

PM

Ran MiniSprint Meet 26/3

Datum: 26 Mars

Plats: Simhallsbadet Malmö (8 banor 50m)

Tider:

Tävlingspass	Samling	Insim	Start
Pass 1 (Söndag FM)	07:50	08:00	09:00

Ansvarig tränare:

Liam Bech: 0707-848512

Avanmälan/strykning senast: Snarast till ovanstående tränare.

Notera: Då det är begränsat med utrymme så är det max en förälder per simmare i publiken. Efter gren 9 blir det en paus på 60 minuter där det lämpar sig att äta ett mer omfattande mellanmål så man orkar simma snabbt på andra halvan av tävlingen. Sluttid för tävlingen är ca 14:00.

OBS Glöm ej:

- **SYDSIM T-shirt, SYDSIM badmössa.**
- Skor med strumpor i, kläder – så ni kan hålla er varma
- Vattenflaska & mat t. ex. frukt, mackor, ody! – dock ***ej godis/läsk***
- Ett glatt humör och tävlingsanda 😊

Deltagare	Pass 1
Isabella Svensson	1, 3, 5, 7, 14
Isaac Abaho-Kock	2, 4, 8, 11
Elise Frost	5, 14
Aira Kulenovic	1, 5, 14
Kenza Cherchmi	1, 3, 5, 7, 10
Melanie Danielsen	1, 3, 5, 14
Lovisa Åkerman	1, 3
Andrej Music	2, 4, 6, 15

1	50 m frisim	Töser
2	50 m frisim	Pågar
3	100 m bröstsim	Töser
4	100 m bröstsim	Pågar
5	50 m ryggsim	Töser
6	50 m ryggsim	Pågar
7	100 m frisim	Töser
8	100 m frisim	Pågar
9	8 x 50 benspark med platta	Mix 4 av varje
60 min paus		
10	50 m fjärilsim	Töser
11	50 m fjärilsim	Pågar
12	100 m ryggsim	Töser
13	100 m ryggsim	Pågar
14	50 m bröstsim	Töser
15	50 m bröstsim	Pågar
16	8 x 50 frisim med badring	Mix 4 av varje