

SWIM OPEN STHLM

PLATS	Eriksdalsbadet, 50 m bassäng, 10 banor (final 8 banor)
DATUM	Torsdag t.o.m. söndag 9–12 april.
TIDER	Insim: kl 08:00 – 09:15 och 14:30 – 16:15 i tävlingsbassängen. Tävlingstider: Försök: 9:30, B- & C-finaler: 16:30. A-finaler: 18:00
RESA	Resan bokar du själv till och från Stockholm.
KLÄDSEL	Under resa, måltider och tävling uppträder vi i FSS kläder. <u>Dvs det ska synas att vi är från Falu Simsällskap.</u>
LOGI	Motel-L Hammarby.
MAT	Frukost äter vi på hotellet övriga måltider äter ni själva på ”stan”.
REGLER	Tävlingen är sanktionerad som internationell kvaltävling till sommarens internationella mästerskap.
UTRUSNING	Personlig utrusning + hänglås till skåpen i badet. Klädsel under resa, måltider och tävling uppträder vi i FSS kläder. Dvs det ska synas att vi är från Falu Simsällskap.
KOSTNAD	Kostnaden blir en dag 450kr och följande dagar 400kr i kostanden ingår boendet, ackreditering och startavgift. Mat och resan till och från Stockholm tillkommer och bekostas av simmarna.
SPORTLIGA KRAV	Samma krav som ställs vid ett mästerskap • Kvalad till tävlingen • 6 veckor inpå tävlingen gäller full närvaro i den mån det är möjligt. • Det förväntas en fullskalig satsning av simmaren som att prestera utifrån sin högsta nivå vid träning. • Sköta sömn, kost och återhämtning på ett genomtänkt och noggrant sätt. • Vid träningsförhinder ska tränaren meddelas med god framförhållning. • Deltar i planerade tävling mot Swim-Open. • Fyller i sin träningsutvärdering.

RESESKYDD

Om du blir sjuk och inte kan delta får du betala dom kostnader som vi inte går att boka av. Med en villaförsäkring hos Dalarnas försäkringsbolag ingår utökat reseskydd det innebär att du får tillbaka kostanden vid uppvisande av läkarintyg. Eftersom det finns variationer så kolla upp vad som gäller med din försäkring.

ANMÄLAN

Anmälan görs via Falu SS bokningssida senast 28/1.

UPPLYSNINGAR

Lena Antlov telefon 070-592 03 58, [lena.antlov@gmail.com](mailto:lana.antlov@gmail.com)

Grenordning Swim-Open

Torsdag 9 april 09:30

- 1 200m Breaststroke Men A Flight
- 2 200m Freestyle Women A Flight
- 3 400m Freestyle Men A Flight
- 4 50m Backstroke Women A Flight
- 5 200m Backstroke Men A Flight
- 6 50m Butterfly Women A Flight
- 7 50m Butterfly Men A Flight
- 1 200m Breaststroke Men B Flight
- 2 200m Freestyle Women B Flight
- 3 400m Freestyle Men B Flight
- 4 50m Backstroke Women B Flight
- 5 200m Backstroke Men B Flight
- 6 50m Butterfly Women B Flight
- 7 50m Butterfly Men B Flight
- 8 1500m Freestyle Women Timed Finals

Fredag 10 april 09:30

- 9 200m Freestyle Men A Flight
- 10 100m Butterfly Women A Flight
- 11 100m Breaststroke Men A Flight
- 12 400m Individual Medley Women A Flight
- 13 100m Butterfly Men A Flight
- 14 100m Backstroke Women A Flight
- 15 50m Backstroke Men A Flight
- 16 50m Breaststroke Women A Flight
- 9 200m Freestyle Men B Flight
- 10 100m Butterfly Women B Flight
- 11 100m Breaststroke Men B Flight
- 12 400m Individual Medley Women B Flight
- 13 100m Butterfly Men B Flight
- 14 100m Backstroke Women B Flight
- 15 50m Backstroke Men B Flight
- 16 50m Breaststroke Women B Flight
- 17 1500m Freestyle Men Timed Final

Lördag 11 april 09:30

- 18 400m Freestyle Women A Flight
- 19 100m Freestyle Men A Flight
- 20 200m Backstroke Women A Flight
- 21 200m Butterfly Men A Flight
- 22 200m Breaststroke Women A Flight
- 23 400m Individual Medley Men A Flight
- 24 200m Individual Medley Women A Flight
- 25 100m Backstroke Men A Flight
- 26 50m Freestyle Women A Flight
- 18 400m Freestyle Women B Flight
- 19 100m Freestyle Men B Flight
- 20 200m Backstroke Women B Flight
- 21 200m Butterfly Men B Flight
- 22 200m Breaststroke Women B Flight
- 23 400m Individual Medley Men B Flight
- 24 200m Individual Medley Women B Flight
- 25 100m Backstroke Men B Flight
- 26 50m Freestyle Women B Flight

Söndag 12 april 09:30

- 27 200m Individual Medley Men A Flight
- 28 200m Butterfly Women A Flight
- 29 50m Freestyle Men A Flight
- 30 100m Breaststroke Women A Flight
- 31 50m Breaststroke Men A Flight
- 32 100m Freestyle Women A Flight
- 27 200m Individual Medley Men B Flight
- 28 200m Butterfly Women B Flight
- 29 50m Freestyle Men B Flight
- 30 100m Breaststroke Women B Flight
- 31 50m Breaststroke Men B Flight
- 32 100m Freestyle Women B Flight
- 33 800m Freestyle Men Timed Finals
- 34 800m Freestyle Women Timed Finals