



SIMIADEN 2019

Plats: Njurundahallen, Kvissleby, 25m x 6 banor

Datum: lördagen den 4 maj

Tider: Lördag

Pass 1	Insim: 7.45-8.45	Tävling: 9.00
Pass 2	Insim: 13.45-14.45	Tävling: 15.00

Tränare: Återkommer

Samling: Återkommer

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

Mat: Ordnar ni själv.

Anmälan: Öppnar onsdagen den 3 april 2019

Sista anmälningdag: torsdagen den 18 april 2019

Anmälningavgift: 100 kr som betalas i samband med anmälan.

För att anmäla sitt barn till tävlingen loggar ni in på ert barns konto och bokar aktiviteten **Vårsimiaden**. Sedan bestämmer tränare vad ditt barn ska simma på tävlingen. När arrangörsklubben har publicerat startlistan kommer vi att skicka ett mail till er med deltagarlistan. På deltagarlistan kommer ni att se vilka distanser ert barn ska delta på under tävlingen.

Avanmälan: Skickas till info@sundsvalls-ss.se senast fredagen den 3 maj kl. 18.00. VIKTIGT! Vid sen avanmälan kommer vi att skicka en faktura på 100kr/start.

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

Åldersklasser:

9 år & yngre(-10 & yngre)	Pojkar/Flickor
10 år (-09 & yngre)	Pojkar/Flickor
11 år (-08)	Pojkar/Flickor
12 år (-07)	Pojkar/Flickor
13 år (-06)	Pojkar/Flickor

Åldersklasser lagkapper:

12-13 år
11 år & yngre

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 Simiaden Vit 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

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. 12-14)

Lagkapper meddelar på plats under samlingen

När den aktiva tävlar är det viktigt att vi har en positiv stämning runt om kring oss.

Tillsammans med Sundsvalls Simsällskap!