



PM

för

Simbadoppet i Borås den 29:e oktober 2022



Här kommer all information ni behöver veta inför tävlingen i Borås 29/10. Vi bifogar även arrangörens PM. Läs igenom noga och kontakta din ledare om du har några frågor. Vi ledare kommer hjälpa simmarna i simhallen och se till att de kommer till start mm. Här har ni föräldrar en åskådarroll och viktigt att ni håller er nära det område ASLS har i simhallen. Viktigt att ni föräldrar tänker på att det är viktigt att simmarna får lära känna varandra och umgås denna dagen.

ASLS bjuder simmare på allt denna dagen, dvs startavgifter, mat, fika, entré till djurparken och goodiebag. Allt detta ingår i arrangörens Simbapaket. De föräldrar som beställt lunch och entré till djurparken hittar mer information om detta i slutet av detta PM.

Var: Borås Simarena

När: Lördag 29:e oktober

Transport: Egen bil. Ni får gärna själva anordna samåkning, men ASLS kommer inte arrangera någon gemensam transport.

Samlingstid: **För 10 år och yngre:** Samling utanför Borås simarena kl 08:30 för avprickning. Sedan kan simmaren byta om och göra sig redo för insim.
För 11-12 år: Samling vid Alidebergsbadet (intill entrén till Borås simarena) kl 09:15 för avprickning och sen genomgång inför aktiviteter i djurparken. Alidebergsbadet, Borås simarena och djurparken ligger inom samma område.

OBS! Notera att det är olika samlingstid och plats för de olika åldrarna!

Tävlingstider: FM (10 år o yngre): Insim kl. 09:00-09:45, tävlingsstart kl. 10:00

EM (11-12 år): Insim kl. 14:00-14:45, tävlingsstart kl. 15:00

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.

Tips! Live Timing: Tävlingen går att följa på livetiming:
<https://livetiming.se/index.php?cid=6956>

Avanmälan/strykning: Ni måste meddela ansvarig ledare senast fredag 28/10 kl 15:00 om simmaren inte kan vara med. Kontakta Maria på 0739-029568. Observera att vi inte tar emot avanmälan på mail.



Mat: Ät en ordentlig frukost så att simmaren orkar prestera. Ta med mellanmål och fyll på vattenflaskan. **Läsk, godis, kakor, chips och nötter är inte tillåtet att förtära på plats.**

Lunch serveras enligt tidsschema längre ner i detta PM. Fika serveras till simmarna och medföljande ledare i djurparken.

Kläder och annat: Det är viktigt att hålla sig varm mellan simloppen. Ta med **flera uppsättningar 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.

Djurparken: Tänk på att besöket i djurparken innebär att vi kommer vara utomhus oavsett väder, så ha med **kläder och skor efter väder** och kanske ett torrt ombyte. Entré för simmare och ASLS ledare ingår i Simbapaketet. **I djurparken kommer simmarna genomföra en femkamp, så ALLA simmare måste gå med ASLS!** Medföljande föräldrar får gärna vara i närheten av gruppen, men tänk på att ge simmarna utrymme och att de ska lösa uppgifterna tillsammans. Vi kommer vara 1 ledare alt. förälder/grupp som guidar simmarna runt i djurparken. Se gruppindelning och ansvarig för respektive grupp längre ner i detta PM.

Ansvariga Tränare: Maria Zetterdahl (simhallen hela dagen): 0739-029568

Teddie Esborn (simhallen hela dagen): 070-2770608

Ante Karlsson Bender (simhall fm, djurpark em): 070-8854224

Linnea Häggmark (simhall fm, djurpark em): 070-4962435

Övrigt: Vid frågor om tävlingen kontakta Maria på mobil 0739-029568.

Medtag hänglås till skåp i omklädningsrum i simhallen.

Vänligen läs igenom arrangören PM noga för att få information om schema för respektive grupp, samt mer information. Notera att vi ledare ser till att hämta material till tävlingen, är med på ledarträffen, hämtar ut goodiebags mm.

Kostnad per simmare för lunchbiljetter och entré djurparken för medföljande förälder anges i anslutning till simmarens namn i deltagarlistan nedan. **Aktuellt belopp ska swischas till ASLS swisch: 123 196 34 61 senast 28/10.** Ange simmares namn och Simbadoppet i meddelande så vi kan spåra betalningen till rätt simmare.

Deltagarlista & grenordning: Se kommande sidor



Pass 1- lördag 30/10 10.00 (Pojkar & Flickor 10 år & yngre)

- 1 25 frisim flickor 10&y
- 2 25 frisim pojkar 10&y
- 3 25 bröstsim flickor 10&y
- 4 25 bröstsim pojkar 10&y
- 5 25 ryggsim flickor 10&y
- 6 25 ryggsim pojkar 10&y
- 7 25 fjäril flickor 10&y
- 8 25 fjäril pojkar 10&y
- 9 4x25 frisim mixed 10&y (flickor och pojkar som man vill)

Pass 2 – lördag 31/10 15.00 (Pojkar & Flickor 11-12 år)

- 10 50 frisim flickor 11-12
- 11 50 frisim pojkar 11-12
- 12 50 bröstsim flickor 11-12
- 13 50 bröstsim pojkar 11-12
- 14 50 ryggsim flickor 11-12
- 15 50 ryggsim pojkar 11-12
- 16 50 fjäril flickor 11-12
- 17 50 fjäril pojkar 11-12
- 18 4x50 frisim mixed 11-12 (flickor och pojkar som man vill)

Deltagare 10 år och yngre (kostnad att betala till ASLS-swisch för medföljande förälder):

- Hugo Zetterdahl (215 kr)
- Hailey Eriksson (215 kr)
- Maja Kristins (215 kr)
- Rihanna Jan Ali (215 kr)
- Adrian Toumari (125 kr)
- Alfred Hultkrantz (215 kr)
- Lowe Häggmark
- Vera Almberg Aronsson (215 kr)
- Tindra Xu Talukdar (430 kr)
- Thilda Almberg Kangas (645 kr)
- Alicia Holmgren (215 kr)
- Minoo Havaas (215 kr)
- Irma Segerberg

Deltagare 11-12 år (kostnad att betala till ASLS-swisch för medföljande förälder):

- Lina Benkel (375 kr)
- Sandra Söderhäll (430 kr)
- Agnes Lundqvist



- Olivia Nyström (215 kr)
- Evelina Mårtensson
- Astrid Sandinge (215 kr)
- Wille Reimer
- Minora Skoog
- Matilda Lundgren

Lagkapper 4*25 frisim 10 år och yngre

Alingsås SLS Delfiner

1. Lowe Häggmark
2. Minoo Havaas
3. Irma Segerberg
4. Thilda Almberg Kangas

Alingsås SLS Hajar

1. Alfred Hultkrantz
2. Alicia Holmgren
3. Adrian Toumari
4. Rihanna Jan Ali

Lagkapper 4*50 frisim 11-12 år

Alingsås SLS superstars

1. Agnes Lundqvist
2. Astrid Sandinge
3. Olivia Nyström
4. Lina Benkel

Grupper djurparken

Förmiddag 11-12 år: En grupp, dvs alla simmare går i en och samma grupp och ansvarig är Astrids mamma Anna Sandinge.

- Lina Benkel
- Sandra Söderhäll
- Agnes Lundqvist
- Olivia Nyström
- Evelina Mårtensson
- Astrid Sandinge
- Wille Reimer
- Minora Skoog
- Matilda Lundgren

Eftermiddagen 10 år och yngre: Vi kommer ha två grupper och en ledare per grupp som ansvarig men givetvis är föräldrar välkomna att följa med runt o hjälpa till att hålla koll.

Grupp 1. Ansvarig ledare är Linnea

- Adrian



- Thilda
- Hugo
- Alfred
- Rihanna
- Lowe
- Tindra

Grupp 2. Ansvarig ledare är Ante

- Irma
- Hailey
- Maja
- Minoo
- Vera
- Alicia

Program: Notera lunchtider för respektiva åldersgrupp och att det är viktigt att vi håller dem!

Pojkar/flickor 10 år & yngre

09.00-09.45, insim

10.00-ca 12.00, tävling beräknad till ca 2,0 timma 6 banor

13.00-13.30, lunch Syskonen Andersson, se karta på plats, ca. 10 min promenad

14.30, samling Alidebergsbadet (intill entrén till Borås Simarena) för information, indelning i grupper mm

14.45-ca 16.45, Djurparken med 5-kamp och fika

17.00, avslut, godiebags och medalj av klubbledare

Pojkar / flickor 11-12 år

09.30 samling Alidebergsbadet (intill entrén till Borås Simarena) för information, indelning i grupper mm

09.45-ca 11.45 Djurparken, 5-kamp och fika

12.00-12.30 lunch Syskonen Andersson, se karta på plats, ca. 10 min promenad

14.00-14.45, insim

15.00-ca 17.30, tävling beräknad till ca 2,5 timma 8 banor

17.30, avslut, godiebags och medalj av klubbledare

HEJA ALINGSÅS SIM & LIV!!!