



Botkyrka-Rönninge Simsällskap

INFORMATION INFÖR LUCIASIM 2025

Den 14 december ordnar vi Luciasim. Vi hoppas att så många som möjligt vill delta i det årliga Luciafirandet som sker innan simtävlingen. Alla simmare, från Plask & Lek och uppåt, är välkomna att delta i luciatåget. Är man simmare i simskolegrupperna (Plask & Lek, Sköldpaddan, Pingvinen, Fisken) vill vi att man har en ansvarig vuxen med sig i (eller bakom) luciatåget. De simmare som får delta i fackelsim kommer få information separat.

Klädsel

I Luciatåget kan man välja mellan att vara stjärngosse, tärna med glitter i håret, tomte eller pepparkaka. Kläder tar var och en med sig. Lucia utses av tränarna.

Ljus

Klubben står för levande ljus och assietter för de stora barnen. Är man yngre än 8 år får man av säkerhetsskäl inte ha levande ljus. Vi önskar då att man tar med sig eget elektriskt ljus eller en lykta. Det går givetvis bra att ta med sig elektriskt ljus även om man är äldre än 8 år.

Sånger

Se nästa sida.

Träning inför luciatåg

Sångerna kommer respektive simgrupp att träna på under några minuter av ordinarie träningstid. För att öva på hur luciatåget ska gå kommer vi att öva vid ett tillfälle. Vi samlas vid lilla bassängen i simhallen.

Lör 13/12 kl.09.00-10.00	Alla grupper	Öva luciatåg och fackelsim
--------------------------	--------------	----------------------------

Vi uppmanar simmare från teknik- och tävlingsgrupper att vara med på det gemensamma övningstillfället!

Simmare i Plask & Lek, Sköldpaddan, Pingvinen och Fisken är välkomna på övningar men det är inte obligatoriskt.

Tider för Luciasim 14 december

15:45	Samling för luciatåg och fackelsim, ombytta och klara, vid lilla bassängen (mot trappan)
16:00	Luciatåg och fackelsim
16:15	Insim
16:50	Utdelning av utmärkelser
17:00	Tävlingsstart
17:50	Prisutdelning för alla som deltagit i tävlingen
18:00	Slut

Observera att tiderna för tävlingen är preliminära.

Observera att den lilla bassängen endast får användas för avsim för de som tävlar.

Grenordning

Vid Luciasim kan man välja att simma maximalt 3 grenar.

Anmälan sker via kallelse som kommer skickas ut i SportAdmin.

Gren 8, 50 Frisim (masters) är för alla vuxna och anmälan kan ske på plats.

1. 100 Valfritt
2. 25 Frisim (Crawl)
3. 50 Fjäril
4. 50 Ryggsim
5. 50 Frisimsben (med platta)
6. 50 Bröstsims
7. 25 Valfritt (ej Crawl)
8. 50 Frisim (master)
9. 50 frisim

För att genomföra Luciasim behöver vi hjälp av simmarnas vuxna!

Luciatåg

2-3 personer som hjälper till med luciatåget vid Luciasim. Det innebär att ni deltar på övningen (lördag 13 december) samt är med på själva Luciasim för att stötta luciatåget. Det innebär inte att man måste vara duktig på att sjunga eller ha gjort det tidigare.

Fikabord

Minst 3 personer som tillsammans på tiden för Luciasim plockar fram bord, dukar upp fikabröd och drycker (inhandlingen sker av styrelsen), delar ut fika och städar undan efter avslut.

Simtävling

7 personer som kan hjälpa till och ta tid, minst 4 (gärna 7) personer som kan stå vid vändningssidan och hjälpa till vid målgång på 25-metersloppen. Vi går igenom innan tävlingen börjar när man ska trycka på knapparna.

Övrigt stöd som behövs

För genomförandet vill vi också ha hjälp att ställa fram bänkar och stolar samt dra i linor och sätta i tidtagningsplattor. Dessa saker ska även plockas undan efter tävlingen. Dessutom behövs hjälp att se till att slänga skräp och sådant som kan pantas på rätt plats samt att städa simhallen efter tävlingen.

Har du några frågor, prata med din tränare eller kontakta Linda (ordforande@brss.nu).

Sankta Lucia

Ute är mörkt och kallt
men i alla husen
lyser nu överallt
de tända ljusen
Då kommer någon där,
vi vet nog vem det är:
Sankta Lucia
Sankta Lucia

Natten går tunga fjät
runt gård och stuva
kring jord som sol
Än förgät
skuggorna ruva.
Då på vår tröskel står
vitklädd med ljus i hår
Sankta Lucia
Sankta Lucia

Natten var stor och stum
Nu, hörs det svingar
i alla tysta rum
sus som av vingar.
Se på vår tröskel står
vitklädd med ljus i hår
Sankta Lucia
Sankta Lucia

Midnatt råder

Midnatt råder, tyst det är i husen. Tyst i husen.
Alla sova, släckta äro ljusen. Äro ljusen.
Tipp tapp, tipp tapp, tippe tippe tipp tapp,
tipp tipp tapp.

Se då krypa tomtar upp ur vrårna. Upp ur
vrårna.
Lyssna, speja, trippa fram på tårna. Fram på
tårna.
Tipp tapp...

Snälla folket låtit maten rara. Maten rara.
stå på bordet åt en tomteskara. Tomteskara.
Tipp tapp...

Staffansvisan

Staffan var en stalledräng Vi tackom nu så
gärna

Han vattna' sina fålar fem, allt för den ljusa
stjärnan

Ingen dager synes än, stjärnorna på himmelen
de blänka

Femte fålen apelgrå Vi tackom nu så gärna

Den rider Staffan själv uppå, allt för den ljusa
stjärnan

Ingen dager synes än, stjärnorna på himmelen
de blänka

Lusse Lelle

Lusse Lelle, Lusse Lelle elva nätter före jul

Lusse Lelle, Lusse Lelle elva nätter före jul

Nu äro vi hitkomna så näst före jul

Nu äro vi hitkomna så näst före jul

Pepparkaksgubbar

Vi komma vi komma från Pepparkakeland
Och vägen vi vandrat tillsammans hand i hand
Så bruna så bruna vi äro alla tre
Korinter till ögon och hattarna på sne'

Tre gubbar tre gubbar från Pepparkakeland
Till julen till julen vi komma hand i hand
Men tomten och bocken vi lämnat vid vår spis
De ville inte resa från vår pepparkakegris