



# PM

för

## Simbadoppet i Borås den 31:a oktober 2020



Här kommer all information ni behöver veta inför tävlingen i Borås 31/10. Läs igenom noga och kontakta din ledare om du har några frågor, då det är en del nya saker att tänka på och ta hänsyn till pga COVID-19 och anpassningar kring detta. Vi bifogar även arrangörens PM, där ni kan hitta mer information. Har ni några frågor, så tveka inte att kontakta ansvariga ledare.

**Var:** Borås Simarena

**När:** Lördag 31:a oktober

**Transport:** Egen bil.

**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 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. Här kan ni följa era barn avseende starterna och resultaten. I bifogat tävlings-PM finns mer information

**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 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 badkläder att byta med, klubb t-shirt, shorts och gymnastiskor samt badmössa och simglasögon. Ta gärna med långärmad tröja och byxor så man kan vara ute om tid finns. Under rådande situation med COVID-19 är det också viktigt att kunna vara utomhus så mycket som möjligt!

**Alla som är med och tävlar får en ASLS-badmössa!**

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 ledare från ASLS!** Medföljande föräldrar får gärna följa med runt som extra stöd i gruppen.

**Strykningar/Avanmälan:**

För pass 1 (FM), senast kl 17:00 fredag 30/10 till Maria Zetterdahl.

För pass 2 (EM) senast kl 10:30 lördag 31/10 till Maria Zetterdahl

**Maria nås på mobil 0739-029568**

**Ansvariga Tränare:**

Hanna Rohrmüller (10 år o yngre): 070-7230385

Emma Nordqvist (10 år o yngre): 072-3116505

Jonas Petersson (11-12 år): 0768506324

Mattias Freiholtz (11-12 år): 073-4281126

Även på plats: Maria Zetterdahl: 0739-029568

**Övrigt:**

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

**Deltagarlista & grenordning:** Se kommande sidor.



**Program:** Pojkar/flickor 10 år & yngre  
09.00-09.45, insim  
10.00-ca 11.30, tävling  
12.00-12.30, lunch Parkhallen  
14.00, samling Alidebergsbadet för inform  
14.30, Djurparken med 5-kamp och fika  
17.00, avslut, godiebags och medalj av kl  
Pojkar / flickor 11-12 år  
09.30 samling Alidebergsbadet för inform  
10.00-ca12.30 Djurparken, 5-kamp och fik  
12.30-13.00 lunch Parkhallen  
14.00-14.45, insim  
15.00-ca 16.30, tävling  
17.00, avslut, godiebags och medalj av kl

**Pass 1- lördag 31/10 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

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

- 9 50 frisim flickor 11-12
- 10 50 frisim pojkar 11-12
- 11 50 bröstsim flickor 11-12
- 12 50 bröstsim pojkar 11-12
- 13 50 ryggsim flickor 11-12
- 14 50 ryggsim pojkar 11-12
- 15 50 fjäril flickor 11-12
- 16 50 fjäril pojkar 11-12



### **Deltagare 10 och yngre:**

- Lina Benkel: Gren 1 & 5
- Mette Björklund: Gren 1, 3 & 5
- Tyra Blank: Gren 1, 3 & 5
- Emma Dahlberg: Gren 1, 3 & 5
- Adelia Erixon: Gren 1, 3 & 5
- Elsa Falk Asp: Gren 1, 3, 5 & 7
- Rihanna Jan Ali: Gren 5
- Agnes Lundqvist: Gren 1 & 3
- Olivia Nyström: Gren 1 & 5
- Sandra Söderhäll: Gren 1, 3 & 5
- Hugo Zetterdahl: Gren 2 & 6
- Nelly Zetterdahl: Gren 1, 3, 5 & 7

### **Deltagare 11-12 år**

- Freja Andersson: Gren 9 & 11
- Alva Bramer: Gren 9, 11, 13 & 15
- Theo Falkenberg: Gren 10 & 14
- Alexander Freiholtz: Gren 10 & 14
- Juni Henningsson: Gren 9 & 11
- Wille Josefsson: Gren 10
- Ellie Oskarsson: Gren 9 & 11
- Judith Petersson: Gren 9, 11 & 13
- Amalia Skoglund: Gren 9, 11 & 13
- Gabriel Slättberg: Gren 10 & 12
- Adrian Söderström: Gren 10 & 14

**HEJA ALINGSÅS SIM & LIV!!!**