

Ramsa:
Svart och röd kämparglöd,
svart och röd kämparglöd,
oh ah 04!

Inbjudan till SS04 MiniRace

Söndagen den 22 september i **Solna Simhall**

SS04 MiniRace är framför allt ett evenemang för våra yngre simmare men självklart en ypperlig träningsmöjlighet för de lite mer erfarna simmare vi har i verksamheten. Alla som deltar är vinnare! Simmarna jagar sina egna tider. Killar och tjejer oavsett ålder kan simma tillsammans.

Om det är första gången du är med och tävlar i klubben ska du anmäla dig till 25 meter. Har du tidigare deltagit på MiniRace eller Märkesjakten och uppnått rikttiderna 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

Ryggsim, 26 sek.
Frisim, 24 sek.
Bröstsims, 28 sek.
Fjärilsim, 22 sek.

Från 50 m till 100 m

48 sek.
44 sek.
52 sek.

Publik är varmt välkomna men det finns begränsat med plats i simhallen

Hur går det till:

Om du är osäker på vad du ska simma, prata med din tränare inför Miniracet
Du anmäler dig själv (senast **torsdagen den 19 september**) genom följande steg:

- Logga in med dina uppgifter på bokning.SS04.se.
- Klicka på fliken *Boka aktivitet*.
- Välj *SS04 MiniRace*.
- Därefter fyller du i de **maximalt en gren per simsätt**

Väl på plats i simhallen:

- Byt om i allmänhetens omklädningsrum.
- Efter ombyte leta reda på din tränare för hjälp med insim (uppvärmning).

OBS Blir du sjuk/får förhinder och därmed inte kan delta, meddela detta snarast dock senast kl. 12:00 på söndagen den 22 september till kansli@ss04.se

Sista anmälningsdag torsdagen den 19 september 23:59!

Insläpp 16:00

Insim 16:15– 16:45 (Medley 2, 16:15-16:30. Medley 1, 16:30-16:45)

Tävlingsstart ca 17:00

Grenordning:

Gren 1. 100 frisim
Gren 2. 50 frisim
Gren 3. 25 frisim
Gren 4. 50 ryggsim
Gren 5. 25 ryggsim
Gren 6. 25 bröstsim

Maximalt en
gren per
simsätt och
person.

Övrig information

SS04 MiniRace funktionärer är uteslutande ideellt arbetande eldsjälar. Om du som förälder kan hjälpa till med tidtagning, riggning eller kanske kan vara speaker välkomnar vi din hjälp. Kontakta kansli@ss04.se

Kontakt

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

English short version

Minirace sunday September 22nd at **Solna simhall**

The relatives is warmly welcome, but there is limited space in the swimming hall

How is it done:

If you are unsure about what to swim, talk to your coach before the Mini Race

You register yourself (no later than Thursday September 19th) through the following steps:

Log in with your details at bokning.SS04.se.

- Click on the Book activity tab.
- Select SS04 MiniRace.
- You then fill in a maximum of one branch per swimming style

On the 22nd September (Miniraceday)

After changing to swimsuits, find your coach for help with insim (warming up).

- Admission time 16:00
- Meet up 16:15 in Solna simhall (warmup)
- Minirace start at 17:00

NOTE: If you become ill/are prevented from participating and are therefore unable to participate, notify us as soon as possible, but no later than 12:00 on Sunday 22 September to kansli@ss04.se