

RISÖSIM 2019

Plats: Risöbadet, Sollefteå, 8 banor x 50 meter

Datum: 8-9 juni

Tider:

Lördag

Pass 1 Insim: 8.30 Tävling: 10.00

Pass 2 Insim: 14.00 Tävling: 15:30

Söndag

Pass 3 Insim: 8.15 Tävling: 9.30

Pass 4 Insim: 14.00 Tävling: 15:00

Tränare: Kevin Lai, Sophie Lai, Julia Danielsson & Tanya Stenling

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

Mat: Ordnar ni själv.

Transport: Ordnar ni själva

Boende: Ordnar ni själva

Sista anmälningdag: fredagen den 24 maj 2019

Anmälningavgift: 100 kr som betalas i samband med anmälan.

**Simiaden Orange och Simiaden 2 kommer att erbjudas att tävla endast söndag. Vill man även tävla lördag, skicka ett mail till tanya.stenling@sundsvalls-ss.se i samband med anmälan (se grenordningen först).*

Avanmälan: Skickas till info@sundsvalls-ss.se senast fredagen den 7 juni 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

Åldersklasser:

A – 15 år och äldre Pojkar/Flickor

B – 13-14 år Pojkar/Flickor

C – 11-12 år Pojkar/Flickor

D – 10 år och yngre Pojkar/Flickor

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 samlar 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. 8.15-10)

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

Tillsammans med Sundsvalls Simsällskap!