

KM 15 maj 2022

Vad kul att just Du anmält dig till ASLS klubbmästerskap-
Det här brukar vara en uppskattad tillställning värd att minnas!

Här följer lite information

Var: Nolhaga parkbad, bassäng Mjörn.

Samling inne i simhallen: 11:00. Ledare kommer finnas på plats vid bassängen för att ta emot tävlande simmare.

Till dig som ska hjälpa till under KM: Samling i rum Plantaget, det ligger två trappor ner till vänster när du kommer in i entrén. Fortsätt sedan rakt fram i korridoren, genom en glasdörr, sedan ligger rummet på höger sida. Här kommer det finnas ledare som kommer informera mer om hur tävlingen kommer gå till och vilken typ av hjälp som behövs.

Insim: 11.15 -11.45.

Insim betyder att man simmar i tävlingsbassängen och testar simsätt, starter och vändningar. Man kan se insimmet som en typ av uppvärmning. På KM är insim frivilligt, men vi rekommenderar att ni är på plats denna tid, oavsett om ditt barn vill simma insim eller inte. Bana 1 kommer bli en spurtbana, där får du bara simma åt ett håll, du övar starter och att simma snabbt.

Publik: Kan gå in via entrén till vänster om receptionen. Inga ytterskor i simhallen är tillåtet.

Första start: klockan 12.

Grenordning/program:

25 m frisim med hjälpmedel/förälder (endast tidtagning)

50 m frisim (endast tidtagning)

25 m bröstsim (endast tidtagning)

Prisutdelning till året simmare/ledare

50 m bröstsim (endast tidtagning)

100 m medley (tävling)

Prisutdelning till alla!

Mat: Ät en ordentlig frukost/lunch så att simmaren orkar prestera. Ta med ordentliga mellanmål och fyll på vattenflaskan. Nötter är inte tillåtet att förtära på plats.

Vår kanslist kommer även sälja lite enklare förtäring, såsom smörgås, festis, frukt och kaffe. Det kommer även finnas möjlighet att köpa simmärken, badmössor och annat smått och gott.

Kläder: Det är viktigt att hålla sig varm mellan simloppen, en t-shirt + shorts och skor eller möjligen badrock är bra att ha med sig. Glöm inte simglasögon och badmössa (om du vill), men badmössan bör tas av mellan loppet för att skapa en bra värmereglering.

Avanmälan: Blir du sjuk eller av annan anledning inte kan delta på KM, är det viktigt att du hör av dig via sms till Linnea 0704962535.

Prisutdelning: Alla barn som deltar kommer få ta emot sin medalj personligen. Stanna gärna kvar hela tävlingen så vi hinner tacka var och en!

Välkomna!

Vi tycker detta ska bli jätteroligt!