholmsim.se). Tävlingarna kan följas på LiveTiming på [www.livetiming.se](http://www.livetiming.se)
- Övrigt!** **Täby Sim-föräldrar sitter samlat på läktaren/vid bassängen. Boka platser åt andra om du kommer tidigt till tävlingen!**

**Ha kul tillsammans!**

**Heja fram Täby Sim!**

**Fullt ös i varje lopp!**

## **GRENORDNING:**

### **Lördag 7/5, förmiddag, Pass 1**

1. 100 ryggsim fl 13 år
2. 100 ryggsim po 13 år
3. 200 frisim fl 12 år
4. 200 frisim po 12 år
  
5. 100 medley fl 11 år
6. 100 medley po 11 år
7. 100 frisim fl 13 år
8. 100 frisim po 13 år
  
9. 100 fjärilsim fl 12 år
10. 100 fjärilsim po 12år
11. 100 ryggsim fl 11 år
12. 100 ryggsim po 11 år
  
13. 4x100 medley flickor 12-13 år
14. 4x100 medley pojkar 12-13 år

### **Lördag 7/5, eftermiddag, Pass 2**

15. 100 bröstsim fl 13 år
16. 100 bröstsim po 13 år
17. 50 fjärilsim fl 11 år
18. 50 fjärilsim po 11 år
  
19. 50 ryggsim fl 10 år oy
20. 50 ryggsim po 10 år oy
21. 100 frisim fl 11 år
22. 100 frisim po 11 år
  
23. 400 frisim fl 13 år
24. 400 frisim po 13 år
25. 4x50 frisim fl 11 år oy
26. 4x50 frisim po 11år oy

### **Söndag 8/5, förmiddag, Pass 3**

27. 200 medley fl 13 år
28. 200 medley po 13 år
29. 100 frisim fl 12 år
30. 100 frisim po 12 år
  
31. 25 fjärilsim fl 10 år oy
32. 25 fjärilsim po 10 år oy
33. 100 fjärilsim fl 13 år
34. 100 fjärilsim po 13 år
  
35. 100 ryggsim fl 12 år
36. 100 ryggsim po 12 år
37. 50 frisim fl 10 år oy
38. 50 frisim po 10 år oy
  
39. 4x100 frisim fl 12-13 år
40. 4x100 frisim po 12-13 år

### **Söndag 8/5, eftermiddag, Pass 4**

41. 100 medley fl 10 år oy
42. 100 medley po 10 år oy
43. 100 bröstsim fl 12 år
44. 100 bröstsim po 12 år
  
45. 100 bröstsim fl 11 år
46. 100 bröstsim po 11 år
47. 50 bröstsim fl 10 år oy
48. 50 bröstsim po 10 år oy
  
49. 200medley fl 12 år
50. 200 medley pojkar 12 år
51. 4x50 medley fl 11 år oy
52. 4x50 medley po11 år oy