



## Tävlings PM

### Tävling: Rosenlundsbadet Sprint 2024

Datum: 26-28/4 2024

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |               |                         |        |               |                    |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|-------------------------|--------|---------------|--------------------|
| Plats:                                | Rosenlundsbadet, 10x50 m (Elmiavägen 4, 554 54 Jönköping)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |               |                         |        |               |                    |
| Tider:                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pass 1 |               |                         | Pass 2 |               |                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Insim  | Tävlingsstart | Gren                    | Insim  | Tävlingsstart | Gren               |
|                                       | Fredag:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | X      | X             | X                       | 15:30  | 17:00         | 1-10               |
|                                       | Lördag:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 07:30  | 09:00         | 11-22                   | 14:30  | 16:00         | 23-40              |
|                                       | Söndag:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 07:30  | 09:00         | 41,42,<br>SF/F<br>23-38 | 13:30  | 15:00         | 43,44,SF/F<br>1-18 |
| Åldersklasser:                        | <b>Damer och herrar</b><br>12-13 år<br>14-15 år<br>16-17 år<br>18 år och äldre                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                         |        |               |                    |
| Anmälan:                              | Ansvariga tränaren har tagit hand om simmarens anmälningar. Simmare har även fått chansen att diskutera med tränaren och återkomma med synpunkter. Simmare ska ha fått sina anmälningar med bekräftelse från sin huvudtränare. Med frågor angående grenar så kontakta din huvudtränare.                                                                                                  |        |               |                         |        |               |                    |
| Ombyte:                               | Det kan vara trångt i omklädningsrummen så dela gärna med varandra! <b>Ta med hänglås!</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |               |                         |        |               |                    |
| Samling:                              | Det är viktigt att vara med på VSS samlingar innan tävlingsstart. Tränarna har ofta viktig information att informera simmare om angående tävlingen inför tävlingsstart.<br><br><b>Samling sker 15 minuter innan tävlingsstart!</b>                                                                                                                                                       |        |               |                         |        |               |                    |
| Utrustning/Begränsning/ & övrig info: | Vänligen observera att simmare som simmar för VSS förutsätts representera klubben med någon form av synlig VSS klädsel och även simma in/av i och tävla med VSS-badmössa.<br><br>Andra bra saker att ha med sig extra simglasögon, en extra badmössa med VSS-logga, badkläder/baddräkt, extra ombyte (t-shirt, shorts, tights etc. gärna med VSS logga).                                 |        |               |                         |        |               |                    |
| Sjukdom / Strykningar:                | Vid eventuell sjukdom var vänlig och meddela <b>via sms</b> i god tid till ansvarig tränare (senast 60 min innan insimmets start). Arrangörsklubben debiterar 300 kr samt startavgift per sen strykning till VSS som i sin tur kommer att debitera er om ni ger återbud för sent.<br><br>När man uteblir från en tävling utan giltig orsak, får simmaren betala sina egna startavgifter. |        |               |                         |        |               |                    |
| Priser:                               | Medaljer till placering 1-3 i samtliga klasser.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |               |                         |        |               |                    |
| Övrig information:                    | Tävlingen ligger uppe på <b>Livetimings</b> hemsida. Där kan man också hitta grenordningen, heatlistan, samt tävlingsresultat.                                                                                                                                                                                                                                                           |        |               |                         |        |               |                    |



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------|
|                       | <b>Länk:</b> <a href="#">IC Control LiveTiming - Rosenlundsbadet Sprint (50m) 2024</a>                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                       |
| Boende/mat            | Boende under helgen sker i skolsal på Olympia.<br><br>Vi äter samtliga måltider på eller i anslutning till boendet. Behöver ni specialkost och inte angivit det i kallelsen behöver ni anmäla det <b>snarast</b> .<br><br>Fakturan för tävlingen mejlas ut efter tävlingshelgen.                                                              |        |                       |
| Ansvariga Tränare:    | Ansvarig ledare för strykningar, information osv:<br><br><b>OBS!</b> Hör endast av er på telefon, dagen innan tävlingsdag/eller på tävlingsdag.<br><br><b><u>Rasmus Strandberg</u></b> : Tel: 073-514 57 66 på tävlingsdag enbart till understruken!<br><br>Ella Stensson: 072-5406224 (sover över lördag-söndag samt tränare under söndagen) |        |                       |
| <u>Deltagarlista:</u> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |                       |
| Namn                  | Född                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Grennr | Grennamn              |
| Hilma Ihreborn        | 2005                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7      | 50m Frisim            |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 17     | 50m Ryggsim           |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 29     | 50m Bröstsimsim       |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 37     | 50m Fjärilsim         |
| Elsa Dahlberg         | 2008                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5      | 50m Frisim            |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15     | 50m Ryggsim           |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 27     | 50m Bröstsimsim       |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 35     | 50m Fjärilsim         |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 39     | 100m Frisim           |
| Lovisa Holm           | 2010                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3      | 50m Frisim (Res 1)    |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13     | 50m Ryggsim           |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25     | 50m Bröstsimsim       |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 33     | 50m Fjärilsim (Res 1) |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 43     | 100m Bröstsimsim      |
| Ismar Kahrmanovic     | 2008                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6      | 50m Frisim            |
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10     | 100m Ryggsim          |



## PM Rosenlundsbadet Sprint 26-28 april

|                 |      |    |                       |
|-----------------|------|----|-----------------------|
|                 |      | 16 | 50m Ryggsim           |
|                 |      | 36 | 50m Fjärilsim         |
|                 |      | 40 | 100m Frisim           |
|                 |      | 42 | 200m Frisim           |
| Nellie Bränn    | 2010 | 3  | 50m Frisim (Res 2)    |
|                 |      | 25 | 50m Bröstsimsim       |
| Vera Dahlberg   | 2010 | 25 | 50m Bröstsimsim       |
|                 |      | 43 | 100m Bröstsimsim      |
| Victor Dancea   | 2010 | 4  | 50m Frisim            |
|                 |      | 14 | 50m Ryggsim           |
|                 |      | 26 | 50m Bröstsimsim       |
|                 |      | 34 | 50m Fjärilsim         |
|                 |      | 40 | 100m Frisim           |
| Wilma Johansson | 2011 | 1  | 50m Frisim            |
|                 |      | 11 | 50m Ryggsim           |
|                 |      | 23 | 50m Bröstsimsim       |
|                 |      | 31 | 50m Fjärilsim (Res 5) |
|                 |      | 43 | 100m Bröstsimsim      |
| Aurora Gashi    | 2011 | 1  | 50m Frisim            |
|                 |      | 11 | 50m Ryggsim           |
|                 |      | 23 | 50m Bröstsimsim       |
|                 |      | 31 | 50m Fjärilsim         |
| Casper Tang     | 2010 | 4  | 50m Frisim            |
|                 |      | 14 | 50m Ryggsim (Res 1)   |
|                 |      | 26 | 50m Bröstsimsim       |
|                 |      | 34 | 50m Fjärilsim         |
|                 |      | 40 | 100m Frisim           |