

Sundsvalls Arena Cup 2019

Plats: Himlabadet, 50m bassäng, 8 banor

Datum: 7-8 september, 2019

Tider:	lördag 7 sep	
	Pass 1 Insim: 8.30-9.50	Tävling: 10.00
	Pass 2 Insim: 14.30-15.45	Tävling: 16:00
	söndag 8 sep	
	Pass 3 Insim: 07.00-08.15	Tävling: 8.30
	Pass 4 Insim: 13:30-14.15	Tävling: 14:30

Tränare: Återkommer

Samling: UGP, Utmanaren, Simiaden, Sumsim & Mästerskap 15 min innan insimmet startar.

*Sundsvalls simsällskap har en gemensam samling 15 min innan tävlingen startar för alla simmare.

Utrustning: Simustrustning, SSS-kläder/Ombyte, skor, vattenflaska.

Mat: Ordnar ni själv. Går att beställa vid anmälan till tävlingen på vår hemsida.

Pris: Medaljer till dem tre första i varje individuell gren och till dem tre första lagen i lagkapperna.

Åldersklasser:

Klass A	D/H	Dam/Herr
Klass B	F/P	13-14 år
Klass C	F/P	11-12 år
Klass D	F/P	10 år och yngre
Klass E	D/H	Para

Åldersklasser lagkapper:

13 år & äldre

12 år & yngre

Sista anmälningsdagen: Måndagen den 19 augusti via hemsidan

Observera att de finns 2 st grupper att anmäla till:

1, endast för anmälan till tävlingen – Anmälningsavgift 0:-

2, Tävling + Lunch lör & sön – Anmälningsavgift 130 kr

Övrigt:

Har ni frågor? Tävlingar ert barn för första gången? Tveka inte!

Skicka ett mail till info@sundsvalls-ss.se eller ring vårt kansli 060-61 73 11 (Mån/Ons kl. 10-12)

*Lagkapper meddelar på plats under samlingen

När den aktiva tävlar är det viktigt att vi har en positiv stämning runt om kring oss. De viktiga är att vi har roligt tillsammans!

Information kring tävling:

Vi kommer börja varje tävlingspass med något som heter *Insim*. *Insim* betyder uppvärmning, alltså de ska simma lite för att värma upp och komma igång. Under *Insimmet* hinner vi även gå igenom med simmaren om han/hon har några funderingar.

Efter *Insimmet* ska de byta till en torr baddräkt/badbyxor. Det är viktigt att barnen äter något litet efter insimmet tex en macka eller en banan.

När tävlingen startar kommer vi hjälpa barnen så de vet vad de ska göra men ibland kan det bli en lång väntan. Vi samla ihop simmarna ca 15 min innan start och förbereda dem (gäller simmarna främst i Simiadengruppen Svart och Orange).

Som förälder på en tävling är det bra om ni kan hjälpa till att hålla koll på era simmare se till så de håller tiderna, dricker vatten, äter något, hjälper till med badmössa och simglasögon. Tips! En kortlek ☺

Om ni har några frågor maila info@sundsvalls-ss.se