



PM till Vidösternsimmet sprint 4-5 februari i Värnamo

Samling På läktaren i simhallen ombytta och klara.
Lördag pass 1 – 08.30
Lördag pass 2 – 14.15 <= Ny tid
Söndag pass 3 – 08.00
Alla väntar kvar till alla VSS:are har simmat klart.

Simmare Se bilaga som även innehåller vilka genar du simmar.

Mat Du får lunch under lördagen. Medtag mellanmål.

Kostnad Hemmatävling är avgiftsfri.

Tränare Hugo Ringblom, Ella Stensson

Frågor **Blir du sjuk meddela** så snart du vet det till Hugo Ringblom, 072-548 91 36.
Har du några frågor prata med din tränare i veckan. Eller skicka e-post till niclas.stensson@gmail.com.

Publik Det är okej med publik på tävlingen. Familj, släkt och vänner är välkomna att heja fram dig. Ingång vid läktaringången.

Startlista Se livetiming.se där du även kan följa resultaten.

Övrigt Kommer finnas mellanmål att handla för publik och simmare.

Lycka till!

Tävlingsdagen:

- Samling i simhallen ombytta och klara se tider till vänster.
- Under hela tävlingen använder vi VSS kläder.

Varje simpass genomförs så här:

- Samling på läktaren ombytta och klara, tränaren ansvarar.
- Insim i tävlingsbassängen (uppvärmning i vattnet)
- Ombyte
- Samling, 10 min innan tävlingen startar.
- Tävling – inför varje lopp samling vid delfinen vid lilla bassängen, sk call room.
- Viktigt att ha på sig skor och VSS-tröja för att hålla värmen under tävlingen.
- Kom ihåg att äta och dricka smart.
- Meddela alltid ansvarig tränare innan du går hem, är det gott om tid till nästa pass stannar vi och hejar till alla i VSS är klara.

Exempel på lämplig matsäck:

- Frukt, färsk + torkad
- Smörgås
- Vatten
- Drickyoghurt
- Risifrutti

Utrustning till simmaren:

- Badkläder, helst mer än ett par så du inte behöver gå blöt under tävlingen.
- Simglasögon, gärna reserv
- VSS-badmössa
- VSS T-shirt
- Shorts
- Gympaskor
- Handduk
- Vattenflaska

Namn	Född	Grennummer	Distans-Simsätt
Nina Mirkhan	2006	5	100m Medley
		8	50m Frisim
		11	100m Ryggsim
		24	50m Ryggsim
		27	100m Frisim
		31	50m Fjärilsim
		34	200m Frisim
Albin Tallbäck	2005	44	200m Medley
		6	100m Medley
		9	50m Frisim
		12	100m Ryggsim
		25	50m Ryggsim
		28	100m Frisim
		32	50m Fjärilsim
Hilma Ihreborn	2005	41	200m Ryggsim
		49	100m Fjärilsim
		5	100m Medley
		8	50m Frisim
		14	50m Bröstsims
		38	200m Bröstsims
		44	200m Medley
Boglarka Kovacs	2006	5	100m Medley
		8	50m Frisim
		31	50m Fjärilsim
Edvin Söderlind	2005	9	50m Frisim
		15	50m Bröstsims
		22	100m Bröstsims
		28	100m Frisim
		35	200m Frisim
		39	200m Bröstsims
		5	100m Medley
Elsa Dahlberg	2008	8	50m Frisim
		14	50m Bröstsims
		21	100m Bröstsims
		24	50m Ryggsim
		27	100m Frisim
		38	200m Bröstsims
		44	200m Medley
Lovisa Holm	2010	5	100m Medley
		8	50m Frisim
		11	100m Ryggsim
		21	100m Bröstsims
		24	50m Ryggsim
		27	100m Frisim
		34	200m Frisim
Sarah Andersson	2009	40	200m Ryggsim
		5	100m Medley
		8	50m Frisim
		11	100m Ryggsim
		24	50m Ryggsim
		27	100m Frisim
		31	50m Fjärilsim
Andrei Stefan	2009	34	200m Frisim
		40	200m Ryggsim
		9	50m Frisim
		12	100m Ryggsim
		15	50m Bröstsims
		25	50m Ryggsim
		28	100m Frisim
Ismar Kahrmanovic	2008	32	50m Fjärilsim
		35	200m Frisim
		45	200m Medley
		6	100m Medley
		9	50m Frisim
		12	100m Ryggsim
		25	50m Ryggsim
Nellie Bränn	2010	28	100m Frisim
		32	50m Fjärilsim
		35	200m Frisim
		45	200m Medley
		5	100m Medley
		8	50m Frisim
		11	100m Ryggsim
Vera Dahlberg	2010	21	100m Bröstsims
		24	50m Ryggsim
		27	100m Frisim
		34	200m Frisim
		38	200m Bröstsims
		4	100m Medley
		7	50m Frisim
Linnéa Nguyen Lyly	2012	10	100m Ryggsim
		20	100m Bröstsims
		26	100m Frisim
		30	50m Fjärilsim
		34	200m Frisim
		44	200m Medley
		7	50m Frisim
Alexandra Ebbesson	2013	10	100m Ryggsim
		13	50m Bröstsims
		20	100m Bröstsims
		23	50m Ryggsim
		26	100m Frisim

Namn	Född	Grennummer	Distans-Simsätt
Alice Moreno	2011	4	100m Medley
		7	50m Frisim
		10	100m Ryggsim
		23	50m Ryggsim
		26	100m Frisim
		29	25m Fjärilsim
		34	200m Frisim
Ajdin Salihovic	2010	38	200m Bröstsims
		40	200m Ryggsim
		6	100m Medley
		9	50m Frisim
		12	100m Ryggsim
		15	50m Bröstsims
		25	50m Ryggsim
Wilma Johansson	2011	28	100m Frisim
		35	200m Frisim
		39	200m Bröstsims
		4	100m Medley
		7	50m Frisim
		13	50m Bröstsims
		20	100m Bröstsims
Aurora Gashi	2011	26	100m Frisim
		29	25m Fjärilsim
		34	200m Frisim
		38	200m Bröstsims
		40	200m Ryggsim
		4	100m Medley
		7	50m Frisim
Emmy Nilsson	2011	13	50m Bröstsims
		20	100m Bröstsims
		26	100m Frisim
		29	25m Fjärilsim
		34	200m Frisim
		38	200m Bröstsims
		40	200m Ryggsim
Emmin Popaja	2011	4	100m Medley
		7	50m Frisim
		13	50m Bröstsims
		23	50m Ryggsim
		26	100m Frisim
		29	25m Fjärilsim
		35	200m Frisim
Lilly Persson	2013	39	200m Bröstsims
		41	200m Ryggsim
		4	100m Medley
		7	50m Frisim
		13	50m Bröstsims
		20	100m Bröstsims
		26	100m Frisim
Isabella Forsblom	2009	29	25m Fjärilsim
		34	200m Frisim
		38	200m Bröstsims
		5	100m Medley
		8	50m Frisim
		14	50m Bröstsims
		21	100m Bröstsims
Oliver Rang	2012	27	100m Frisim
		31	50m Fjärilsim
		34	200m Frisim
		38	200m Bröstsims
		44	200m Medley
		4	100m Medley
		7	50m Frisim
Lizzie Turbok	2011	13	50m Bröstsims
		20	100m Bröstsims
		26	100m Frisim
		29	25m Fjärilsim
		35	200m Frisim
		39	200m Bröstsims
		4	100m Medley
Amna Cistic	2012	7	50m Frisim
		10	100m Ryggsim
		13	50m Bröstsims
		20	100m Bröstsims
		23	50m Ryggsim
		26	100m Frisim
		7	50m Frisim
Isobel Rang	2013	10	100m Ryggsim
		13	50m Bröstsims
		20	100m Bröstsims
		23	50m Ryggsim
		26	100m Frisim