

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

Inbjudan till SS04 MiniRace

Lördagen den 8 mars i **Sundbyberg 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.

OBS Vi behöver er föräldrar som volontärer för att kunna genomföra MiniRace! Mer info längre ner.

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 och uppnått riktetiderna nedan i någon av simsätten ska du anmäla dig till antingen 50 eller 100 meter av resp. simsätt. **OBS! MAX två grenar per person.**

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.

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 **onsdagen den 5 mars**) 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 vid simhallen:

- Byt om i de NEDRE omklädningsrummen, kod för ingång 3812
- Efter ombyte leta reda på din tränare för hjälp med insim (warm-up)

OBS Blir du sjuk/får förhinder och därmed inte kan delta, meddela detta snarast dock senast kl. 12:00 på lördagen den 8 mars till kansli@ss04.se

Sista anmälningsdag onsdagen den 5 mars 23:59!

Insläpp 16:15 NEDRE Entrén!

Insim 16:30– 17:00 (Medley 2, 16:30-16:45. Medley 1, 16:45-17:00)

Tävlingsstart ca 17:15 (slut ca 18:15)

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 volontärer (tidtagare)

Vill du få en närmare inblick i ditt barns idrott?

Vi behöver er föräldrar som volontärer för att kunna genomföra MiniRace – det är både enkelt och kul att hjälpa till! Som tidtagare får du följa spänningen på nära håll genom att stoppa tiden med en knapptryckning när simmaren går i mål. Ingen förkunskap krävs, du får en kort genomgång innan vi startar, och vi finns på plats för att svara på frågor.

Det här är ett fantastiskt tillfälle att lära känna både andra föräldrar och idrotten som ditt barn brinner för. MiniRace är en viktig del av våra simmares utveckling, och med din hjälp kan vi göra tävlingen möjlig!

För att anmäla dig som volontär, skicka ditt namn och vilken simmare du representerar till andreas.gustavsson@ss04.se senast **onsdagen den 5 mars**.

Tack för att du hjälper oss att skapa ett roligt och inspirerande event för våra unga simmare!

SS04 behöver din hjälp!

Vi söker volontärer för riggning före och efter tävlingar, teknikintresserade personer till sekretariatet samt speakers till våra evenemang.

Hör av dig till kansli@ss04.se och berätta hur du kan hjälpa till!

Kontakt

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

Short English version

If you're unsure about what to swim, talk to your coach before MiniRace.

You register yourself (no later than Wednesday, March 5) by following these steps:

- Log in with your details at bokning.SS04.se.
- Click on the Book Activity tab.
- Select SS04 MiniRace.
- Then, enter a maximum of one event per stroke.

Once you arrive at the swimming pool:

- Change in the LOWER locker rooms, entrance code: 3812.
- After changing, find your coach for help with warm-up (insim).

Registration deadline: Wednesday, March 5, at 23:59!

Schedule for March 8

- **Entrance opens:** 16:15 (LOWER entrance)
- **Warm-up:** 16:30–17:00 (*Medley 2: 16:30–16:45, Medley 1: 16:45–17:00*)
- **Competition starts:** Around 17:15 and ends around 18:15

Note: If you get sick or are unable to participate, please notify us as soon as possible, but no later than 12:00 PM on Saturday, March 8, at kansli@ss04.se.