

## Inbjudan till SS04 MiniRace

**onsdag 25 oktober** i Sundbybergs Simhall (Multibassängen)  
Medley 1, Medley 2, UGP 3, Simiaden  
**Insläpp 16:45, Tävlingsstart 17:50, Slut ca 19:00**

SS04 MiniRace är framför allt ett evenemang för våra yngre simmare, men självklart en ypperlig träningsmöjlighet för de lite mer erfarna simmarna. Simmarna jagar sina egna tider. Killar och tjejer oavsett ålder simmar tillsammans.

För att alla medlemmar ska känna till och kunna vår värdegrund i praktiken, kommer vi att under våra interna evenemang gå igenom, bokstav för bokstav, betydelsen av **AGERA**. Under just detta evenemang kommer vi att prata om **G:et som står för glädje**. Vill du läsa hela vår värdegrund finns den på vår hemsida. [ss04.se/vardegrund](http://ss04.se/vardegrund)

Om det är första gången du är med och tävlar ska du anmäla dig till 25 meter. Har du tidigare deltagit på MiniRace eller Märkesjakt och uppnått riktetiderna nedan i någon av simsätten ska du anmäla dig till antingen 50 eller 100 meter av resp. simsätt.

**För att gå över till den längre sträckan av respektive simsätt ska tiden vara snabbare än:**

	Från 25 m till 50 m	Från 50 m till 100 m
Ryggsim	26 sek.	48 sek.
Frisim	24 sek	44 sek
Bröstsims	28 sek	52 sek
Fjärilsim	22 sek	

### Hur går det till:

#### Anmälan

Om du är osäker på vad du ska/vill simma, prata med din tränare på träningarna innan MiniRace.

Du **anmäler dig själv** genom följande steg:

- Logga in med dina uppgifter på bokning.SS04.se.
- Klicka på fliken Boka aktivitet.
- Välj SS04 MiniRace.
- Därefter fyller du i vilka grenar du ska simma, maximalt en gren (25,50 eller 100) per simsätt

**Sista anmälningsdag fredag den 20 oktober.**

**OBS** Blir du sjuk/får förhinder och därmed inte kan delta, **meddela detta** snarast dock senast 12:00 på onsdag den 25 oktober till [kansli@ss04.se](mailto:kansli@ss04.se)

### Väl på plats i simhallen:

Byt om i gruppomklädningsrummen (nedre entrén).

Efter ombyte leta reda på din tränare för hjälp med insim (uppvärmning).

Efter insim samlas du och simkompisarna med er tränare.



#### Tider:

- Insläpp för omklädning 16:45
- **Insim 17:10 – 17:30**  
Medley 2, UGP 3, Simiaden: **17:10-17:20**; Medley 1: **17:20-17:30**
- Värdegrundsarbete 17:30 – 17:45
- **Tävlingsstart ca 17:50**
- Tävlingslut: ca 19:00

#### Grenordning:

Gren 1. 50 m Frisim	Gren 5. 50 m Fjäril
Gren 2. 25 m Frisim	Gren 6. 25 m Fjäril
Gren 3. 50 m Bröstsims	Gren 7. 100 m Bröstsims
Gren 4. 25 m Bröstsims	

Maximalt en  
gren per  
simsätt och  
person.

#### Föräldrar

SS04s tävlingskommitté (består uteslutande av ideellt arbetande eldsjälar) vill gärna ha hjälp av fler föräldrar. Om du som förälder kan hjälpa till med tidtagning eller att kontrollera att simmarna nuddar väggen i vändningar, välkomnar vi din hjälp. Anmäl dig till [tavling@ss04.se](mailto:tavling@ss04.se) senast **den 20 oktober**, så kommer mer information innan tävlingen.

**Publik är hjärtligt välkomna.** Tänk på att det är begränsat med plats i simhallen. Bäst plats har du om du är funktionär.

#### Kontakt

Frågor besvaras på e-mail (skicka även sjukanmälan hit): [kansli@ss04.se](mailto:kansli@ss04.se)

#### Short English version

**Competition:** Wednesday October 25<sup>th</sup> in Sundbybergs Simhall

**Time schedule:** "Sign-in" and meet up your coach at 17:00. Warmup (in pool) at 17:10/17:20. Competition start at 17:50.

#### Sign up for the competition:

- Signup for the Minirace by logging in on the swimmers account on [bokning.ss04.se](http://bokning.ss04.se).
- Click on the My Account, Click on Book Activity (*Boka aktivitet*), select Minirace.
- Pick applicable Event (Gren) for the different strokes. **Only one distance** (25m, 50m or 100 m) **per stroke**. (backstroke=ryggsim, crawl=frisim, butterfly= fjäril, breaststroke = bröst). (Ex. 25m freestyle, 25m backstroke)

If you don't know which distance, talk to your coach. Hint, if it is the first time your child competes, you should sign up for 25m. Deadline for signup, **Friday 20 October**.

**Important:** If you get ill and **can't attend** at Minirace, you should mail to [kansli@ss04.se](mailto:kansli@ss04.se) no later than at 12:00 the 25<sup>th</sup> of October.

**Parent:** If you want to help SS04 by being a referee, mail [tavling@ss04.se](mailto:tavling@ss04.se) before the 20<sup>th</sup>. You will get all info you need before the competition.

Questions to: [kansli@ss04.se](mailto:kansli@ss04.se).