



PM

för

ÅSS Race i Ulricehamn den 1:e oktober 2022



Här kommer all information ni behöver veta inför tävlingen i Ulricehamn lördag 1/10. Läs igenom noga och kontakta din ledare om du har några frågor. Vi bifogar även arrangörens PM, där ni kan hitta mer information. Har ni några frågor, så tveka inte att kontakta ansvariga ledare.

Var: Ulricehamns sim & sporthall, Tre Rosors väg 2., 25-meters bassäng, 6 banor, elitdagning.

När: Lördag 1:e oktober

Transport: **Egen bil. Samling vid vårt område i idrottshallen kl 08:15** för avprickning och sedan gå och byta om och göra sig redo att simma insim. **Viktigt att komma i tid!**

Parkering finns vid simhallen och vid Tingsholmsgymnasiet.

Tävlingstider: **FM:** Insim kl. 08:30-09:00

Tävlingsstart kl. 09.30

EM: Tävling start ca 1h efter tävlingar på FM avslutas. Detta inkluderar tid för insim. Insim sker då under valfri tid. **Samlingstid em vet vi först på fredag kväll. Vänligen kontakta Maria Zetterdahl på fredag kväll för information.**

Notera att arrangören har delat upp insimningen för deltagande klubbar. Missar man den tiden, så har man ingen möjlighet att simma in. Insimmet är viktigt att vara med på då det är då simmaren bekantar sig med bassängen, startpallar mm. Under insimmet kommer vi öva starter, vändningar samt simma lite.

Live Timing: Följ tävlingen på Live Timing:
<https://www.livetiming.se/index.php?cid=6652>

Publik: Publik är välkommen in i simhallen på anvisade platser. Det finns få sittplatser i simhallen. Tränare och simmare som simmat sitt lopp kommer få sitta på långsidan närmast omklädningsrummen inne i simhallen.

Mellan loppet kommer vi att vara i idrottshallen som ligger i anslutning till simhallen. Där har varje klubb ett område där man kan ha sina saker. I idrottshallen börjar också callroom för respektive heat och här ska alla simmare vara när de inte simmare. Alla föräldrar är också välkomna att vara här mellan loppet. **Det är här i idrottshallen som vi samlas innan insim på morgonen.**



Avanmälan/Strykningar: Om simmaren blir sjuk eller inte kan vara med, så måste ni göra en avanmälan till ansvarig tränare så snart som möjligt så vi hinner avanmäla er från deltagande. Se deadlines nedan:

- För pass 1 (FM), senast kl 10:00 fredag 30/9 till Maria Zetterdahl.
- För pass 2 (EM) senast kl 08:00 lördag 1/10 till Maria Zetterdahl

Mat: Ät en ordentlig frukost så att simmaren orkar prestera. Ta med ordentliga mellanmål och fyll på vattenflaskan. **Läsk, godis, kakor och nötter är inte tillåtet att förtära på plats.** Rekommenderas att ta med egen lunch, då det är kort om tid för lunch mellan passen, plus att det blir en trevlig stund för alla om man äter tillsammans, pratar lite, spelar kort mm.

Kläder och annat: Det är viktigt att hålla sig varm mellan simloppen. Ta med badkläder att byta med, klubb t-shirt, shorts och gymnastikskor samt badmössa och simglasögon.

Det är inte tillåtet att tävla i bikini eller badshorts, utan det är baddräkt eller badbyxor som gäller när man tävlar. Under insimmet går det bra att ha badshorts. Det är bra om man har mer än ett par badbyxor/baddräkt med sig så man kan byta mellan loppen och slipper gå blöt.

Ta med ett eget hänglås att låsa skåp i omklädningsrummet med.

Ansvariga Tränare: Maria Zetterdahl 073-9029568

Jonas Peterson 076-8506324

Mattias Freiholtz 073-4281126

Övrigt: Kontakta gärna någon av oss ledare innan tävlingen om ni har några frågor.

Under tävlingen så tar vi tränare hand om alla simmare och ser till att de kommer till sitt lopp och ger feedback efteråt. Vi kommer behöva er föräldrars hjälp med att ta hand om alla simmare som är med, stötta dem, finnas till hands och se till att ingen är ensam. Ta gärna med kortlek, Uno eller liknande som är bra sysselsättning mellan loppen.

Deltagarlista (simmare simmar både fm & em om inget annat anges)

- Sigrid Alströmer
- Svea Ekblad
- Vidar Ekblad
- Hailey Eriksson
- Alexander Freiholtz
- Alfred Hultkrantz
- Tyra Karlsson Bender
- Maja Kristins
- Emma Lambertini (enbart em)
- Agnes Lundqvist
- Kalle Nilsson
- Olivia Nyström
- Judith Petersson
- Wille Reimer (enbart em)



- Astrid Sandinge
- Gabriel Slättberg
- Sandra Söderhäll
- Adrian Toumari

- Tindra Xu Talukdar
- Hugo Zetterdahl
- Nelly Zetterdahl

Lagkapper:

Gren 12 4*50 medley mix 12 år och yngre

Ryggsim: Olivia

Bröstsims: Agnes

Fjäril: Nelly

Frisim: Astrid

Gren 13 4*50 medley mix 13 år och äldre

Ryggsim: Alexander

Bröstsims: Tyra

Fjäril: Judith

Frisim: Gabriel

Gren 26 4*50 frisim mix 12 år och yngre

Sträcka 1: Astrid

Sträcka 2: Olivia

Sträcka 3: Alfred

Sträcka 4: Kalle

Gren 27 4*40 medley mix 13 år och äldre

Sträcka 1: Tyra

Sträcka 2: Judith

Sträcka 3: Alexander

Sträcka 4: Gabriel



Grenordning:

Grenordning ÅSS Race 2022

Pass 1

1	100m Frisim	Mixed	12år o yngre	Simmare får bara delta i en av grenarna 1 och 2.
2	25m Frisim	Mixed	12år o yngre	
3	100m Frisim	Dam	13år o äldre	
4	100m Frisim	Herr	13år o äldre	
5	25m Fjärlil	Mixed	12år o yngre	
6	50m Fjärlil	Dam	13år o äldre	
7	50m Fjärlil	Herr	13år o äldre	
8	25m Ryggsim	Mixed	12år o yngre	Simmare får bara delta i en av grenarna 8 och 9.
9	50m Ryggsim	Mixed	12år o yngre	
10	50m Ryggsim	Dam	13år o äldre	
11	50m Ryggsim	Herr	13år o äldre	
12	4x50m Medley	Mixed	12år o yngre	*Mixed 12år o yngre: Alla kombinationer av flickor och pojkar tillåtna. *Mixed 13år o äldre: 2st damer + 2st herrar. *Simmare 12 år o yngre får delta i lagkapper för 13 år o äldre. *Varje simmare får bara delta i en av lagkapperna (gren 12-15).
13	4x50m Medley	Mixed	13år o äldre	
14	4x50m Medley	Dam	13år o äldre	
15	4x50m Medley	Herr	13år o äldre	

Paus efter gren 7.

Ca. 60min lunchpaus mellan pass 1 och 2.

Pass 2

16	50m Bröstsims	Mixed	12år o yngre	Simmare får bara delta i en av grenarna 16 och 17.
17	25m Bröstsims	Mixed	12år o yngre	
18	50m Bröstsims	Dam	13år o äldre	
19	50m Bröstsims	Herr	13år o äldre	
20	50m Frisim	Mixed	12år o yngre	
21	50m Frisim	Dam	13år o äldre	
22	50m Frisim	Herr	13år o äldre	
23	100m Medley	Mixed	12år o yngre	
24	100m Medley	Dam	13år o äldre	
25	100m Medley	Herr	13år o äldre	
26	4x50m Frisim	Mixed	12år o yngre	*Mixed 12år o yngre: Alla kombinationer av flickor och pojkar tillåtna. *Mixed 13år o äldre: 2st damer + 2st herrar. *Simmare 12 år o yngre får delta i lagkapper för 13 år o äldre. *Varje simmare får bara delta i en av lagkapperna (gren 26-29).
27	4x50m Frisim	Mixed	13år o äldre	
28	4x50m Frisim	Dam	13år o äldre	
29	4x50m Frisim	Herr	13år o äldre	

Paus efter gren 22.