

SPIF STOCKHOLM – SUMMER CUP

PLATS	Eriksdalsbadet, Stockholm (inomhus 50m bassäng)
DATUM	Fredag t.o.m. söndag 26–28 juni.
TIDER	Pass 1 fredag – insim 15:00-15:45, start 16:00 Pass 2 lördag – insim 08:00-08:45, start 09:00 Pass 3 lördag – insim 14:30-15:15, start 15:30 Pass 4 söndag – insim 08:00-08:45, start 09:00
AVRESA	Avresa fredag, <u>samling vid tågstation 09:20</u> . Tåget går 09:35 och är framme i Stockholm 12:15.
HEMKOMST	Vi åker från Stockholm 15:44 och är framme i Falun 18:26.
RESA	Resan sker med tåg.
LOGI	Zinkensdamms vandrarhem.
MAT	Medtag egen lunch och middag till fredagen. Övriga måltider äter vi på någon restaurang.
TRÄNARE	Jens Antlöv och Malin von Hofsten
UTRUSTNING	Falu SS t-shirts och shorts eller tights, skor, vattenflaska, hänglås, baddräkt/badbyxor, simglasögon, Falu SS badmössa och handduk. Du behöver ta med dig egna lakan till vandrahemmet.
KLÄDSEL	Under resa, måltider och tävling uppträder vi i FSS kläder. <u>Dvs det ska synas att vi är från Falu Simsällskap.</u>
SWIMIFY	https://live.swimify.com/competitions/spif-stockholm-summer-cup-2026-2026-06-26/events/4/31/entries
RESESKYDD	Om du blir sjuk och inte kan delta får du betala dom kostnader som vi inte går att boka av. Med ett utökat reseskydd på din hemförsäkring täcker ditt försäkringsbolag alla kostnader. Försäkringen behöver tecknas i förväg. Hos Dalarnas försäkringsbolag kostar det 432kr/år och täcker alla familjemedlemmar. (Motsvarande försäkring finns hos andra försäkringsbolag).

SPELREGLER

Vi ska inte sätta upp allt för många pekpinnar. I grunder råder sunt förnuft. Vi är i Stockholm för att tävla. För att klara av det krävs vila, bra sömn och bra mat. Enligt Falu SS policy förväntas dock de aktiva sköta sig genom att komma i tid till samlingar, vara en god kamrat samt inte nyttja alkohol eller droger.

Om simmarna vill gå i väg från tävlingen eller vandrahemmet ex. för att gå och äta eller gå till affären Gör vi det tillsammans eller i mindre grupper. Fråga Jens eller Malin och få en bekräftelse att det är okej. Ingen går själv.

När vi skall byta tåg/buss eller åker buss är din telefon nedpackad i fickan eller väskan. Behåll fokus på dig själv så du är uppmärksam på medtrafikanter, bilar/bussar/spårvagnar etc. Vid alla måltider är telefonen också nedpackad tills vi går från bordet. Alla som kom samtidigt till måltiden väntar på varandra tills alla ätit klart och ingen lämnas själv. När vi åker tåg/buss eller tunnelbana tänk att det finns andra medpassagerare som vi visar hänsyn till.

Alla skall vara på sitt rum senast 21:30 om inget annat vidtalas på plats. Godis äts efter middagen.

UPPLYSNINGAR

Jens Antlöv telefon 070-641 75 41 eller e-post jens@falusim.se

DET ÄR VI SOM ÄR MED OCH SÅ HÄR VI BOR VI

Rum 1	Rum 2	Rum 3	Rum 4
Agnes Forsman	Hedda Kumlin	Melinda Zetterberg	Majken Reimertz Gröhn
Amy Karsberg	Isabelle Hedin	Märta Hagberg	Majken von Hofsten
Bianca Reimertz Gröhn	Joline Gradén	Zoey Calder	Tuva Rubensson
Karolina Macuchova	Edith Klingström	Emelie Sahlström	Ebba Thoren

Rum 5	Rum 6	Rum 7	Rum 8	Rum 9
Elin Helldal	Lilian Karsberg	Rasmus Bäcke	Malin von Hofsten	Hanna Lundgren
Sophia Rosenqvist	Elin Wennberg	Jonathan Kaiser	Doris von Hofsten	Meja Lundgren
Embla Tuvall	Frida Färnlöf			
Emma Löfgren	Nora Helldal			

GRENÖRDNING

Fredag pass 1

- 1 100m Ryggsim Mixed D Final
- 2 100m Ryggsim Damer ABC Final
- 3 100m Ryggsim Herrar ABC Final
- 4 50m Fjärilsim Mixed D Final
- 5 50m Fjärilsim Damer ABC Final
- 6 50m Fjärilsim Herrar ABC Final
- 7 400m Frisim Damer ABC Final
- 8 400m Frisim Herrar ABC Final

Lördag pass 2

- 9 50m Ryggsim Mixed D Final
- 10 50m Ryggsim Damer ABC Final
- 11 50m Ryggsim Herrar ABC Final
- 12 100m Frisim Mixed D Final
- 13 100m Frisim Damer ABC Final
- 14 100m Frisim Herrar ABC Final
- 15 200m Medley Damer ABC Final
- 16 200m Medley Herrar ABC Final

Lördag pass 3

- 17 50m Bröstsims Mixed D Final
- 18 50m Bröstsims Damer ABC Final
- 19 50m Bröstsims Herrar ABC Final
- 20 100m Fjärilsim Mixed D Final
- 21 100m Fjärilsim Damer ABC Final
- 22 100m Fjärilsim Herrar ABC Final
- 23 200m Frisim Damer ABC Final
- 24 200m Frisim Herrar ABC Final

Lördag pass 4

- 25 100m Bröstsims Mixed D Final
- 26 100m Bröstsims Damer ABC Final
- 27 100m Bröstsims Herrar ABC Final
- 28 50m Frisim Mixed D Final
- 29 50m Frisim Damer ABC Final
- 30 50m Frisim Herrar ABC Final
- 31 400m Medley Damer ABC Final
- 32 400m Medley Herrar ABC Final
- 33 8x50m Medley Mixed ABC Final