

Inbjudan till SS04 MiniRace

Söndag den 9 oktober i Sundbybergs simhall

SS04 MiniRace är framförallt ett evenemang för våra yngre simmare men självklart en ypperlig träningsmöjlighet för de lite mer erfarna simmare vi har i verksamheten. Alla som deltar är vinnare! Simmarna jagar sina egna tider satta gången innan. Killar och tjejer oavsett ålder kan simma tillsammans.

Om det är första gången du är med och tävlar i klubben ska du anmäla dig till 25 meter. Har du tidigare deltagit på Märkesjakten och uppnått guldmedalj i någon av simsätten ska du anmäla dig till antingen 50 eller 100 meter av resp. simsätt.

SS04 MiniRace 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.

Publik är välkommen men det är begränsat med platser på en långsida inne i simhallen.

Hur går det till:

Om du är osäker på vad du ska simma, prata med din tränare under träningarna inför SS04 MiniRace. Du anmäler dig själv (senast **onsdag den 5 oktober**) genom följande steg:

- Logga in med dina uppgifter på bokning.SS04.se.
- Klicka på fliken *Anmälningar*.
- Välj *SS04 MiniRace*.
- Därefter fyller du i de **maximalt en gren per simsätt** (totalt två grenar på tävlingen) 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 dock senast 12:00 på söndag den 9 oktober till kansli@ss04.se

Sista anmälningsdag 5 oktober

Viktiga tider

Avprickning, 15:10 – 15:30 (OBS! Se till att du blir avprickad!)

Efter avprickningen går du in och byter om.

Insim 15:35 – 16:00

Tävlingsstart ca 16:10

Grenordning:

Gren 1.	50 m Frisim
Gren 2.	25 m Frisim
Gren 3.	50 m Ryggsim
Gren 4.	25 m Ryggsim
Gren 5.	100 m Ryggsim

Maximalt en
gren per
simsätt och
person.

Ramsa:
Svart och röd kämparglöd,
svart och röd kämparglöd,
oh ah 04!

Övrig information

SS04 MiniRace 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 tavling@ss04.se.

Kontakt

Frågor besvaras på e-mail (skicka även sjukanmälan hit): kansli@ss04.se