

# Inbjudan till Märkesjakten

Lördag den 18 september i Sundbybergs simhall

Märkesjakten är framförallt ett evenemang för våra Medleysimmare men självklart en ypperlig träningsmöjlighet för andra simmare i verksamheten. Alla som deltar är vinnare! Simmarna jagar sina egna tider satta gången innan. På varje distans finns stipulationstider att uppnå i tre steg, brons, silver och guld. Detta gör att killar och tjejer oavsett ålder kan simma tillsammans.

Tyvärr kan vi ännu inte erbjuda någon publik på tävlingarna utan endsast simmarna får gå in i simhallen. Det går självklart bra att som förälder hänga utanför och kika in genom fönstret i den mån det är möjligt.

Första steget är att simma 25 meter av varje simsätt, när guldtiden uppnåtts i respektive simsätt fortsätter simmaren till 50 meter osv till 100 meter.

Märkesjakten är ett sätt att träna sig på ett tävlingsförfarande innan man tar steget att möta motståndare.

Regelverket tillämpas från 50 meter. Funktionärerna kommer dock att hålla ett vakande öga redan vid 25 meter.

## Hur går det till:

Om du är osäker på vad du ska simma, prata med din tränare under träningarna inför Märkesjakten.

Du anmäler dig själv (senast **den 16 september**) genom följande steg:

- Logga in med dina uppgifter på bokning.SS04.se.
- Klicka på fliken *Anmälningar*.
- Välj *Märkesjakten*.
- Därefter fyller du i de grenar du och din tränare kommit överens om.

## Väl på plats i simhallen:

- Avprickning sker i övre entrén. När du är avprickad får du gå in och byta om!  
OBS! Vi stryker alla som inte är avprickade
- Efter ombyte leta reda på din tränare för hjälp med insim (uppvärmning).

**OBS** Blir du sjuk/får förhinder och därmed inte kan delta, meddela detta snarast till [tavling@ss04.se](mailto:tavling@ss04.se)

## Sista anmälningsdag 16 september

### Viktiga tider

**Avprickning, 16:15 – 16:30**

**Insim 16:30 – 17:00**

**Ramsa:** Svart och röd kämparglöd,  
Svart och röd kämparglöd, oh ah 04.

**Tävlingsstart 17:15**

### Grenordning:

Gren 1.	50 m Bröstsims
Gren 2.	25 m Bröstsims
Gren 3.	50 m Fjärilsims

Gren 4.	25 m Fjärilsim
Gren 5.	25 m Frisim
Gren 6.	100 m Bröstsims

## Priser

---

När du simmat klart går du fram till vårt medaljbord för att hämta en deltagarmedalj samt, om du behöver, ett diplom för att klistra fast dina märken på.

Efter att ha klarat guld på majoriteten av alla simsätten har ni dessutom möjlighet att köpa en pokal. Det finns en pokal för 25-meterssträckorna och en annan pokal för 50-meterssträckorna. Pokaler kan köpas i SS04s Shopp vid senare tillfälle.

## Övrig information

---

Märkesjaktens funktionärer är uteslutande ideellt arbetande eldsjälar. Om du som förälder kan hjälpa till med tidtagning, riggning eller kanske kan vara speaker välkomnar vi gärna din hjälp. Om ni är intresserade, kontakta då Eva-Karin Fridsell på [ekfridsell@gmail.com](mailto:ekfridsell@gmail.com).

## Kontakt

---

Frågor besvaras på e-mail (skicka även sjukanmälan hit): [tavling@ss04.se](mailto:tavling@ss04.se)

Ansvarig tränare: Niklas Rajamäki, [niklas.rajamaki@ss04.se](mailto:niklas.rajamaki@ss04.se)