



# PM

för

## Simbadoppet i Borås den 30:e oktober 2021



Här kommer all information ni behöver veta inför tävlingen i Borås 30/10. Läs igenom noga och kontakta din ledare om du har några frågor. Vi bifogar även arrangörens PM, som är viktigt att ni läser igenom. Har ni några frågor, så tveka inte att kontakta ansvariga ledare. Vi ledare kommer vara med simmarna hela dagen, alltifrån stöttning i simhallen

**Var:** Borås Simarena

**När:** Lördag 30: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 och gemensam promenad till omklädningsrum och ombyte inför 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.

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

Alidebergsbadet, Borås simarena och djurparken ligger inom samma område.

**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:** Ett litet tips är att ladda ner appen Live Timing innan tävling eller använda livetiming.se (sök på Simbadoppet). Här kan ni följa era barn avseende resultat. Det framgår inte av PM om de kommer ha livesändning av tävlingen. Har de det så hittas den också på livetiming.se och superlive på tävlingens sida.

**Vid sjukdom:** Om simmaren blir sjuk avanmäl till er tränare så snart som möjligt så vi hinner avanmäla er från deltagande. Se info om deadline för avanmälan längre ner i detta PM.



**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 för simmare och ASLS ledare ingår i Simbapaketen och äts gemensamt ihop med ledarna för respektive grupp (10 år o yngre resp 11-12 år). Fika till simmare och ASLS ledare kommer serveras inne 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. Ta gärna med långärmad tröja och byxor så man kan vara ute om tid finns.

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 Simbapaketen. **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 det inte får bli trångt även om vi är ute. Vi kommer vara 1 ledare alt. förälder/grupp som guidar simmarna runt i djurparken.

**Strykningar/Avanmälan:** För pass 1 (FM), senast kl 17:00 fredag 29/10 till Maria Zetterdahl.

För pass 2 (EM) senast kl 10:30 lördag 30/10 till Maria Zetterdahl

**Maria nås på mobil 0739-029568**

**Ansvariga Tränare:** Maria Zetterdahl (10 o yngre): 0739-029568

Jonas Petersson (11-12 år): 0768-506324

Teddie Esborn (alla åldrar): 070-2770608

**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 riktlinjer för tävlingen, så att tävlingen kan genomföras säkert och bra för alla!

**Publik:** Arrangören tillåter **1 förälder/deltagare** att följa med in på Borås simarena. Detta måste respekteras, så att det inte blir för trångt runt simbassängen.

**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 och yngre:**

- Tyra Blank
- Emma Dahlberg
- Elsa Falk Asp
- Rihanna Jan Ali
- Olivia Nyström
- Sandra Söderhäll
- Hugo Zetterdahl
- Vidar Ekblad
- Svea Ekblad
- Adrian Toumari
- Moa Esquivel
- Stina Linder
- Evelina Mårtensson
- Elias Peng Amini
- Mona Peng Amini
- Carolina Savi



### **Deltagare 11-12 år**

- Nelly Zetterdahl
- Agnes Lundqvist
- Theo Falkenberg
- Ellie Oskarsson
- Judith Petersson
- Alma Kjell
- Tyra Karlsson Bender

### **Program:**

#### Pojkar/flickor 10 år & yngre

09.00-09.45, insim

10.00-ca 11.30, tävling

12.00-13.00, lunch Syskonen Andersson, se karta på plats, ca. 10 min promenad

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

14.30-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

10.00-ca 12.15 Djurparken, 5-kamp och fika

12.00-13.00 lunch Syskonen Andersson, se karta på plats, ca. 10 min promenad

14.00-14.45, insim

15.00-ca 16.30, tävling

17.00, avslut, godiebags och medalj av klubbledare

**HEJA ALINGSÅS SIM & LIV!!!**