



UMEÅ SIMSÄLLSKAP
Simidrott för alla – hela livet

PM – Utmanaren 19/9 Navet Umeå

Nu är det snart dags för första upplagan av Utmanaren för denna hösttermin som går av stapeln på lördag den 19, på Navet.

Samling

Vi samlas kl. **10.45 Vid 50-meters bassängen.**

Tidsplan

- **10:45** – Samling och uppdelning i grupper
- **10:50 - 11:10** Kort uppvärmning/insim
- **11:15** – Tävlingsstart
- **ca 13:30** – Tävlingen avslutas

Efter sista loppet är det fritt att åka hem. Meddela alltid tränare innan ni lämnar. Om någon vill stanna längre än tävlingen varar sker det på eget ansvar och under vårdnadshavares ansvar.

Tävlingsupplägg

Tävlingen följer ordinarie upplägg för Utmanaren, där vi simmar gren för gren ett simsätt i taget. I heaten så simmar man alltid tillsammans med simmare som simmar samma distans.

- Fokus är **inte att tävla mot varandra**, utan att:
 - simma så snabbt som möjligt
 - klara stipulationstider
 - samla guldstjärnor

Praktisk information

- Heatlistor presenteras på plats
- Vi har en kort genomgång innan start där vi går igenom regler och upplägg
- Föräldrar som anmält sig som funktionärer (tidtagning m.m.) kontaktas via mejl inför/under dagen

Hör av er till anton.kallio@umesim.nu med frågor, annars ses vi på lördag!